

基于“四化”视域的初中体育实践课准备活动有效性的探索

张锦扬

苏溪镇初级中学 浙江 金华 义乌 322000

【摘要】：本文基于浙江省推行的“四化课堂”视域，即教学内容结构化、教学组织小组化、教法学法问题化、教学评价精准化，对初中体育实践课准备活动的有效性展开探索。通过剖析当前初中体育实践课准备活动现存问题，阐述“四化课堂”理念在准备活动中的应用策略。研究表明，运用“四化课堂”理念设计准备活动，有助于提升学生参与度、增强身体机能适应性、预防运动损伤，进而提高初中体育实践课教学质量。

【关键词】：四化课堂视域；初中体育实践课；准备活动；有效性

DOI:10.12417/2982-3803.25.09.001

初中体育实践课是增强学生体质、培育学生体育兴趣与运动技能的关键途径。准备活动作为体育实践课的起始环节，其有效性直接关乎后续教学的开展以及学生的运动体验。然而，当下初中体育实践课准备活动存在形式单一、缺乏针对性、学生参与度不高等问题，致使准备活动未能充分发挥其应有的作用。

1 “四化课堂”理念融入初中体育的内涵

当前初中体育实践课准备活动存在诸多问题，如形式单调、未充分考虑学生个体差异、科学性不足以及针对性不强等，这些问题影响了准备活动的效果与学生的参与积极性。

浙江省推行的“四化课堂”理念，即教学内容结构化、教学组织小组化、教法学法问题化、教学评价精准化，为解决这些问题提供了新思路。传统准备活动往往枯燥乏味，难以调动学生的主动性。而“四化课堂”理念下，教学内容结构化要求将准备活动内容进行系统化设计，形成进阶的学习路径，帮助学生逐步掌握知识和技能。例如，准备活动可先从简单的关节活动开始，逐步过渡到有一定难度的动态拉伸，最后进行与正式教学内容相关的专项热身，让学生循序渐进地适应运动强度。

教学组织小组化则是依据项目特点对学生进行分组，促进学生自主学习、合作学习和探究学习，为学生提供展示和获得帮助的平台。在准备活动中，可让学生分组进行热身游戏，小组内成员相互协作、共同进步，培养学生的团队意识和合作能力。

教法学法问题化强调在教学过程中注重问题的提出和解决，通过问题引导学生思考和探究。在准备活动中，教师可以提出一些与运动安全、身体机能适应相关的问题，让学生在热身过程中思考和探索，提高学生的参与度和主动性。

教学评价精准化采用精准的评价方式，确保对学生学习效

果的准确评估。在准备活动中，教师可以通过观察学生的动作规范性、参与度等方面，及时给予学生反馈和评价，让学生了解自己的优点和不足，从而调整自己的行为。

2 “四化课堂”视域下初中体育实践课准备活动存在的问题

2.1 教学内容结构化不足

目前，许多初中体育实践课的准备活动内容缺乏系统性设计，没有形成进阶的学习路径。准备活动往往只是简单地罗列一些关节活动和慢跑等，没有考虑到不同教学内容之间的关联性和递进性。学生在准备活动中难以逐步掌握知识和技能，导致正式教学时学生无法很好地适应教学内容，影响教学效果。

2.2 教学组织小组化缺失

在准备活动中，通常采用集体统一进行的方式，没有根据项目特点对学生进行分组。这种“一刀切”的教学方式无法满足不同学生的需求，不利于学生自主学习、合作学习和探究学习。身体素质较好的学生可能觉得准备活动过于简单，而身体素质较差的学生则可能觉得难度较大，无法在准备活动中充分发挥自己的优势，也无法从同伴那里获得帮助和支持。

2.3 教法学法问题化欠缺

部分体育教师在准备活动中，缺乏问题的引导，只是单纯地让学生进行热身活动。学生没有思考和探究的过程，参与积极性不高，对准备活动的目的和意义理解不深。教师没有通过问题引导学生关注运动安全、身体机能适应等方面的问题，导致学生在准备活动中缺乏主动性和创造性。

2.4 教学评价精准化不够

在准备活动中，教师的评价方式往往比较单一，只是简单地观察学生的参与度，没有对学生准备活动的动作规范性、效果等方面进行精准的评价。学生无法及时了解自己在准备活动

中的表现,也无法根据教师的评价调整自己的行为。这种不精准的评价方式不利于学生准备活动质量的提高,也无法为后续的教学提供有效的反馈。

3 “四化课堂”视域下提高初中体育实践课准备活动有效性的策略

3.1 教学内容结构化策略

3.1.1 构建进阶内容体系

不同的体育教学内容具有各自独特的特点和要求,因此教师应根据具体的教学项目,对准备活动内容进行系统化设计,形成一条进阶的学习路径。以篮球教学为例,篮球运动对身体的灵活性、协调性以及关节的活动度都有较高的要求。在进行篮球教学前的准备活动中,首先应安排一些简单的头部、肩部、腰部、膝关节和踝关节等活动。教师可以带领学生缓慢地转动头部,顺时针和逆时针各转动几圈,以放松颈部肌肉;进行肩部环绕运动,让学生的肩部关节得到充分的活动;通过腰部左右扭转和前后弯曲的动作,增强腰部的柔韧性;最后进行膝关节和踝关节的屈伸和环绕运动,预防在后续篮球运动中可能出现的关节扭伤。

在完成关节活动后,进入低强度的动态拉伸阶段。弓步走是一种非常有效的动态拉伸方式,学生可以向前迈一步,形成弓步姿势,后腿膝盖尽量接近地面,然后前后腿交替进行,感受大腿前后侧肌肉的拉伸。侧步走则能活动髋关节和大腿内侧肌肉,学生向一侧迈步,身体保持正直,步伐适中。这些动态拉伸动作能够增加关节的灵活性和肌肉的弹性,为接下来的运动做好准备。

3.1.2 关联教学内容

准备活动的内容必须与正式教学内容紧密关联,让学生在准备活动中逐渐适应正式教学的运动强度和技能要求。以田径项目中的短跑教学为例,短跑运动对腿部力量、爆发力和跑步技术都有很高的要求。在准备活动中,可以增加一些与短跑技术相关的热身动作。高抬腿跑能够锻炼学生的大腿前侧肌肉和髋关节的灵活性,提高抬腿频率。教师可以让学生进行原地高抬腿跑练习,要求大腿尽量抬高至与地面平行,频率逐渐加快。后蹬跑则能增强学生的后蹬力量,让学生体会短跑中的后蹬技术要领。学生可以模仿短跑运动员的后蹬动作,进行短距离的后蹬跑练习。

通过这些与短跑技术相关的热身动作,学生在热身过程中能够逐渐体会短跑的技术动作,熟悉运动节奏,提高正式教学的效率。当进入正式的短跑教学时,学生已经对短跑的基本动作和技术要求有了一定的了解,能够更快地掌握教学内容,减少因技术不熟练而导致的运动损伤风险。

3.2 教学组织小组化策略

3.2.1 合理分组

根据体育项目的特点和学生的身体素质、运动能力等因素,对学生进行合理分组是教学组织小组化策略的重要环节。以足球教学前的准备活动为例,足球运动对学生的足球基础、身体素质和团队协作能力都有一定的要求。教师可以按照学生的足球基础和兴趣进行分组。将足球基础较好、兴趣浓厚的学生分为一组,这些学生通常对足球技术有一定的掌握,渴望进行更具挑战性的活动。教师可以为他们安排一些有挑战性的足球热身游戏,如足球接力赛、带球过障碍物比赛等,让他们在游戏中进一步提高足球技术和竞技水平。

将足球基础一般的学生分为一组,他们需要更多的基础技术练习来提升自己的能力。教师可以组织他们进行一些基础的足球技术练习,如传球、停球、射门等,通过反复练习,让学生熟练掌握这些基本技术。将足球基础较差或对足球不太感兴趣的学生分为一组,这些学生可能对足球运动比较陌生,或者缺乏参与的积极性。教师可以为他们设计一些简单的足球趣味活动,如足球保龄球、足球踢准游戏等,让他们在轻松愉快的氛围中逐渐了解足球运动,培养对足球的兴趣。通过这样的合理分组,每个学生都能在自己的小组中找到适合自己的活动内容,提高参与准备活动的积极性和主动性。

3.2.2 促进小组合作学习

在小组内,教师应积极引导相互协作、共同进步,充分发挥小组合作学习的作用。在准备活动中,可以让小组内成员相互监督动作的规范性。例如,在进行关节活动或动态拉伸时,小组成员可以互相观察对方的动作是否标准,及时提醒和纠正错误动作。这样不仅能够保证每个学生都能正确地进行准备活动,避免因动作不规范而导致的运动损伤,还能培养学生的观察力和责任感。

组织小组间的热身比赛也是一种有效的促进小组合作的方式。例如,在进行篮球准备活动时,可以组织小组间的运球接力比赛或投篮比赛。在比赛中,小组成员需要相互配合、共同努力,发挥各自的优势,争取取得好成绩。这种竞争机制能够激发学生的竞争意识和团队合作精神,让学生在准备活动中不仅能够达到热身的目的,还能培养团队意识和合作能力,为后续的正式教学和比赛做好准备。

3.3 教法学法问题化策略

3.3.1 提出引导性问题

在准备活动中,教师应根据教学内容和学生的实际情况,提出一些具有引导性的问题,激发学生的思考和参与热情。以跳跃项目教学前的准备活动为例,教师可以问学生:“在跳跃

前,我们应该如何活动身体才能避免受伤?”“不同的跳跃方式对身体各部位的要求有什么不同?”这些问题能够引导学生关注运动安全和身体机能适应的问题。学生开始思考在跳跃前需要进行哪些关节活动和拉伸动作,以及不同的跳跃方式(如立定跳远、三级跳远等)对身体各部位(如腿部、腰部、手臂等)的力量、柔韧性和协调性的不同要求。通过思考这些问题,学生的参与度和主动性得到提高,他们更加主动地参与到准备活动中来。

3.3.2 鼓励学生探究解决问题

让学生针对教师提出的问题进行探究和讨论,尝试自己解决问题,是教学法问题化策略的核心环节。在讨论如何避免跳跃受伤的问题时,学生可以通过查阅资料、相互交流等方式,提出一些自己的想法和建议。例如,学生可能会提出进行充分的热身,包括全身关节活动和动态拉伸,以增加关节的灵活性和肌肉的弹性;掌握正确的跳跃姿势,如起跳时的发力顺序、落地时的缓冲动作等,减少对身体的冲击力;选择合适的运动场地和器材,确保运动环境的安全等。教师在学生探究过程中给予适当的指导和帮助,引导学生从多个角度思考问题,培养学生的探究能力和创新思维。让学生在解决问题的过程中加深对准备活动的理解,提高自我保护意识和运动能力。

4 教学评价精准化策略

4.1 制定精准评价标准

教师应根据准备活动的目标和要求,制定精准的评价标准,全面、客观地评价学生的表现。评价标准应包括学生的动作规范性、参与度、与小组的合作情况等方面。在评价学生的关节活动时,要看学生的动作是否到位、幅度是否合适。例如,头部转动时是否达到了一定的角度,肩部环绕是否流畅等。在

评价学生的参与度时,要看学生是否积极主动地参与准备活动,是否认真完成每一个动作。在评价学生的小组合作情况时,要看学生在小组内是否能够与同伴相互协作、共同完成任务,是否能够积极提出自己的意见和建议,为小组的成功做出贡献。

4.2 及时反馈评价结果

在准备活动过程中和结束后,教师应及时给予学生反馈和评价。对于表现优秀的学生,要给予表扬和鼓励,让他们继续保持。例如,教师可以对动作规范、积极参与、在小组合作中表现出色的学生说:“你的动作非常标准,参与度也很高,在小组中发挥了很好的带头作用,继续保持!”对于存在问题的学生,要指出他们的不足之处,并提出改进的建议。比如,对动作不规范的学生说:“你的这个动作幅度还不够大,这样可能达不到很好的热身效果,下次可以再做开一些。”通过及时反馈评价结果,让学生了解自己在准备活动中的表现,明确自己的优点和不足,从而调整自己的行为,提高准备活动的质量。

5 结语

基于“四化课堂”视域探索初中体育实践课准备活动的有效性,是提高初中体育教学质量的重要举措。通过教学内容结构化、教学组织小组化、教学法问题化、教学评价精准化的策略,能够解决当前准备活动中存在的问题,提高学生的参与度和积极性,增强身体机能适应性,预防运动损伤。在今后的初中体育教学中,教师应不断探索和创新,将“四化课堂”理念更好地融入到准备活动的设计和组织中,为学生提供更加优质、高效的体育实践课教学,促进学生的身心健康发展。同时,学校也应加强对体育教学的重视和支持,为体育教师提供更多的培训和学习机会,推动初中体育教学的不断发展和进步。

参考文献:

- [1] 张袭嘉.基于“四化”的初中体育“学-练-赛-评”一体化教学实践探究[J].全体育,2023(12):277-278.
- [2] 张尹飞.浅谈初中体育教学的“四化”[J].好家长,2018(15):213.
- [3] 朱四萍.议题“四化”:培育初中生法治观念路径探究[J].师道,2023(12):104.