

How to Improve the Practice Density of Physical Education

Hongpeng Sun

East China Normal University, Shanghai
Email: 376375976@qq.com

Received: Feb. 4th, 2020; accepted: Feb. 24th, 2020; published: Mar. 2nd, 2020

Abstract

The curriculum of physical education and health in ordinary senior high school is a curriculum that takes physical exercise as the main means and aims at cultivating students' discipline core quality. And exercise density of sports and health course is one of the important indicators of determining the quality of physical education teaching. Based on the scientific analysis of the following four factors affecting the exercise density of physical education: organization and mobilization of teams, the type of course, teaching content and design of course, this paper explores the following four effective methods: downsizing classroom organization to mobilize, earnestly, reasonable collocation teaching contents, optimizing teaching design to improve the density of physical education practice, promoting the students' classroom participation, and improving the teaching quality.

Keywords

Physical Education, Exercise Density, Teaching Methods

如何提高体育课练习密度

孙洪鹏

华东师范大学, 上海
Email: 376375976@qq.com

收稿日期: 2020年2月4日; 录用日期: 2020年2月24日; 发布日期: 2020年3月2日

摘要

普通高中体育与健康课程是以身体练习为主要手段, 以培养学生学科核心素养为主要目标的课程。而体育与健康课程中的练习密度是决定体育课教学质量的重要指标之一。通过对影响体育课练习密度的以下

四个因素：组织调队、课的类型、教学内容、教学设计进行科学分析，本文探索出如下四种有效方法：精简课堂组织调动、精讲精练、合理搭配教学内容、优化教学设计来提高体育课练习密度，促进学生课堂参与度，提升教学质量。

关键词

体育教学，练习密度，教学方法

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

体育与健康课程本身就是以学生身体练习为主要手段的课程，并且必修选学部分的内容多为具体运动项目的学习[1]。不论是武术、田径、篮球、健美操，任何一项运动项目的动作技术，教师与他人只是起到辅助的作用，动作技术的必须通过学生反复的身体练习方能熟练掌握。此外，学生的体质健康状况也必须通过一定的运动负荷才能得以改善。儿童青少年正处于各项身体素质发育的敏感期，生理发育的高峰期，把握住这些重要的时期，通过体育锻炼促进学生的生理发育，提高学生的身体素质，对学生未来的发展至关重要。学业负担的增加使得课外体育活动时间被极度压缩，体育课增进学生体质的任务更加艰巨。而每节体育课的上课时间是有限的，学生所处的生理发育阶段也决定了他们无法长时间承受过高的运动强度，因此提高体育课的练习密度成为了提高运动负荷的有效方法。世界卫生组织建议6~17岁的儿童、青少年学生每天至少要有60 min的MVPA。MVPA在预防肥胖与近视，增进青少年心肺耐力、骨骼密度、肌肉力量，减少慢性传染性疾病风险上有着较好的效果[2]。如何提高一堂体育课的练习密度不仅是一线体育教师亟待解决的问题，也是所有体育教育工作者需要解决的问题，它是衡量教学效果的重要方面，没有练习密度的体育课，显然无法促进学生的健康与全面发展，也无法落实“健康第一”的指导思想和“立德树人”的根本任务。

2. 课堂组织调动

教师应该制定出一套每节课都需要进行的“常规”活动，包括一般性的热身、放松与体能练习计划等，每节课由组长或体育委员带头练习，教师从中只需进行节奏的把控、个别的技术指导、部分练习内容的变化等。每个体育教师都应形成自己的执教风格，并且培养体育小组长的带头作用从而促进与全体学生之间的默契。教师一旦下达指令，学生在小组长的带领下自主的进行组织调动和练习。此外还可以利用障碍物等器材清晰地向学生展示出练习时移动的方向或距离，使学生可以根据教师的要求自主有序的进行分组练习或循环练习，减少不合理的组织调动或练习间休息的时间。

课中过多的等待时间是由场地器材等资源的不充分利用导致的。教师在上课之前应对场地器材等资源进行评估[3]。遵循人可以休息，场地与器材不可以“休息”的原则，协调搭配练习任务与场地器材之间的关系，对学生进行合理分组。教师除了测算学生的练习密度，还可以测算场地器材的“被练习密度”。当场地器材等资源被最大化的利用起来的时候，学生的运动量必然增加，练习密度的增加自然水到渠成。具体方法例如测算跳马，单杠，实心球本节课一共被使用了多少次；安排一部分学生进行传球投篮练习，一部分学生进行运球过人练习等。当场地资源利用率相对较低时，就说明有较多的学生可能并不处于练

习的状态,教师此时可根据场地器材的使用情况与学生的实际分组练习情况,对学生重新分组,提高场地资源的利用效率,提高练习密度。

3. 精讲精练, 提高不同类型体育课的练习密度

动作技术的学习与掌握有其自身规律,这一过程需要经历泛化、分化、巩固与自动化三个阶段[4]。并且动作技术的难易程度,学生的个体差异,教师的教学水平等因素都影响着动作技术的学习与掌握。教学时为了促进学生尽快的掌握动作技术,提高练习密度,教师可针对不同类型的课程,采取不同的策略来提高练习密度。抽丝剥茧,由浅入深带领学生探寻动作技术的真谛,掌握动作技术的学习、应用与评价方法等。

新授课时学生动作技术的发展处于泛化阶段,学生完成动作过程中错误较多,比较费力,且动作僵硬、不协调。由于学生过往对于运动的认知和体验等个体差异性,导致其在学习过程中对于动作技术的理解及教师的讲解示范会产生不同的认知,在练习过程中遇到的困难自然多种多样。教师不可能在新授课上将所有易错点及重难点全部讲清楚。在此阶段对于动作技术的讲解,只需要抓住完成动作技术的基本点进行讲解示范即可,并且提供学生学习与评价的方法。即授之以鱼,又授之以渔,培养学生自主学习的能力。之后对学生采取组内异质、组间同质的方式进行分组,每个小组都有运动较好与运动较差的学生。这样一方面学生在练习过程中,可以根据教师教授的方法,组内同学互相给予反馈,尽快提高与掌握动作技术。小组内掌握较快的学生还可以帮助掌握较慢的学生进行练习,使班级整体学习水平得以提高。另一方面,教师便有更多的时间进行巡回指导,在此过程中还可以归纳总结每个小组学生在学习过程中经常出现的易错点,有针对性的进行讲解示范,减少新授课讲解示范的时间。这样即提高了教学的针对性和有效性,又促进了学生自身的发展。

复习课学生动作技术发展处于向分化阶段过渡,或有的可能已经达到了分化阶段。经过新授课的学习,学生初步掌握了动作技术,对动作技术的规律特点有了一定的了解。这一阶段学生可以顺利、连贯地完成技术动作。教师只需要针对完成动作技术的重难点进行讲解示范,练习时更注重动作技术的实际应用。在练习时增加一定的难度,采用循环练习法进行技战术练习。例如同场对抗的球类项目可以采用标志物作为防守人,或让学生进行消极防守等,让学生在实战情景中进行练习。在排队的间歇可以让学生进行传球、运球、球性练习等。

综合课包括了新授教材与复习教材在内。一般此时复习教材的内容教师应把时间多留给学生进行练习,对个别典型突出的错误进行适当的点拨即可。在新授教材的教学时,教师可以根据所教动作技术的特点,进行减负荷降难度的方法进行教学,注重学生的本体感受,为下节课的动作技术的教学做前期铺垫。例如在羽毛球的正手击高远球教学时,可以采用扔球的动作技术练习,掌握挥拍时手臂的移动轨迹。排球垫球时,采用击固定球的方式,感受发力与击打球的感觉。

4. 合理搭配教学内容, 提高练习密度

运动的本质是动作和能量代谢,技术与体能都是构成人体运动能力的要素之一,不能把两者割裂开来理解[5]。教学过程中教师应树立完整的人体运动观念,根据主要侧重于动作技术的学习与改善,或能量代谢能力的改善与提高分别进行教学活动的安排。动作技术的训练必然会过多的使用身体某一部分的肌群,一旦过度使用某一类肌群,不仅会影响动作技术的学习与掌握,影响练习密度的提高,还可能会导致运动损伤的发生。尤其是在进行非对称性身体练习时更应注意。这一类练习多为需要单侧肢体主导发力的动作。例如羽毛球发球、排球扣球、助跑跳远等。进行这部分的动作技术练习时,在不影响正确动作技术的掌握情况下,可安排对侧肌群动作技术练习交替进行。对侧肢体的练习既可以很好的促进技

能掌握、提高身体平衡能力、降低运动损伤风险等，同时也可以加快练习侧肢体的肌肉恢复，减少休息的时间，提高练习密度。此外还可以采用分组循环的方式进行练习，并非所有的练习内容都必须进行成套完整练习。“完整-分解-完整”的教学方式对于动作技术的掌握也有着较好的促进作用。成套完整的动作练习学生完成的时间较长，相应的排队等候时间也较长。而对于完整技术动作掌握有着促进作用的分解练习作为一种辅助练习手段，不仅有助于学生加速掌握成套完整动作，提高学习效率，并且完成分练习的时间也并不太长，对于场地要求相对也较低，使更多的学生都可以处于练习的状态。

5. 优化教学设计，合理衔接教学内容，提高练习密度

学校体育教学时间有限，且时间是固定不变的。一方面由于练习本身就具有开始与结束，只不过完成练习所需的时间长短不同，完成练习时间较短的练习往往需要学生进行排队等待，例如跳远，投篮，排球扣球等，练习时间被休息时间所占据。另一方面运动的内在本质是能量代谢，能源物质被消耗过后，学生必须进行适当的恢复才能更好的进行余下的练习，否则恢复的时间被延长，练习密度就会降低。间歇时间安排的练习内容不仅不可以影响教学重难点的教学及增加学生的身心疲劳，还应该有利于促进教学重难点的学习与掌握，并且加速学生的身心恢复，使学生可以尽快地投入到下一次的练习中去。间歇时间具有加速恢复、促进分化、巩固熟练技能、提高认知等功能，而不是补偿运动负荷、消极休息等。间歇时间练习内容的安排应遵循如下原则：技能上促进动作技术从泛化向分化、巩固与自动化方向演进；生理上加快学生在练习后的恢复，在下次练习开始时能够使机体达到当前最佳的练习状态；认知上明白负荷与恢复、动作与发力等之间的关系。学生体能得到较好的恢复，减少了休息的时间，学生练习密度必然得到提高。例如在跳跃类练习结束后，下肢肌肉正处于疲劳状态，如果再要求学生做过多的下肢力量练习不仅无法促进恢复，而且还会影响到下一次练习时的练习质量。此时应安排一定的拉伸练习，即加速了下肢肌肉疲劳的消除，同时又有助于增加关节灵活度[6]。

6. 结语

提高体育课练习密度是提高体育教学质量的有效途径。通过分析组织调队、课的类型、教学内容、教学设计等影响体育课练习密度的因素，提出不同的教学方法与策略提高练习密度。今后还可以通过时间分配策略、课前备课等不同视角，进一步研究如何提高体育课练习密度[7]。

参考文献

- [1] 季浏. 我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J]. 体育科学, 2018, 38(2): 3-20.
- [2] Hollis, J.L., Sutherland, R., Williams, A.J., et al. (2017) A Systematic Review and Meta-ANALYSIS of Moderate-to-Vigorous Physical Activity Levels in Secondary School Physical Education Lessons. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, **14**, Article Number: 52. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0504-0>
- [3] 周丛改. 体育课场地器材利用效果的多维评价[J]. 体育学刊, 2014, 21(5): 103-105.
- [4] 王瑞元. 运动生理学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2012.
- [5] 黎涌明, 纪晓楠, 资薇. 人体运动的本质[J]. 体育科学, 2014, 34(2): 11-17.
- [6] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版) [M]. 北京: 人民教育出版社, 2018.
- [7] 邵伟德, 李启迪, 王健. 论体育课堂教学时间的划分与策略[J]. 北京体育大学学报, 2014, 37(11): 100-105.