

学校体育双线教学促进青少年健康发展的研究

前言

当前学校体育教学时期,青少年在校期间会遇到各种突发情况比如恶劣的天气以及放假在家等,无法正常在校进行学校体育课程的学习,并且居家期间缺乏锻炼。本文通过文献资料法、观察法、逻辑分析法、调查法等研究方法对学校体育双线教学促进青少年健康发展进行了系统的研究,发现了学校体育促进青少年健康发展的几点困境:学生缺乏主动性、家长的不重视、教学策略的不足、场地与器材的短缺等。通过使“云”成为学校体育的一部分,充分利用和发展云课堂、云运动、云竞赛等线上手段,密切衔接线上与线下的体能训练,构建家庭、学校、社会相互交叉融合,线上教学与线下教学相配合,以学生为主体、尊重个性发展、培养兴趣为重心的“3-2-1”体育模式。以此促进线下和线上学校体育的进一步发展,使青少年无论在校期间还是居家期间能够通过体育锻炼增进健康、增强体质,成为一个身心全面发展的社会主义建设者和接班人。

关键词

双线教学;学校体育;青少年健康

习近平总书记一直高度关注青少年健康问题,曾强调“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”居家期间学生缺乏体育锻炼,学校体育就更应充分发挥其作用,针对目前产生的问题,进行教学和政策上的改革,倡导家庭和社会与学校结合,共同推动青少年参加体育锻炼,促进青少年体质健康发展。

1 目前学校体育促进青少年健康发展的困境

目前在校与居家期间,学校体育无法衔接线上与线下教学,无法充分促进青少年健康发展,主要原因有以下几点。

1.1 应试教育的压力

应试教育使得青少年要花费大部分时间进行文化课的学习,在校期间有体育课和大课间安排学生锻炼,但居家期

间过量的文化课作业使得学生没有时间进行体育锻炼,体育课没有与文化课一样布置作业,导致青少年将体育锻炼置之脑后。假期家长与学生只想提高文化课成绩,选择了补习班等辅导教育,忽视了青少年体质健康的发展。

1.2 学生缺乏主动性

在学校进行体育锻炼,主要的途径是体育课、课间操、课间活动时间等,青少年大部分是在教师的引领和指导下进行体育锻炼。而在居家期间,青少年没有很好地去主动进行体育锻炼,缺乏终身体育的意识,仅仅只是完成教师布置的任务,为了完成作业而去进行锻炼,而不是增强体质健康。因此,青少年缺乏对体育运动的兴趣和主动参加体育锻炼的意识。

1.3 家长的不重视

在应试教育的时代,家长更关心的是青少年的文化课

成绩,无论是在校还是居家期间,家长对孩子的体育锻炼不重视,甚至孩子出门进行体育锻炼家长会认为是在玩,是在浪费时间。尤其是在放假居家期间,家长会担心孩子的文化课落后于其他人,于是便在家让孩子上网课,做作业,忽视了体育锻炼。家长只对孩子“有用的方面”重视,给孩子报钢琴课、书法课、绘画课等,培养孩子的一技之长,却忘记了进行身体锻炼,长期如此会导致青少年体态严重变形、近视眼,有时还会产生焦虑、暴躁、抑郁等不良情绪,而体育锻炼正是解决这方面的良药。

1.4 教学策略的不足

很多教师在制定教学计划的时候还是和传统学校体育一样,制定在校正常上课的教学目标、教学方法、教学内容,没有考虑到居家期间的线上教学,并且在校遇到恶劣的天气没有制定预备方案,而教师目前的很多线上的教学方案不能与线下教学相衔接,导致青少年在进行线上和线下的学校体育的时候出现了两段式内容,两个内容相关甚少,导致学生没有系统的接受体育知识和技能的学习,从而使得青少年在居家期间出现体能下降,开学需要花费大量时间才能使学生恢复之前的体能状态。

1.5 场地、器材的短缺

在校期间可以使用学校的场地、器材,但在居家的時候大部分青少年反映他们其实是很想去进行体育锻炼的,当他们想要自主的去进行篮球、足球、排球等需要场地、器材的运动时,没有充足的场地和器材供他们进行锻炼,并且仅有的场地会有很多成年人,他们与成年人技术相差甚多无法一起使用设施器材。在社区中,仅有的器材还会因为器材老旧、人数过多、成年人占据等问题,使青少年没有去使用的机会。设施器材的短缺是阻碍青少年进行运动的因素。

2 学校体育双线教学的发展策略

2.1 使“云”成为学校体育的一部分

2.1.1 云课堂——使云课堂成为常态化

积极展开线上云课堂的教学,并且将云课堂融入学校体育之中,使日常的线下体育课也与云课堂相结合。我们进行线下教学主要是向学生传授体育运动技能与知识,使学生通过身体锻炼的方式去提高体质健康与运动技术。同时我们采取云课堂,使同学们课后在云课堂反馈练习情况,并且通过云课堂可以观看运动竞赛的视频,观看他们喜欢的运动球星的比赛,以此来提高对规则与技术的掌握,提高青少年对体育运动的兴趣。这样在遇到特殊情况或者居家的时候,我

们也可以进行线上教学,使得线上教学不是很突兀,此时云课堂就变为了主要的教学方式,通过云课堂传授体育知识技能,提高青少年参加体育锻炼的能力,使他们能够自主的进行体育锻炼。

2.1.2 云运动——鼓励参与打卡云运动

开展云运动,可以随时了解到青少年的体育锻炼情况。青少年可以通过云运动记录自己的锻炼情况。通过云运动检查学生的作业情况,作业不是文化课的专利,体育课同样可以布置作业。在放假期间布置体育作业,使学生通过云运动记录去完成作业,并将假期的作业作为下学期的考核内容,在开学时也可以进行体质健康测试,去线下检查学生居家期间作业完成是否认真,这样家长就不能让孩子一直学习文化课。教师在课后可以制定一个小目标如跑步两公里、俯卧撑、篮球运球上篮等,学生可以参与进来,通过数据记录、上传视频等方式反馈给教师,教师可以观察学生的运动情况,并适当调整教学计划。这样才能更好地提高学生的技能水平,学校体育才能有效的促进学生的健康发展。

2.1.3 云竞赛——打造校园品牌云赛事

体育的魅力之一就是因为有竞技体育,而要提高青少年对体育的兴趣、营造良好的体育锻炼氛围,我们就要开展体育竞赛。之前传统的体育竞赛就是体育节、运动会等线下组织形式,而现在我们可以进行一场线上运动会——“云运动会”。我们可以制定比赛项目,可以通过手机监测、提供数据的项目,其余无法检测到的项目可以通过上传视频进行参赛。比赛的组织也可以是多种多样的,校内进行的云赛事、学校间联合开展的云赛事、班级开展的云赛事等。云赛事是促进青少年参与体育运动的引擎,青少年在校园很难参加体育竞赛,校园品牌赛事缺乏,而通过云赛事可以解决组织一场赛事需要的人力和物力的问题,并且能够提高青少年参加体育竞赛的积极性,营造良好的竞赛氛围,从而推进我国体育竞赛的发展。

2.2 线上与线下体能训练的衔接

线下教学中要加强体能训练,线上教学更应该以体能训练为主。首先,是因为体能是一切专项运动的基础,良好的体能会促进我们对技能的学习和掌握,缓解我们焦虑的情绪。其次,在居家期间体能是最容易进行训练的内容,它对场地、器材要求较小,大部分我们都能在家徒手进行,如深蹲、开合跳、俯卧撑等,并且通过训练可以全面的对全身各个部位进行锻炼,比较适合居家锻炼。最后,很多学生在开学后体能无法适应每节课的教学负荷,而线上的体能训练能

够与之前的线下课程的体能训练相衔接，使机体一直保持良好的状态，可以为接下来返校后线下教学奠定一个良好的基础，使得青少年能够更快的进入到教学中，更好的掌握运动技术和学习体育知识。

2.3 构建“3-2-1”体育模式

“3”即三种教学环境层面相互交叉融合，分别为家庭层面、学校层面、社会层面。

表1 家庭层面训练内容

类型	室内运动	室外运动
有氧运动	原地高抬腿、跳绳、跳舞、有氧健身操	快走、跑步、骑自行车、爬楼梯
无氧运动	俯卧撑、仰卧起坐、深蹲、举重物（哑铃、水桶等）练习	弓箭步跳跃、青蛙跳、短距离冲刺

其次是学校层面，学校应积极进行线上体育教学，采取云课堂、云运动等相关举措，向学生传授体育知识、督促学生进行体育锻炼，不能只补文化课，也要将体育课重视起来，健全学校体育制度，监督与指导青少年，使他们每天保持至少一个小时的运动时间，并把他们居家期间的运动情况记录下来，返校后作为学生素质考核的一项，确保学生能够自觉主动的参与到体育锻炼中去，使线上教育与线下教育不脱轨，返校后能够正常进行体育课的教学。

最后是社会层面，一是充分调动社会资源为青少年体育锻炼提供场地、器材，可以为青少年制定少量的锻炼场所，使得青少年这一阶段相似水平的人可以去进行运动，使他们体验运动的乐趣。二是发挥各个部门的宣传作用，通过网络、动画、视频、传单等方式，营造良好的体育锻炼氛围，使所有的青少年自主的参与进体育运动中，要带动不锻炼的青少年人群一同参与进来。

“2”即双线混合，线上教学与线下教学相配合。线下教学，主要以学校为中心，以班级为单位，教师指导学生进行体育锻炼。线上教学，主要以家庭为中心，青少年通过云课堂、电视、微信等网络工具进行体育锻炼，学生充分发挥主观能动性，家长发挥主导性。进行线上教学有它独特的优点，单调乏味的体能训练和体育相关知识通过线上教学会取得更好的效果。所以双线混合不仅可以使学生掌握运动技术，还可以使学生学习体育知识、调节饮食、从各个方面增进青少年体质的健康。

“1”即学生是一个独立的主体，我们要尊重学生的个性发展，充分发挥他们的主观能动性，提高他们的体育兴趣，兴趣是最好的老师，这一点至关重要。无论是在家庭中还是

首先是家庭层面，家庭是青少年进行体育锻炼最亲密的支持者，居家期间家长要对青少年的情绪、学习、体质健康上都给予关心。在家中家长可以根据室内外条件来选择青少年的锻炼内容，并且能够与青少年一同进行体育锻炼，我们可以全面的选择训练内容，将有氧与无氧运动加入进来，参考见表1。

在学校中，我们都应该了解每个学生都是一个独立的个体，在教学过程中要因材施教。居家期间，学校体育要培养青少年自身的体育兴趣，教会青少年运动技术，使他们能够自发的去参与体育锻炼，即使没有线下课堂老师的监督，也能够去坚持体育锻炼，形成终身体育意识，这也才能更好的促进青少年体质健康发展。

3 结语

现已进入科技迅速发展的时代，我们的学校体育教学不能只局限于线下课堂，在居家期间学生一直缺乏体育锻炼，从而导致青少年体质健康出现问题。开展线上活动是推动青少年参与体育锻炼的一大动力，并且要衔接好线上与线下的体能训练，家庭要监督学生锻炼、学校要推动学生运动、社会要鼓励和支持青少年去进行体育锻炼。我们必须共同努力以帮助青少年在居家期间能够继续健康发展，使他们成为社会主义的建设者和接班人。

文 / 荆亚冰（南京理工大学，江苏南京 210094）

作者简介：荆亚冰，男，江苏徐州人，南京理工大学在读硕士研究生，研究方向：体育教学。

参考文献：

[1] 查毅. 常态化疫情防控下学校体育促进青少年健康发展方略研究 [J]. 体育学刊. 2022 (5): 91-95.
[2] 豆磊, 高兴海, 赵小平. 浅析初中体育教学中中学生身体素质提升策略 [J]. 新课程. 2022 (27): 29-31.
[3] 窦新宇, 王玉娜. 线上线下教学衔接模式研究 [J]. 工

业技术与职业教育, 2022, 20(1): 33-36.

- [4] 高晓峰. 青少年体育活动机制的家庭、学校、社会联动路径构建 [C]//. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——专题报告 (学校体育分会).
- [6] 吕中凡, 刘保. 学校体育“双中心”体系的构建 [J]. 山西师大体育学院学报, 2007(4): 70-71.
- [7] 钱莹, 孙研博, 方海文. 浅谈“双线教学”理念及其应用 [J]. 经济师, 2022(7): 169-170.
- [8] 王丹. 学校、家庭、社区三位一体的青少年体育锻炼联动机制构建研究 [J]. 体育视野, 2022(9): 146-148.
- [9] 燕凌, 马克, 王莉芳. 家庭体育对青少年健康发展的价值与策略研究 [J]. 中国校外教育, 2022(3): 30-37.

(上接 92 页)

作者简介:成雯媛,女,广西玉林人,南宁市第二中学一级教师,研究方向:学校体育;李康,男,广西南宁人,南宁市第二中学一级教师,研究方向:体育教学;陆华利,男,广西平果人,南宁市第二中学一级教师,研究方向:体育教学;朱明洁,女,广西钦州人,南宁市第二中学二级教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 王皦华. 体育教学技能微格训练 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [2] 毛振明, 陈海波. 体育教学方法理论与研究案例 [M]. 北京: 人民体育出版社, 2005.
- [3] 苏竞存. 学校体育 [M]. 北京: 人民教育出版社, 1986.
- [4] 中国学校体育研究会编. 学校体育改革与发展 [C]. 北京: 人民教育出版社, 2001.
- [5] 龚正伟. 学校体育改革与发展论 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2002.
- [6] 余文森, 郑金洲. 新课程体育 (与健康) 教与学 [M]. 福州: 福建教育出版社, 2005.
- [7] 潘绍伟. 中学体育新课程教材教法 [M]. 桂林: 广西师范大学出版社, 2005.

(上接 98 页)

- [2] 唐建兵.“思政课程”与“课程思政”同向同行的价值意蕴和实践路径[J]. 淮北师范大学学报(哲学社会科学版), 2021, 42(6): 102-106+112.
- [3] 刘纯献, 刘盼盼. 体育课程思政的内容、特点、难点与价值引领[J]. 体育学刊, 2021, 28(1): 1-6.
- [4] 李若果, 刘松. 高校体育“课程思政”建设的路径研究[J]. 佳木斯职业学院学报, 2022, 38(7): 92-94.