

如何落实小学足球“教会、勤练、常赛”的思考

前言

“教会、勤练、常赛”是深化小学体育教学改革、培养学生核心素养的重要教学手段。足球作为常见且广受学生喜爱的运动项目之一，也是小学体育课堂的主要教学项目。本文结合2022年教育部制定的《义务教育体育与健康课程标准》中提到的“教会、勤练、常赛”等健康体育教学模式，对新课标中“教会、勤练、常赛”的含义和相互关系进行了剖析。结合小学体育课堂的足球教育原则，落实对小学足球“教会、勤练、常赛”的思考和教学措施，以期对我国小学生的足球水平提高和身心健康起到积极的推动作用。

关键词

小学体育；足球教学；教学质量；学习兴趣；强身健体

2022年教育部制定颁发的《义务教育体育与健康课程标准》中强调，要强化“教会、勤练、常赛”，为新时代中小學生构建科学合理、兼顾健康的体育教学课程。让更多的学生积极地参与到校园足球活动中，借用足球运动项目，不仅能帮助学生们达到强身健体的锻炼目的，而且还能通过足球技能的学习，提高当代中小學生勤学动脑的习惯，促进学生们体能和智力的同步发展。

1 新课标“教会、勤练、常赛”理解及三者关系

结合新课标要求，开展“教会、勤练、常赛”教育模式，其实是一个倒推运动技能学习的过程。想要具备常赛的技术和体能水平，首先要保证在平时勤加练习。而练习的前提，是已经学会、并掌握了相关理论知识。为此，需要小学的体育老师在整理足球教学教案时，结合三者之间的关系开展教学设计，对足球技巧和要领进行深度剖析，以此提升学生们的应赛能力。让学生们在轻松活泼的课堂氛围下，全面掌握足球项目的知识和要领，感受竞技体育的魅力。

1.1 教会，校园足球有效教学的基础

小学阶段的校园足球，不仅可以让学生们学会足球项目的基础知识和技能，还可以初步了解足球比赛的国际规则。在开展教学活动的过程中，要保证学生充分理解足球基础知识，学会足球技术最基础技能，如传接球、射门、运球等技能，才可以顺利开展后续的练习和比赛。

1.2 勤练，校园足球有效教学的核心

足球作为一项对身体素质和体能要求较高的运动项目，必须结合已经理解的知识，通过反复多次的锻炼，持续提高锻炼的频次和强度，帮助人体形成肌肉记忆，使学生们学会的知识和技能可以得到充分的应用，真正成为已具备的技能。

水滴才得以石穿，各领域高超的体育运动水平，都是通过刻苦训练和无数汗水换取的。因此，在学习小学足球项目的过程中，应当由老师指导，结合学生们的身体发育情况和知识掌握情况，动作由慢到快、由简至繁，从个人到团队勤加训练，实现促进学生体能和运动技能的同步发展。

1.3 常赛，校园足球有效教学的愿景

比赛，是提高足球教学互动性和体验竞技性运动魅力的最佳方式。通过比赛来验收教学成果，也可以帮助体育老师对下一阶段的教学计划进行调整。而所谓的常赛，是在每节课中都加入简短的比赛环节或者在课后、校外组织比赛，从而达到锻炼学生的教育目的。在这个环节中，可以巩固学生之前所学的比赛技能技巧、团队配合意识，实现增强体质、提高运动技能、锤炼意志和健全人格的育人目标。

2 小学足球“教会、勤练、常赛”遵循的原则

在小学的体育课堂中，开展足球教学项目要坚持健康第一、整体性设计、关注个体差异及综合性评价等教学原则。一切教学活动的开展，都以激发学生兴趣为基础，以直观的教学主题和教学活动，带领学生沉浸其中，培养学生的核心素养。因此，体育老师要具备专业的教学素养，可以通过日常讲解和实践教学，去发现学生们在足球练习中动作协调、发力位置等细节上的问题，并及时纠正、引导，结合学生课堂表现及个性差异，给予个性化的训练培养。

3 落实小学足球“教会、勤练、常赛”的思考

3.1 “浅教”转“教会”：精选教学内容与过程，促进有效“教会”

3.1.1 科学选择足球教学内容，有效融合体育课程资源

体育老师需主动设计和开发新的课程教案，为包括足球教学在内的所有体育课堂引入精彩有趣的课程内容和教学资源。开展相关教学活动，要坚持“健康第一，以生为本”的教育理念，使教学课堂兼具教育性和可操作性。抓住学生的兴趣爱好，增加各式趣味活动和环节，使新时代的体育课程更符合当代学生的身心发展需要。

例如，在足球理论教育环节，体育老师可以充分利用信息化多媒体设备及教学资源，以动画和视频的形式为学生全方位、立体化地演示足球运动过程，让学生更直观了解相关知识。结合国内外的经典赛事和运动损伤等相关案例，加强对学生们在足球技能学习和身体防护方面的教学指导，为学生们奠定良好的理论基础。

3.1.2 合理设计足球教学过程，做好“学练赛”的有效衔接

由于课前理论教学的内容相对静态，缺乏参与感和实践性，并不能充分地帮助学生理解和掌握相关知识。因此，老师应该结合学生所处年龄段的整体认知能力和身体发育水平，构建能激发学生思维的深度教学内容，并在各个知识重

点环节辅以合适的实践教学，充分实现学与练的有效衔接。

比如在学习运球和传球技能时，可以在练习环节加入一些趣味性和互动性的游戏活动，或者连贯整个传球、运球以及射门的动作，则更容易激发学生的学习兴趣，使实践练习的过程更具趣味性和挑战性，不仅凸显了体育课堂中学生的主体地位，还实现了教会和勤练环节的紧密结合。

3.2 “少练”转“勤练”：精细练习方法与手段，提升“勤练”质量

3.2.1 足球技能练习方法趣味化，注重因材施教

曾经有很长一段时间，我国的中小学体育课堂形成了“安全大于内容”的保守性教学观念，因为缺乏实践训练，导致学生们对运动技能的掌握水平、体育课堂的参与感和互动性程度都持续下降，进一步造成了学习兴趣的下降。导致很长一段时间，我国中小学生的身体素质和运动能力都呈现下滑态势，完全违背了教育强国、身心同步发展的素质教育阶段的人才培养目标。

在小学的足球教学课堂上，体育老师要结合现阶段学生的身体素质和发育情况，将保证学生的安全和健康放在教学首位。只要教学设计中安全教育做到位，且学校已经建立了科学完善的校内医疗保健制度，就可以大胆地开展体育运动教学内容，充分挖掘学生们的运动天赋，让学生在运动的过程中感受到快乐和成就感。

由于每一个学生的身体素质、家庭生活方式和个人兴趣爱好存在明显的差异。因此，学生们对足球运动接受程度也并不相同。体育老师也应该充分考虑学生们的个体差异，在制定总体发展目标的基础上，对学生们进行个性化的培养，并提出阶段性的教学要求。尤其是像足球这样的具有强技巧性和职能分工的运动项目，可以区分防守、射门、传球等技术要求，为每一个孩子找到合适自身兴趣和特长的运动赛道进行分组练习，充分提高学生们的运动水平和课堂练习密度。

3.2.2 足球技能练习手段丰富化，精准提升学练质量

体育运动技能的提高，不能单靠拉长练习时间和重复训练动作。虽然，适度地提高运动强度和运动时长，确实会对学生掌握足球运动技巧有一定的帮助，但如果脱离了动作观察和技能强化，除了会造成学生心理上的抵触和身体超负荷的结果，并不会对教学效果有实际的提高和帮助。

运动技能，必须经历由泛化到分化，再到巩固和自动化阶段的自然发展过程。因此，在教学过程中，体育老师应该利用自身专业技能，丰富学生们的训练项目，辅以观察指导、小组合作和趣味比赛等教学环节，全面提升教学质量。

在整个教学计划中,要将各个教学目标和技能进行拆解,并针对不同学生制定不同的验收目标。通过分段式的教学,让学生们体会阶段性进步带来的成就感。结合老师的鼓励和认可,全面提高学生们学习兴趣,引导其主动思考钻研。

例如,在练习脚内侧运球时,这项技能就具有一定难度。如果不考虑学生的身体素质,都采取同样的训练强度和验收标准,对于身体条件稍差的男同学和多数女同学而言,完全不能实现高强度训练和对方向感知、灵敏协调的高标准要求,直接打消了这些学生的积极性和原本建立起来的自信心。逐渐会有人因为难以达成标准,而降低学习兴趣,最终使体育课成为少数学生的主场,违背了教育的初衷。

3.3 “定赛”转“常赛”:精设竞赛形式与评价,加强技能运用

3.3.1 课内比赛常态化,达成以赛促学、以评导练

正如前文所说,为了验收练习的成果和增加练习的趣味性,是需要加入一些比赛环节来巩固学生们知识技能的掌握情况和临场发挥的能力。因此,定期开展足球比赛,可以让老师从宏观的角度发现学生综合能力上的短板和不足,以便进行统一的指导和纠正。比赛作为学习的验收,其实也是一个循环检测、持续提高的教学技巧。除了体能、运动技能、战术配合,还要从学生的心智和心态等方面对学生进行综合的评价。因此,可以将足球比赛分为趣味型热身赛和更具专业性的竞技比赛,在所有的比赛项目中,都应该增加小组合作的赛事,从而达成以赛促学、以评导练的目的。

3.3.2 课外竞赛多样化,提升足球技能运用水平

除了日常课堂上同班级内部的比赛,还可以在学校固定的文化体育活动中单独开展足球比赛。横向对比同年级各班级学生的足球运动水平,开展持续性的足球联赛。随着竞技水平的不断提高,以校为单位可以参加更高水平的比赛,

如福州市教育局主办的“全国青少年校园足球联赛”等等。浓厚的竞赛氛围,也可以带动学生们在文化课学习上的竞争和拼搏意识。还可以加强学生之间的沟通和了解,通过互相的借鉴和学习,无论在体育项目还是在其他学科上,都有互助互进的积极作用。

4 小学足球“教会、勤练、常赛”一体化模式构建的展望

“教会,勤练,常赛”的新型教学模式,给足球教学课堂注入了新鲜的活力。相关模式的实施和发展,不仅对体育老师的教学方法和教学水平提高起到了积极的推动作用。长期开展这样的一体化教学,对提升国民足球运动水平,实现体育强国的战略梦想也有积极的作用。

新时代的体育教育,重点关注学生的身心健康和全方位发展。只有摒弃了传统的教学模式,紧紧围绕“教会,勤练,常赛”的创新教学模式,才可以实现教学方法、教学过程和教学结果上的持续进步,以足球教学带动学生的身心健康全面发展。现阶段,我国小学阶段的足球教学改革及各项赛事的组织虽然取得了一定的成绩,但未来还有更多的挑战和困难,需要整个教育行业去探索和突破。相信在全社会的关注和支持下,我国未来的小学体育教育以及国家的国民足球运动水平还可以更上一层楼,实现全民健康、全民运动的美好愿景。

5 结语

本文结合足球运动教育的“教会、勤练、常赛”改革创新,寻求融合健康、竞技、心理和社交能力全方位发展的教育模式。高度重视足球教学课堂的趣味性、互动性和个性化培养,以此实现学校体育的改革发展。

文/黄炳群(福州市林则徐小学,福建福州 350001)

作者简介:黄炳群,男,福州闽侯人,福州市林则徐小学初级教师,研究方向:体育教学。

参考文献:

- [1] 张振强.“教会,勤练,常赛”视角下提升小学足球教学质量的策略研究[J].体育教学,2022,42(8):39-41.
- [2] 何华兴.乐动体育教学促进“教会,勤练,常赛”实现的路径研究[J].体育师友,2022,45(3):10-12.
- [3] 何涛.教会、勤练、常赛《指导纲要》背景下校园足球教学的实践研究[J].科学大众,2022(4):50-51.
- [4] 张裕权.借鉴运动教育模式落实“常赛”足球课堂[J].体育教学,2022,42(7):74-75.