

培智学校低学段运动与保健课程实施探索

前言

2016年,教育部颁布了《培智学校义务教育课程标准(2016年版)》,其中提到,运动与保健课程是以身体练习为主要手段、以学习运动与保健知识、技能和方法为主要内容,以保护和增进学生身心健康、开发潜能、促进功能康复和补偿、培养学生终身体育意识和社会适应能力为主要目标的一般性课程。XX市特殊教育学校基于课程标准,根据学生能力现状与发展需求、运动与保健课程实施现状与未来规划等,在前期调查、测评、研讨、实践的基础上开展了以特奥篮球活动为主线的教学探索,形成了较为完整的七步教学,对学生发展起到了较好作用,同时也对其他运动项目的开展有一定参考价值。

关键词

培智学校;运动与保健

1 培智学校低学段运动与保健课程教学现状

目前,国家层面还没有编订《运动与保健》课程的配套教材,XX市特殊教育学校(以下简称XX特校)根据《课标》的总体要求,参考《义务教育体育与健康课程标准(2011年版)》,制定了运动与保健各学段教学目标体系,供老师们选择相应目标开展教学,但还没有形成具体的课程资源,也没有可供借鉴的相关教材。运动与保健课程在实施过程中主要存在以下问题:

1.1 缺乏系统且更具针对性的评估工具

目前,针对智力障碍的主要评定内容为智力测试和适应行为测试,这两方面相对比较成熟,但评估学生具体身体素质领域的设计较少,教师在评估过程中多是基于教学经验或依据新课程标准,在校本课程目标体系基础上选择教学目标,或者借鉴对普通儿童运动发展情况的评估,对特殊学生基本运动能力认识不足,评估准确性欠缺。

1.2 各阶段教学连贯性欠缺

课堂上教学内容的完整度以及连续性不够,会造成学生学习的整体性、渗透性、阶段性等核心素养的欠缺。例如,在变更学段后,由于教师的重新调配,新教师基于对特殊学生身心发展的基本了解,在制定教学计划时,容易重复选择教学目标、反复教授教学内容、采取机械化教学活动等,易导致学生丧失学习兴趣,无法满足学生个性化、全面性发展。

1.3 对学生情感态度的引导不够

智障儿童的智力水平比常人低,同时伴有适应功能障碍。教师应根据智障儿童的心理特点和生理表现,结合教材内容,设计各种游戏,创设教学情境,从而更好地发展他们的基本运动能力。而在我们平时的运动与保健课中,部分老师过于注重运动技能方面的训练,以不断重复练习某套动为主要教学形式,虽然在普通学校体育课的基础上对内容做了调整,但却忽视了该活动带给特殊学生的最终意义。

2 篮球教学活动的实施

2.1 能力评估

运动能力评估是实施教学前十分关键的一个环节。在日常教学中易被忽视，许多教师常常利用教学经验和日常观察对学生状况做出评价，这样是不确切的，也不利于后期恰当地制定目标。经过对现有文献资料的整理分析，大部分运动能力评估的对象是普通人，针对特殊学生运动能力评估的很少。传统运动能力评估多从整体运动技能等角度评估个体运动能力发展水平，虽具有一定的科学性，但是对于特殊学生而言，这种评估方式会掩盖特殊学生的局部运动问题。由华东师范大学王和平副教授团队编制的《特殊儿童运动能力评估量表》能够有效把握特殊学生各个运动器官的发展状况，了解整体动作难以有效发挥的局部原因，并于开学初和学期末各进行一次全部项目的评估，同时辅以五项身体素质项目测评，根据得分及学生表现提供教学建议，其评估结果对学生运动能力的康复训练有较好的参考价值。

为了解学生在传统项目上的初始表现，运动能力评估结束之后，会对所有学生进行50m跑、立定跳远、10m*4折返跑、坐位体前屈、垒球掷远五项测试。这些项目有些是小学生体质健康测试项目，部分为学校运动会必选项目。由于特殊学生普遍运动能力不足，无法高质量完成很多普通学生

能够完成的动作。根据前期部分学生测评表现，笔者决定选择以上五个项目，大部分学生能够完成这些测试项目，且在一定程度上可以反映学生的身体素质状况。此外，设计的篮球活动中涉及到大量跑、跳、投、肢体伸展、动作协调性、肢体柔韧性等方面的内容，通过项目测试为后期同项目的数据对比提供资料，同时能够作为运动能力评估的辅助材料，对学生的能力现状做出更准确的判断。

2.2 学生分组

培智部每个年级有四个或五个教学班，每个班有12名左右的学生，其中学生障碍类型包括智力障碍、自闭症、脑瘫等，均为中重度障碍。每个班级设1名运动主教，全年级根据学生情况共设2名协同教师。根据学期初学生运动能力评估结果，结合学生日常课堂表现，将全年级学生分为四组，第一组到第四组学生，能力由高到低，每个组别各配有1名主教教师，第四组有1名常驻协同教师、1名机动协同教师。

2.3 制定计划

在学生运动能力评估结果的建议基础上，根据培智学校运动与保健课程标准，结合篮球活动的特点，本文制定了不同能力水平学生的篮球运动内容（以学段二篮球教学活动为例），并拟定了学生运动与保健课程的个别化教育目标（IEP）。篮球活动设计说明见下表：

表1 运动与保健课中篮球教学活动设计说明

活动结构	设计意图	表现形式
软组织激活	神经激活与组织唤醒	滚球练习、篮球搬运等
身体支柱预热	纠正不正确的动作模式，提升关节工作运转效率	持球背起、持球仰卧起坐等
篮球热身准备	身体预热，避免损伤，募集更多肌肉参与工作	持球动态拉伸、弹跳等
基本技能学习	巩固学习知识，加强肌肉记忆	拍球、滑步练习、原地单手投篮等
动作协调训练	通过身体肌肉、肌腱的连接与牵动，利用其牵张反射原理，	持球小步跑、高低运球、运球后退跑、
动作精细度练习	提升肌肉与关节的运转效率和动作的协调	滑步运球、节律拍球等
	控制身体动作速度、幅度和力量，提高动作效果	篮球保龄球、投准、传球击物等
专项力量训练	增强力量，减少损伤，提高篮球技能学习效率	双手胸前传球、击地传球、持球蛙跳、
		负重运球、篮球投远等
速度耐力训练	提高学生心肺耐力，促进新陈代谢功能	运球折返跑、急停急起、接力等

2.4 实施教学

教学实施是落实计划的关键。具体到每课时的教学实施，教师首先要做学情分析，了解本组学生已有经验的共性和个性之处，便于教师在教学设计中面向全体，兼顾个别。在内容结构上，基本包括课堂常规、热身活动、动作示范讲解、学生操作练习、拓展游戏与巩固、放松运动几个环节，

在练习中，教师要及时对学生学习情况进行反馈，尤其注意对错误动作的纠正，同时控制运动强度，使学生通过学习改善其基本运动能力；在方法策略上，要突出游戏活动的重要性。特殊学生注意力不集中、不持久，如果一直重复练一个基本技术动作，引不起他们的注意，久之就会对所学动作失去兴趣。

2.5 教学反思

根据学生的课堂表现和教师在教学中遇到的问题及解决方法,在授课结束之后,教师需要及时作出反思与小结,这也是教学中很重要的一个环节。反思每节课发生的状况,总结共性,及时优化教学效果,也能其他教师提供参考方案。学生的课堂反馈也在很大程度上反映着教学效果。因此,教师要关注学生在课堂上的状态,不能仅仅沉浸在个人的讲授或示范中。除了要优化教学设计,教师还可以通过引入同伴辅导的模式,让高能力组的学生充当老师的助手,同时关注低能力组学生的具体情况,以保障教学的顺利进行。

2.6 教学调整

根据在教学过程中记录的学生学习情况以及困难,教师需要在反思的基础上,对教学做出调整,以便后期教学的顺利实施和学生学习目标的达成。调整主要包括以下方面:

第一,教学环境调整为独立的教学活动区间,减少相互干扰。在教学环境方面,除了在教学中提醒学生注意安全,也可将篮球馆划分为四个教学区,每个组有独立的活动位置减少干扰,也能学生形成规则意识,不能擅自前往其他区域;

第二,运用教具、器材,保障学生在课堂教学活动中的参与效果。在运动与保健课堂上,教师可以运用自制或学校购买的教具、器材或设计一些教学环境来引起学生兴趣,提升课堂教学和康复训练的实施效果;

第三,为学生制定短期目标,在逐步达成的基础上完成长期目标。每位学生在运动与保健课上都有个性化的教育目标,其中,长期目标是教师在前期对学生能力现状、个别需求进行分析的基础上制定的,在一段时间内不会随意更改;

第四,观察学生对动作的完成程度,随时细化调整教学内容。将教学大方向定为篮球活动,包括球性练习、传接球、

运球、投篮等内容,不过于强调对技能的掌握,要遵循由简入难、循序渐进的原则。例如,若学生在完成动作时存在困难,就需要对内容进行细化,采用小步子的策略实施教学。

2.7 目标评价

在教学进度结束之后,教师将根据所有学生的目标达成情况进行评价。以月为时间段进行阶段性评价。每月一次的评价,有利于教师及时发现问题并做出调整。学期末,再将各月评价汇总,为新学期教学计划的制定提供参考。

3 结论和建议

3.1 结论

通过学年末对家长和班级老师的调查访谈,本文发现家长和老师普遍反映篮球教学活动和目前的教学组织形式效果较好。部分学生还能够带着篮球运动技能走进社区,与普通人共享篮球运动的乐趣。

同时,经过对学生学年初、学年末4次运动能力评估结果的对比分析,可以看出,通过参与以特奥篮球活动课堂,大部分学生在头颈运动、躯干运动、四肢运动等方面有不同程度的改善,部分学生的动作方面有肉眼可见的改善。

在以特奥篮球活动为例的课程上运用完整的七步教学,促进学生身心发展,同时对其他项目具有参考价值。

3.2 建议

运动与保健课程实施,需要组织一支团结协作、积极向上的教师团队,需要足够的教学资源支持,在活动开展前应进行有针对性的能力评估,根据学生能力基础和学习特点,加强活动设计,并通过多种形式展示教学效果,让学生学会合作,收获自信。同时,还可以利用家庭、社区等资源让学生有参与、运用的机会,为其更好地适应生活奠定基础。

文/叶元(中山市特殊教育学校,广东中山 528403)

作者简介:叶元,男,湖北黄冈人,中山市特殊教育学校一级教师,研究方向:特殊儿童心理与教育、培智课程开发与建设。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部. 培智学校义务教育课程标准(2016年版)[Z]. 2016-12-01.
- [2] 童爱梅. 创设游戏情境,发展智障儿童的基本运动能力[J]. 华夏教师, 2016(2):74.
- [3] 肖洪莉. 上海市《特殊儿童运动能力评估量表》的编制[D]. 上海:华东师范大学, 2018.
- [4] 邹雪云, 钱华伟. “领会教学法”训练特奥篮球运动员的探索[J]. 福建体育科技, 2010, 29(3):31-34.