

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子



体育课标变革 如何提升孩子的体能素养?

■ 实习生徐琳 记者周睿

正确理解新课标,「体育成为第三主科」是误区

新课标发布后,不少家长群里流传,体育课将超越外语成为第三主科,这也引起家长担忧,体育中考的分值是否会增加?应试体育是否会成为孩子新的负担?然而,仔细阅读2001年版和2011年版的课标会发现,体育的课时占比早就已经是10%—11%。单从课时来看,从2001年开始,体育课就一直排在第三位了。四川省教育科学研究院体育教研员谭步军认为,“体育成为第三主科”的说法是一种错误的认识,这是一种“应试教育”的说法。新课标调整的重点是让学校在课时上真正重视体育课,也要老师和家长认识到体育在教育乃至人的终身成长中的重要地位。

谭步军说,“新课标”强调从“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”转变,要帮助学生理解和掌握知识与技能,提高解决体育与健康实际问题的综合能力。其中,在“专项运动技能”板块,将原来的六大类“田径、体操、武术、球类、水上或冰雪运动、民族民间体育和新兴体育”调整为“田径、球类、体操、水上或冰雪、中华传统体育和新兴体育”,“武术和民族民间传统体育”合并为中华传统体育,更加重了对“中华传统体育文化的自信和传承”等方面的内容,这强调了体育课程独特的育人价值和功能,为终身体育的意识打下坚实的基础。

对于家长们普遍关注的体育中考会不会有新变化,谭步军表示,随着近20年体育中考制度、方法的不断完善,信息技术手段运用于体育中考过程中,使体育中考越来越规范,越来越标准化。新课标中明确了各课程内容、各水平段的“目标要求”和“学业要求”,为中考的考试内容及标准提供了依据,更表明了体育中考将从“考啥练啥”向“学啥考啥”转变。

“这是一个好的转变。”谭步军说,新课标的调整,对学校、学生和家长都会带来新的影响和变化。学校将开足开齐体育课,配齐体育教师,保障体育经费,改善场地器材,更加关注学生个体差异,关注对所有学生进行激励与指导,针对不同身体条件、运动基础和兴趣爱好,因材施教选择教学内容、方法、评价方式,促进每位学生产生良好的学练体验,增强学习自信心。而这也更好地解决学生喜欢体育不喜欢体育课的问题。多样化的运动项目能够培养学生参与体育运动的兴趣,让学生真正喜欢体育锻炼。家长将成为课外体育锻炼督促者,更加重视孩子的体质健康,和孩子共同锻炼,培育家庭体育文化,通过日常体育锻炼,找到孩子的优劣势项目,更好地规划未来,养成终身锻炼的意识。

值得关注的是,此次新课标还强化了幼小衔接,小学一二年级的所有课程都将在设计层面更加注重活动化、游戏化、生活化,帮助更多儿童建立起运动兴趣,提升运动参与度。

支持与陪伴,体育锻炼是成长中不可缺少的一环

如今,一些家长非常重视孩子的教育与学习,为了让孩子赢在起跑线上,甚至从幼儿期起就让孩子学习各种文化课程,却忽视了体育锻炼,忽视了体能素养。此次新课标调整之后,虽然有部分家长表示担忧,但更多的家长则表示赞同。

“健康的身体是一切的基础。”成都市第六人民医院护理部的杨璐,是电子科大附属小学学生家长,也是学校的“健康副校长”。“我们学校非常重视学生的身体素质,每天都有一节体育课,还有固定的大课间活动。”杨璐介绍,学校还会不定期举办健康知识讲座,为孩子们讲解健康运动的知识和方法。杨璐的儿子姜泰宇,今年就读于电子科大附属小学五年级,如今已经是校足球队的一员。“一开始他对足球并不感

兴趣,一次看完欧洲杯之后,激发了他的兴趣,他开始主动加入社团训练,通过坚持不懈的努力加入了校队。”在杨璐看来,体育锻炼是孩子成长不可缺少的一环。“泰宇从5岁开始练习跆拳道,一直坚持到了现在。”杨璐说,体育运动不仅可以强身健体,还可以让孩子的大脑保持良好的发育,从而促进学习。“要让孩子坚持锻炼,培养体育兴趣,家长不仅要鼓励和陪伴,更要做好示范和带头作用。”杨璐分享到,他们一家人经常会一起参与跳绳、打乒乓球等运动,“新课标的调整是一种良好的趋势和导向。这体现了我国教育观念的不断进步。”

对于七年级学生家长成永洪来说,新课标的调整更是解决了他的忧虑和烦恼。“我们很多家长

每天忙于上班,连放假都没有时间陪伴孩子,更别提运动锻炼了。”成永洪说。一方面,来自生活的压力让他无力分心;另一方面,对孩子身体健康的担忧又让他焦虑不已。初中的学生课业压力大,但长时间埋头苦学又不利于孩子的身体健康。“所以这次课标调整我很支持,孩子在学校能够进行足够多的体育锻炼也为我们家长解决了后顾之忧。”成永洪说,儿子的班主任在学校每天早上6点就会带领孩子们跑操,一段时间下来,他明显发现孩子的身体和精神都得到了提升。“只有身体素质上去了,学习成绩才能更进一步。”在成永洪看来,随着孩子课业压力的增加,体育锻炼也是宣泄压力的一种好方法。因此,在工作之余,他也会尽量陪伴孩子,共同参与运动。

做好体育锻炼规划,让孩子爱上运动

随着体育新课标和考试的变化,一些家长也在孩子的体育成绩上开始了新一轮的“焦虑”。一些培训机构也开始宣传体育培训的重要性,让家长产生了危机感,有没有必要给孩子报班培训?

“家长有危机感是正常的,但仅仅是为了应付体育中考,甚至体育高考,盲目参加培训班是不可取的。”谭步军表示,中考体育提高分数的目的是促进学生、家长、社会重视体育、重视健康,养成终身锻炼的习惯,而不是为了应付考试拿高分、考满分。只要孩子在学校认真上好体育课,积极参与课外体育锻炼和体育竞赛,确保每天校内外锻炼时长,做好学校、家长、社会多元联动,考试就不是困扰。

当然,新课标也对家长们提出了新要求。谭步军认为,在新课标下,家长也要转变育儿观念,树立“健康第一”的教育理念,重视孩子德智体美劳全面发展和个体差异发展,在生活中给予孩子

更多的运动时间,满足孩子的运动需要,并且多和孩子一起参与亲子运动。

那么,亲子运动如何开展才更科学、更有效?家长又该如何给孩子选择合适的体育项目呢?曾做过体育老师的学生家长张华认为,应该针对不同年龄段的孩子设立不同的体育锻炼目标。

每个年龄阶段的孩子,其身体和心理的发育都有各自的特点。张华说,学龄前是孩子学会掌控自己身体的时期,这个阶段,他主要带儿子进行了感统能力、协调和柔韧性的锻炼,比如匍匐、翻滚、游泳、捉迷藏。到了小学低段,他开始带儿子尝试篮球、足球、排球等团队加游戏性质的运动项目,也会鼓励孩子多参加体育竞赛活动,这些活动能让孩子在运动中结交朋友,建立友谊。儿子进入初中后,自我意识增强,张华除了鼓励他参加比赛,培养其竞争意识和体育精神之外,日常锻炼时开展什么样的

运动项目,他不再主导,而是与儿子沟通,征询和尊重儿子的意见。

“体育教育的目标是培养体格强壮、身心健康、人格健全的孩子。家长不要觉得考试要考什么,我们才练什么。”张华说,让孩子爱上一项体育运动,并坚持这项运动,身体素质变强是自然而然的事。

针对不同年龄段的孩子设立不同的体育锻炼目标,谭步军非常认同。他建议家长,根据孩子的实际情况,结合孩子的身体状况和兴趣爱好,在尊重孩子生长发育规律和体育锻炼规律的前提下,科学规划,循序渐进地陪同孩子参与运动。比如,小学1—4年级,注重运动兴趣的培养,让孩子体会体育锻炼带来的乐趣;5—6年级,为孩子选择适合项目,提高运动能力;7—9年级,教会孩子健康知识、基本运动技能和专项运动技能,帮助孩子掌握1至2项运动技能。



本版图片均为资料图片

开一树繁花 在心中

■ 常小玉

一棵枯瘦的桃树,立在路边,枝头挑着几片绿叶,却满树粉嘟嘟的花朵,在阳光下闪烁着。

一位老人走过:“嗯,这一树花漂亮!”

一个年仅五六岁的孩子,不停拽着妈妈的衣袖:“看,妈妈,看那花花,好好看。”

过往的行人,不由得在那棵树下驻足、观看。

这是一树繁花,明艳艳的。因着春天的到来,开在这春暖阳里,也开在过往行人的心中,令人感动。

“快,接着来。”

距离主题队会展演时间只有5天了,作为班主任的我有些着急。5月的阳光有些燥热,明晃晃的。连着时间排练节目,此时的我,汗水已经从脸庞颗颗滑落下来。

20多个孩子也有些倦怠了,小脸红彤彤的。可才纠正的动作,一转眼又忘记了。我不由得怒火冲天,一跺脚,一手指着他们,大声斥责:“一个个不好好练,那就晒着,啥时候动作到位就结束!”

我直接转身,准备离开。只听身后这群孩子,闹得更凶了。我怒目圆睁,转身立定。孩子们顿时没了声响,面面相觑。不知是谁大声喊道:“快,接着来。”顿时大家各就各位,异口同声地喊着口令,动作整齐划一。不管汗珠滚在眼眶,还是嘴边,一本正经的样子,不由得让我好笑又感动:“这群孩子啊!”

孩子们,你们努力又认真的样子是最美的。

“我,是不是错了?”

“为什么我不想学跳舞,非得让我学?还说以后考学可以加分,为什么不考虑我的感受?我讨厌舞蹈!……再这样,我都觉得活着没意思了!……”我一阵心惊胆战,合上周记本,迅速调整混乱的思路。对,得分别交流——孩子与父母。

正好下课,我赶紧一路小跑走进教室,若无其事地将这个学跳舞的女孩叫到走廊,亲热地揽着她的肩头,谈着这段时间她学习上的表现。

女孩紧张的情绪渐渐放松,我察看着她的神态:“你知道老师家有个姐姐吧?”

“嗯,我知道。”女孩不解地仰头望着我。

“姐姐一年级时曾经学过一学期的拉丁舞,后来因为怕疼就没坚持。但是现在她居然埋怨我,说我为什么没有强迫她学下去,如果坚持学跳舞,那现在她的气质一定不会差。”我笑呵呵地一口气说了很多。

女孩一下子又紧张了,小脸涨得通红:“老师,我……我是不是错了?”

“你没错,只是你没有理解妈妈的良苦用心。你学了几年舞蹈,应该跳得不错,妈妈希望你坚持学。做任何一件事都会遇到不顺的时候,得想办法克服。如果确实不想再跳,就和妈妈交流,妈妈也是通情达理的,好吗?”我轻轻抚摸着她的头发。

女孩迟疑地轻轻点了点头。

等她一走,我赶紧拨打了女孩妈妈的电话。

第二天,女孩主动来找我:“老师,妈妈和我谈了,我会继续跳舞的。”她光洁的脸庞因为激动而微微泛红。

多可爱的孩子呀!

不一样的老师

“今天儿子回家为我按摩,这是女神节收到的最好礼物。这一切都得感谢老师,是你那一片阳光温暖着孩子们的心灵,滋养着孩子们的智慧,沐浴着孩子健康成长,何其有幸,得师如你。”

“我们的语文老师和其他老师不一样,课上会和我们做游戏提神:大西瓜与小西瓜,‘五官大比拼’……有时候还会把自己逗得哈哈大笑。”

“我儿子这周也是写老师,儿子对我说,我肯定要写常老师,她对我最好了。虽然平时有点严厉,可我知道她是想要培养我的好习惯。……”

……

一条条家长和孩子分享的信息涌入大脑,一幕幕教学画面浮现在眼前。是的,这是一场双向奔赴的感恩之旅,温暖一生!

一棵树,历经寒冬,在春暖阳中以满树繁花,昭告世人:美就在身边,值得拥有。作为教育人,用自己的真诚与爱心去教育孩子,温暖孩子,感动也就在心中。