

习,为学校发展特色、学生发展特长服务。

三、要注意加强对技术操作性作业的过程指导

对学生的指导重点要放在作业的过程中,并注意在方法、思路等多方面实施指导。对过程的指导

全面关注,不仅包含对知识的解释、对操作的示范和指点,还要关注对学生学习习惯、方法和规范的指导,包括探究的方法、合作的技术、交流的规范等,尤其要指导学生对技术过程的规范操作和工具的正确使用。

同时还要注意对作业指导的

及时性。要从学生的讨论、回答、操作、作品等作业练习中,敏锐地判断学生的掌握程度,在学生最需要帮助时及时给予指导。指导要注意以启发为主,帮助学生理清思路,让学生自己寻找解决问题的方法;指导还要有针对性,注意个别指导与共同指导相结合。

上海市教委教研室专稿(七)

关于体育与健身学习领域作业与练习的建议

课堂练习是体育与健身学科教学的基本环节,是培养与巩固体育技能和发展学生健身素养的主要途径。设计并实施好适合每个学生发展需求的健身练习,是本学习领域的核心任务。

应该充分认识体育教学是一个身体练习多、动态活动多、集体形式多、人际交往机会多的过程。体育与健身的作业练习设计要有助于学生体育素养的全面发展,注意引导学生积极参与合作学习,培养自觉锻炼的习惯,并提出遵纪守纪的要求,培养学生克服困难意志和良好的思维品质,培养自我保护意识和行为能力,获得人际交往与合作探究的体验,形成爱集体、守规则、竞争进取、勇于挑战的良好品质。

一、体育与健身作业的设计应以教材为参考,与实际需要相结合

作业的设计应以教材为主要参考,结合体育与健身的实际需要,充分挖掘其教育性,注意让学生掌握跑、跳、掷等健身或运动项目的基础知识、基本技能和方法,

学会选择适合自己的健身方法和手段进行练习。注意让学生在作业练习的过程中知道合理安排运动负荷,发展力量、速度、耐力等体能,增强体质,积极参与并乐于组织健身实践活动。

二、要根据学生的年龄特点科学布置作业练习的目标与任务

要关注学生对达成体育与健身学习目标过程中的不同基础,尊重学生的成长规律布置练习任务。如小学阶段应改变单一项目的重复练习,采取诸如韵律活动与队列队形相结合的方式,培养其兴趣;初中阶段则应优先发展速度、灵敏等体能练习;高中阶段应加强力量、耐力等体能性练习。对不同学段的学生,关于跑、跳、掷等基本运动练习的要求也不同,对体能、健身技能、健身参与、自我健身能力和情意表现等要求可逐步提高,使作业练习体现针对性和有效性。

三、体育作业练习的实施要注意合理性和有效性

要结合学生的实际和教学内

容的要求,讲究教学机智,注意采用不同而有效的练习方法和组织形式,注意关爱体育学习能力较弱的学生,提供适合这类学生的作业练习,体现对不同学生学练兴趣的培养与引导,健身兴趣的激发与保持。教师应根据作业练习的类型与要求,科学、合理地组织学生,包括男、女分组等形式组织教学,让各类学生在练习中“动”得充分,“动”得有效,使课堂练习活动与体育课程改革相匹配。

四、要注意各种作业练习的合理搭配

注意使作业练习有合理的练习密度、运动强度,体现科学健身;同时注意将跑与跳、跑与掷、跳与掷、基本运动与队列队形、健身项目与运动项目等内容有机组合,使体育与健身的作业练习生动活泼;要引导学生通过作业练习养成自主锻炼的习惯和良好的生活方式。

另外,允许学校在课程标准的指导下,将其体育特色项目结合到体育作业练习中,支持学校办学特色的进一步发展。

(本组文章由上海市教委教研室提供)