

# Use Xingzhi Education Theory to Review the Sports Examination, Feeding Sports Life

Suojun Ding

Zhenjiang Foreign Language School, Zhenjiang, Jiangsu, 212001, China

## Abstract

Physical education aims to comprehensively improve students' physical quality and strengthen students' physical and mental health, but with the total score of the physical education examination included in the total score of students' entrance examination, more and more parents go to the extreme of exam-oriented sports. How to make the sports "exam-oriented education" move to "quality education" and then realize "life education" is an urgent problem to be solved in the current physical education teaching. The author tries to use the life factors of the physical education examination, empower the reform of physical education classroom, feed the influence of the physical education examination, pay attention to daily physical exercise, and cultivate the consciousness of lifelong physical education. We can better integrate sports into students' daily lives and make it a habit, rather than just a part of the exam.

## Keywords

Xingzhi thought; physical education examination; sports life

## 用行知教育理论复盘体育中考、反哺体育生活

丁锁俊

镇江市外国语学校, 中国·江苏·镇江 212001

## 摘要

体育教育旨在全面提升学生身体素质、加强学生身心健康,但随着体育中考的总成绩计入学生升学考试的总分,越来越多的家长走向了应试体育的极端。如何让体育“应试教育”走向“素质教育”,进而实现“生活教育”是当下体育教学亟待解决的问题。笔者尝试用行知思想,复盘体育中考中的生活因素,赋能体育课堂改革,用体育中考的影响力反哺体育生活,注重日常的体育锻炼,培养终身体育的意识。我们可以更好地将体育融入学生日常生活,使其成为习惯,而非仅仅是考试的一部分。

## 关键词

行知思想; 体育中考; 体育生活

## 1 引言

陶行知先生提出“生活即教育”,把教育与生活真正地融为一体。对于体育教育同样需要源于生活、赋予生活、用于生活。2021年,习近平总书记在福建考察时强调:“现代化最重要的指标还是人民健康,这是人民幸福生活的基础。把这件事抓牢,人民至上、生命至上应该是全党全社会必须牢牢树立的一个理念。”把人民健康作为现代化建设最重要的指标,深刻表明党和国家高度重视人民健康,坚持把保障人民健康放在优先发展的战略位置,真正坚持“人民至上、生命至上”。

2016年9月,教育部下发《关于进一步推进高中阶段学校考试招生制度改革的指导意见》,要求将体育科目纳入

录取计分科目,科学确定考试分值或等级要求,引导学生加强体育锻炼。体育中考的实施能够增强学生体质,有利于培养学生终身体育意识和体育习惯。随着镇江体育中考40分的总成绩计入学生升学考试的总分,迅速引起社会、学校、家庭和学生对体育学科的重视,但这种重视更多还是体现在体育中考的“应试教育”。如何从体育“应试教育”走向体育“素质教育”,进而实现体育“生活教育”是当下体育人亟待解决。下面笔者就复盘我校本年度体育中考得分情况,探索优化体育教学、反哺体育生活的路径。

## 2 复盘本年度我校体育中考情况

镇江市体育考试总分40分,由体育平时成绩和现场测试两部分组成。体育考试成绩计入初中学业水平考试总分。

我校本年度参考学生986,其中男生486名,500名女生。现场测试部分具体的项目得分情况见表1。

【作者简介】丁锁俊(1982-),男,中国江苏镇江人,本科,中学一级教师,从事初中体育教育研究。

表1 学生现场测试得分统计分析

第一类	长跑	男生			女生				
		满分率	均分	得分率	满分率	均分	得分率		
		63.97%	11.24	93.67%	64.52%	11.27	93.92%		
第二类	武术	52.94%	5.68	94.67%	第四类	立定跳远	66.67%	8.08	89.78%
	支撑跳跃	78.09%	5.87	97.83%		仰卧起坐	92.05%	8.85	98.33%
第三类	排球	87.5%	6.69	95.57%		引体向上	95.29%	8.78	97.56%
	乒乓球	97.44%	6.97	99.57%		实心球	42%	7.26	80.67%

从统计分析表中可以看出,作为必考项目的长跑,学生满分率不足65%,得分率也不到94%。在选考项目中,乒乓球、仰卧起坐、引体向上的满分率均超过90%,得分率也均在97%以上,这三项之所以满分率和得分率遥遥领先,经过对学生访谈,学生表示因这些项目的训练对场地、器材要求很低,他们除了可以正常体育课进行学习外,在家也可以十分方便地开展强化训练。而其他项目,尤其是实心球、长跑,很多学生因为时间、空间等条件约束,他们的训练仅仅停留在校内体育课上,在家几乎无法开展相关训练。所以,通过对中考的分析可以看出,体育生活无论是对学生身体素质的提升还是中考成绩的提升都有极大的影响,这也是体育教师培养学生终身体育意识的极佳契机。

### 3 剖析体育中考对初中学生体质健康及终身体育意识的影响

中国经济的快速发展,人们生活水平不断提高,青少年的身体素质理应逐渐增强,逐步提高,但现状却是青少年身体素质不断下滑,耐力素质和心血管机能等方面下滑更为凸显。诸多不利状况的发生促成了体育中考的推出和完善,在体育中考的实施下,处于该阶段的学生们的身体素质发生明显改变,学生的锻炼次数和时间逐渐增多,锻炼意识逐渐增强。

在镇江市体育中考的影响下,学校体育工作凸显在大众的视野,体育学科和体育教师的地位也有所提升,学生进行体育锻炼的时间和次数大幅度增长,因为与升学挂钩,家长对学生进行体育课锻炼的态度也发生巨大改变,开始意识到体育学科的重要性,也开始关心学生的锻炼情况,学校也积极落实体育运动1小时活动,素质教育的趋势愈加明显;各界对体育关注度的提高,激发体育教师工作积极性,教师的责任感也逐渐增强;学生在体育课也不是处于放养状态,学生也意识到体育中考的重要性,学生能够主动的参与体育锻炼和体育教学,身体素质也随着锻炼的增多而增强,这也与体育中考实施的目的相契合。

绝大部分学生和教师都觉得体育中考的实施对学生体质健康起到了积极的作用,这也是因为学生在面临升学考试,不再是被动参与者,而是主动、积极地投入到体育运动

当中,也减少了体育教师的压力,积极配合体育教师的安排,有利于形成融洽的学习氛围,使教学内容顺利的进行下去,也可以促进师生关系的发展。但是目光不能只放在当前的体育中考上,也要注重培养学生终身体育的意识。

大部分的学生和教师都认为体育中考不利于学生终身体育意识的培养,只能在现阶段对学生锻炼起到一定的促进作用,所以在培养学生终身体育的路上,体育工作者还有很长的一段路要走。

### 4 聚焦体育中考背景下初中体育教学的策略优化

体育教学策略是指建立在一定理论基础之上、为实现体育教学目标而制定的教学实施的总体方案。镇江体育中考的实施过程中对中学的体育教学产生了较大的影响,初中体育教学需要怎样制定或优化教学策略呢?

#### 4.1 强化理论指导,紧密联系生活

陶行知先生的生活教育理论,提醒我们要把教育教学与人类的社会生活密切的联系在一起。体育教学也要使课堂教学的内容做到生活化,增加初中学生趣味性强、生活中易于接受和开展的内容。因此,在体育教学内容的选择上,要挖掘学生感兴趣,且能适应终身体育锻炼的运动项目,使学生在现实生活中充分感悟体育本身自带的魅力。

陶行知先生主张“教学做合一”,其中“做”是一种实践,一种探究,在新课程改革中提倡探究式学习方法。在体育教学中,教师应该考虑到学生的实际情况,充分利用学生已有的生活经验,开展观察、质疑、合作学习和自主探究等多种学习方式,激励学生充分发掘生活中的资源开展日常生活中的体育训练。

例如,在学习“立定跳远”这一节课,我们可以利用学校的台阶,开展趣味性的跳台阶比赛,在强化学生弹跳力训练的同时,也给学生指明了项目日常训练的途径,鼓励学生放学回家时,在确保安全的情况下,在小区楼道内进行跳台阶练习。

#### 4.2 建立学生档案,激发参与热情

学校建立学生运动档案,了解学生兴趣,爱好等情况,并且能够记录学生在体育中考训练的情况,以及对预测体育

中考成绩走势有很大的意义,体育教师也能了解学生的具体情况,在同一种教学内容和教学目标的情况下,针对不同学生,选择不同的教学方法和教学手段,使学生增加对体育的关注和喜爱的程度,并不断提高教学效率和训练成绩。通过了解,大部分学校都会给学生配备一本“家校合育手册”,其中有一页是专门为体育学科设立的学生运动档案。内容是根据国家体质健康数据标准和体育中考项目而设置的,每个项目又分平时、期中、期末成绩,初中三年共六本,每个学期一本档案保存,以此来对学生的成绩进行跟踪。

#### 4.3 明确教学目标,丰富教学内容

体育教师是教学活动的组织者和主导者,学生则是体育活动的参与者,在体育教学活动中,教师制定的教学目标不能只考虑学生对体育中考项目的训练和成绩情况,应设置明确的教学目标,区别对待体育中考的项目训练和常规体育教学,依照新课标的要求制定合理、科学的教学目标,以学生为主体,充分考虑学生的实际情况。

因此,体育教师应灵活的安排教学目标,丰富教学内容,在课堂设置上可以在准备活动、课课练和结尾部分下功夫,穿插一些体育游戏,韵律操,篮球、羽毛球等运动项目,使学生掌握更多的体育知识和运动技能,不断促进的学生的全面发展,为终身体育的习惯奠定基础。

#### 4.4 优化教学方法,提倡合作学习

体育教师在教学活动中发挥主导作用的同时,要密切关注学生的个体差异性,灵活选用合适的教学方法,尊重和关心每一个同学,增强他们的自信心,活跃课堂气氛,提高学生的学习兴趣,达到意想不到的教学效果。在体育中考的背景下,多数老师使用的教学方法都比较单一,如果在体育课堂上始终是一样的教学方法,就会挫伤学生学习的积极性。比如:中长跑成为必考项目后,导致对一部分耐力不好的同学来说是一种很严峻的考验,很多学生在中长跑的过程中会懈怠、会偷懒等,针对这一情况,镇江市教研室开展了一次大市研讨,部分教师提出了分层教学,因材施教,针对这部分孩子会在课堂上将他们集中起来,先练短跑,如50米三组、100米三组,最后慢跑一到三圈等,男生会让他们跟着女生一起跑,降低要求的同时对他们也是一个促进作用,通过这种分层教学,从而达到循序渐进的效果。

除此之外,体育教师在教学活动中要依据新课程标准,提倡学生进行合作学习。由于项目多,男生女生项目又不同等原因,教师分身乏术,这时候就需要培养体育骨干,让其发挥引领作用,设置小组,每个小组选一名组长,互相配合,互相督促练习,老师在设置奖惩制度上也可以以小组为单位共同加分或者共同扣分。体育课堂不只是老师的教和学生的

学,更多的是学生自主的学习活动,尤其是彼此之间的合作学习,能够使学生明白集体利益大于个人利益;合作能够更好,更快,更高效的完成任务。教师注重学生的合作学习能够培养学生的人际交往能力,提高了学生的学习效率,培养学生的合作意识和团结精神,促进学生的全面发展,同时也提升教学质量和教学效果。

#### 4.5 丰富专业知识,提高专业能力

体育教师的知识水平直接影响到个人能力的发挥,影响学生对教师的依赖,体育教师在课堂中要给学生一碗水,自己就应具备一桶水,这也才能够传其道解其惑,凭借自己对专业知识的掌握和理解帮助同学指点迷津。

随着体育中考项目的逐渐增多,体育教师在体育教学过程中,要能够发现自己的不足,并积极进行自身的提升和教师生涯内的自我发展,如积极参与教研活动,虚心向其他同行学习。据了解,镇江市体育教研活动开展的非常好,在市、区教研员的带领下,每周四上午进行统一的教研活动,组织形式有市教研活动,也有区教研活动,还有地区之间交流教研活动以及校内本组教研活动等,研讨的内容也丰富多样,研讨氛围细致且浓厚。研讨内容有针对性国家体育政策解读的,有针对体育中考项目教学的研讨,有同课异构等等,教师在这种浓烈而细致的教研活动中,不断学习,互相切磋,通过学习,不断丰富自身的专业知识,弥补不足,给学生提供源源不断的知识,唤起学生学习的积极性,言传身教,通过自身的终身学习的习惯来感染学生,逐渐培养学生终身学习和锻炼的习惯。

当代中国,正日益进入一个“全民健身”的时代。在这种潮流下,体育教师应当意识到日常生活中的体育锻炼对学生发展的重要性,更要仔细研习陶行知先生教育理论,用陶行知的生活即教育观点指导自己的体育教学,无论是目标设定还是情境创设,都需要考虑到学生发展的特点和生活中易于开展的程度,要充分发挥体育中考的影响力,引导家长和学生重视应试体育的同时,更注重日常的体育锻炼,培养终身体育的意识。

#### 参考文献

- [1] 黄中平.新湘评论要在“新、湘、评、论”上大做文章[J].新湘评论,2012(15):25-26.
- [2] 廖文科.体育中考是当前学校体育工作的重中之重[J].中国学校体育,2017(4):2-3.
- [3] 李小伟.纳入中考后体育课如何“转型”?[J].云南教育(视界时政版),2017(7):42-44.
- [4] 汪晓东,张炜,赵梦阳.为中华民族伟大复兴打下坚实健康基础——习近平总书记关于健康中国重要论述综述[J].台声,2021(16):24-37.