

学科德育典型案例选登⑦



# 从“心”开始,挑战自己

## ——高中生耐久跑的德育渗透

韩宝意 浙江省象山中学

### 【案例描述】

高一新生入校的第一次体质健康800米项目测试中,在师生问好之后,笔者宣布了本节课内容“同学们今天测试800米……”“老师及格多少?”令我诧异的是,学生没有因要800米测试显得畏惧,而是先问我及格是多少,因时间关系,我没有过多思考这个问题。

宣布完800米测试的方法、要求和评分标准之后,学生们开始测试前的准备活动,很多学生边做练习边嘀咕着“准备活动这么卖力,等下哪有力气跑啊,等下我们都一起慢慢跑哦。”按集合队形分四组测试,1'40"过去了,全组人拥挤着才跑过第一圈,任凭我在那急促地喊:“1'40"了,第一圈太慢了,体力好的步子拉开,跑到前面去。”前面的学生跑过我身边象征性地提速了几步,两圈结束,果不其然,整班成绩达到中考满分成绩3'10"的一个都没有,绝大多数学生在3'30"-3'45"之间。

这是新高一的800米成绩!这是中考完才2个月学生的800米成绩!笔者当时火冒三丈,蹦出一个念头,“全班下节课重新测试”,但在考虑片刻后马上打消这个念头,而是先让东倒西歪躺在足球场上的学生就近两人一组进行放松,然后让学生适当靠拢,笔者坐在他们中间笑着对他们说:“你们是本校15届的学生我是05届的学生,我们是校友呢,我可是你们嫡亲的师姐呢。”

“师姐你好!”有些同学这样称呼起来。

“我可是我们学校三级跳远最高纪录保持者哦,在运动会秩序册最高成绩那里能找到我的名字呢。”

“哇!好厉害啊。”

“跳跃方面是我的特长,可是在耐力素质上当年的我还比不过班里的普通同学。”

“不会吧”

“我们班有个800米牛人,她是我同桌,文化课也是我们班第一。”

“那师姐你是不是压力山大?”

“你同桌干嘛那么拼,她又不用体育高考。”

“其实我也曾开玩笑地和她说过:同桌,不要那么拼呀,给我体育生点面子呀。她的回答让我羞愧不已:不拼尽全力跑800米我内心就会内疚后悔,最后跑过终点即使倒在那里,听到老师报的成绩我又比之前快了几秒,我也会无比的痛快舒畅,感觉又将难题攻克了,又一次挖掘出最棒的自己。”

听到这里,同学们一下沉默了,好像认识到自己做错了什么。笔者接着说:“我不能丢体育生的面子,开始利用晚自习课间休息15分钟练起我的耐力素质,凭着刻苦训练和身体素质在一学期后我赶超了我的同桌。”

听到这里,同学们都鼓掌了,掌声是她们从“心”认识自己的感触。最后我又说“本次测试其实只是一次摸底,大家并没有发挥各自的最佳水平,老师决定再给大家一次机会,给大家2周的锻炼时间,可以自由组成锻炼小组,利用课余时间一起训练,2周后再测试。老师相信你们在成绩上会有很大的进步、在意志品质上会有很大的提

升”。

下课后,他们都问了各自的本次测试成绩,确立了二次测试目标,很快组成了锻炼小组,并约好锻炼时间。课外活动和晚自习课间15分钟的时候会在操场碰见学生结伴在跑圈练习。之后的体育课中,他们竟然破天荒地在提出热身慢跑多跑一圈,速度明显也比之前快了很多。2周后的测试中,每个学生都有了一定的进步,收到他们意外的反馈是“向师姐学习”,“不放弃,做最好的自己”,“挑战极限真是件痛快的事”。

### 【案例评析】

现阶段高中学生多为独生子女,意志品质薄弱,随着文化课学习压力进一步增大,对体育课的育人健身功能认识不足,在体育考核中甚至出现“分不在高,及格就行”敷衍了事现象。

如何在体育教学中渗透德育,引导学生深刻体验运动的乐趣和理解运动的价值,挖掘最棒的自己,锻炼学生吃苦耐劳,坚韧不拔,挑战自我的意志品质是我们体育教师亟待解决的课题。

体育是高中课程中较为特殊的一门学科,具有很强的灵活性、趣味性以及锻炼意义,在体育课上顺势而为进行德育教育能够起到事半功倍的效果。以体载德能使学生自尊自强,主动克服困难,具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神。因此,体育教师在教学中一定要注重对学生的德育教育,将德育与体育完美结合。

### 一、架设桥梁,育德入心

“落实立德树人的根本任务,发展素质教育 and 培养全面发展的人”是高中体育与健康的新课程理念,这就要求体育教师正确把握学生的学习情况,了解学生、研究学生、读懂学生。

高中女生处于16—19岁,生理发育已进入青春成熟期,身体形态上皮下脂肪增厚、体重增加、心肺功能较差,肌肉力量较弱,自尊心较强,爱美,但意志品质较差,怕苦、怕累,练习时存在着信心不足、随意性较强等心理现象。因此,体育教学中教师要深入学生的内心,设身处地为她们考虑问题,唯有这样才能架起一座通向学生心灵的桥梁。

耐久跑是运动量大、持续时间长、单调枯燥的项目,学生对此有抵触情绪很正常。对于高中女生直面批评、惩罚,表面上她们会勉强接受,但教学效果不一定好,甚至会适得其反,如果我当时就给同学们一个重跑的惩罚,结果可想而知,学生会不理解教师用意,只会怨声载道“我都及格了凭什么要罚跑”,还会让她们对高中体育课留下一个“枯燥、无趣、痛苦”的印象。如此应对不但会使学生“远离”体育课,同时失去一个德育教育的好机会。我利用高中女生爱美之心,让学生知道耐久跑是消耗多余脂肪,塑造完美体型最有效的锻炼项目,让学生对耐久跑产生一定好感。再用自身和同桌耐久跑锻炼经历的叙述,启迪学生思维,促进学生自我评价,使她们发自内心的去重新认识耐久跑,重新思考体育课的意义,重

新扬起她们勇往直前,挑战自我的风帆。

### 二、树立榜样,渗德于体

教师要以身作则,为人师表,“亲其师、信其道”。学生对体育教师的素质、人格、水平有了充分肯定,才乐于接受和模仿。

对于本堂课中学生出现的“分不在高,及格就好”的不思进取行为,该如何运用有效策略去引导她们?我运用“校友”拉近师生距离,建立一个融洽的师生关系,用校三级跳远最高纪录保持者在同学们面前树立一个不断超越自我的一个榜样形象。案例中通过笔者向同桌提问:没有了高考要求为什么还要努力拼搏呢?问出同学们的心声,通过故事中主人翁的做法让学生的行为进行对比,并进行理性反思。

最终,对于笔者提出的2周后重新测试,同学们毫无抗拒,坦然接受。在之后练习中,学生们会以“我”为榜样刻苦训练,每一次的拼尽全力,都体验了成功的乐趣。

### 三、创造机会,体德并进

苏霍姆林斯曾提出:“只有能够激发学生去进行自我教育的教育,才是真正的教育”。无论在体育技能的教学中还是在体育德育培养中,我们都要明确的一点是,学生是学习的主体,从课程设计到课程落实的各个环节,都要给学生创造认识自我、发现自我、挑战自我的机会。

案例中第一次800米测试后,学生认识到了自己怕苦怕累、意志薄弱的表现是不好的,同时也知道800米能提高心肺功能,能培养吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质,还能体现互帮互助的团队精神。但这些认识只是浅表的,那如何让她们去深入认识?唯有实践。

笔者给学生2周调整和练习时间,除了自主训练,笔者在体育课中改变练习形式采用折返跑、校园自然地地形跑、“争当领头羊”游戏等项目,避免重复造成的疲劳感,让学生在玩中提高耐力素质;转换练习场地,将耐久跑练习安排在篮球场、排球场、教学楼四周通道上,减少单调乏味感、提高兴趣。在2周后的测试中,同学们全力以赴,冲刺到底。跑得相对慢的同学认识到“通过2周的努力练习,我真的进步了,我也没那么差啊”;跑在中间的同学认识到“突破困难,挑战自我,真痛快”;跑得快的同学认识到“自己进步的同时带动整组同学进步,好有成就感”。

过程中,教师巧用策略充分调动学生学习的积极性,增强学生内在的学习动力,引导学生深刻体验运动的乐趣和理解运动的价值,促使学生由被动运动向主动运动转变,促进学生体育学科核心素养的发展,形成终身体育意识,体育和德育共同提高。

学校体育工作中的德育教育形式多样、途径众多,但是无论哪种方式我们都必须入心。教师从“心”开始,去贴近学生,了解学生,才能打开学生的心灵之门,使德育入心;学生从“心”开始,用心去感悟教师的谆谆教诲,挑战自己,使自己成为身心健康、体魄强健,全面发展的人。