

新编少儿健美操的教学及应用推广

□余姚市泗门镇第二小学 邹军权

少儿健美操是体育教学大纲要求的课程之一,如何进行有效的少儿健美操教学及推广是广大体育工作者值得探讨的问题。余姚市泗门镇第二小学2008年初开始将少儿健美操融入到体育课堂教学中,创编了《加油,小精灵》操,并推广到大课间活动,成为了全体师生每天必做的体育项目,深受大家欢迎。

2007年教育部颁布的“体育、艺术2+1项目”实施方案将健美操列入了中小学生的选择项目之一。少儿健美操对发展学生柔韧性、力量性有积极作用,而且对场地器材要求不高,练习起来简便安全,对于推动学校阳光体育活动的开展有着积极深远的意义。

全国第三套小学生广播操“七彩阳光”试行后,我们发现农村孩子对类似于健美操的广播操颇感兴趣,学习的积极性高。2007年初,我们就开始将少儿健美操引入校园,组建少儿健美操兴趣小组,深受学生的欢迎。实践证明,把少儿健美操融入到校园体育活动中具有一定的可行性,也有坚实的基础。

一套少儿健美操是否具有科学性,是否能真正起到健身的功效,动作创编至关重要。根据儿童的身心发展及运动学生理规律,动作的选编包括了头、肩、腰、髋、腹、背等各个部位,使身体各部位的肌肉、关节、韧带都得到发展。整套操一共分为四个部分,分别是动作预热,基本部分,高潮部分和放松动作,动作逐渐由快至慢,由强至弱。

动作的编排要根据学生运动水平的不同差异及接受新事物的能力进行,少儿健美操要具有活泼轻快、简单易学、富有朝气和活力等特点。为了每位学生都能受益,动作编排分成高段(4—6年级)和低段(1—3年级)两个套路。通过不同差异的教学,使每位学生都能较好的完成练习,养成自觉锻炼的好习惯。

一套优秀的少儿健美操就如一件艺术品,它蕴含了美育和音乐等艺术元素,

不但要体现其锻炼价值,还要体现艺术观赏性。我们在编排中选取了节奏鲜明、富有儿童气息的健美操音乐,在音乐伴奏中进行锻炼,使音乐美和动作美完美融合,使人的躯体在动感中产生整齐美、舒展美。

在教学中学校采用了“以点带面”和“递加循环”两个教学方法。首先组织了全体体育教师、班主任、体育委员上课,利用中午或下班的时间学习,再将整个套路传授给全校学生。这样不仅掀起了全校学习少儿健美操的热潮,激发了学生学习的积极性,还大大提高了教学进度。为了能让学生在学学习新动作的同时,又能复习前面学过的动作,尤其是低段小朋友对动作的记忆相对较差,掌握的熟练程度不高,教学过程中还提出了“递加循环”的教学方法,例:学习动作A+学习动作B,巩固练习A+B,学习动作C,巩固练习A+B+C,学习动作D,巩固练习A+B+C+D……依此类推。

为了能让全校学生能更快学会少儿健美操,学校提出与体育课堂教学、班队课活动、大课间操锻炼三者相结合。教导处安排每周一节体育课为健美操课,有专业的体育教师进行课堂教学,并做好教学记录及反思。各班还成立“爱心互帮”队,让每名熟练掌握动作要领的学生去帮助一名动作不到位的同学,实现群策群力,一班不差,一人不落。与此同时,体育组还将少儿健美操融入大课间操活动。通过动作讲解、错误动作纠正、集体操练,不仅丰富了大课间操活动,还提高了动作质量。

少儿健美操《加油,小精灵》是根据农村学生的年龄特点及运动发展规律创编的,它动作欢快、节奏鲜明、富有童真气息。学生在体育课堂中表现出强烈的求学欲望,在校园中经常可以看到学生三两成群的在课余时间相互展示,很多学生回到家中还表演给家长看。

儿童的神经系统发育最早,通过健美操的教学,使他们具有较好的反应能力,动作速度、柔韧性都有明显提高。通过一年多的实践练习,我校学生“国家体质健康标准”测试成绩有了明显提高。孩子们从小就认识到认真锻炼,加强自身的身体素质,营造良好的校园氛围是每位同学义不容辞的责任。健美操活动的开展也是对孩子进行集体主义教育、健康审美教育的良好契机。少儿健美操具舞蹈的色彩,融体操的韵味,又有韵律的动感,学生在练习中要求姿势正确,动作规范,每个动作都在塑造美,表现美,特别是对培养良好的身体形态具有积极作用,体现出力与美的融合。

通过几年的教学实践,我校认为更好开展少儿健美操教学及推广,应该注意兼顾学生的兴趣和教学要求。儿童心理学研究表明,兴趣是最好的老师。儿童对事物的态度、兴趣是他们重要的价值取向。所以在教学过程中,首要任务是要培养学生的兴趣,养成积极进行体育锻炼的习惯。开展少儿健美操活动也一样,首先要让学生去了解少儿健美操,只有对它产生浓厚的兴趣,课堂才能得以顺利进行。

其次,少儿健美操的推广从实际出发。任何一项体育运动的推广都要根据学校本身的条件,如场地以及学生身体素质等来开展。少儿健美操的开展也同样,要从实际出发,根据学生的年龄、性别、体质、体育技能确定运动量的大小和运动技术的难易,做到循序渐进,从易到难,运动量从小到大,切不可好高骛远、超负荷运动。

少儿健美操引入体育课堂不但丰富了校园文化生活,还提高了学生的各项素质。但如果所有动作及套路一成不变,学生势必会厌烦,降低练习的积极性,所以我们教师要按时进行动作的改革创新,适应社会潮流,满足学生的需求,确保少儿健美操持续发展。

俗话说:“巧妇难为无米之炊”。同样,学校体育活动的开展也需要一定数量和质量

的体育器材设施,否则每天锻炼一小时就成了一句空话。通过多年来的观察和实践,我认为充分利用和开发体育场地器材资源,精心设计组织形式是提高农村小学开展阳光体育运动的有效对策。

巧用篮球场,有许多运动都可在篮球场进行。如利用球场的边线或端线组织短距离跑,往返跑,利用三分弧线组织弯道跑,利用两个半场组织游戏跑四角比赛,利用三个圆做角力游戏,还可在篮球场上组织足球赛。

某些学校体育器材很少使用,造成有限体育器材资源的浪费。垫子不仅仅限于翻滚、仰卧起坐等练习,还可用于立定跳远和各种趣味跳教学等。此外栏杆可以用来跨栏,也可以用来作投射门,还可以用作钻越的障碍等;利用跳绳可以做绳操、斗智拉绳等。利用实心球,可以用来投掷,可以用来当作负重物、障碍物、标志物,还可以用来打“保龄球”。这能更好地激发学生的兴趣,提高学生锻炼的效果。

平时还可以自制简易的器材,丰富体育活动。利用废旧物、生活物品、生活设施和生活工具等解决器材的短缺问题,改善教学条件,是一个“量材录用”、因陋就简的积极的办法。比如一个自行车轮胎也可以让学生玩得很开心。当呼拉圈,用来拔河,还可以用来让学生钻过去,在运动员素质练习的时候可以用来辅助练习后蹬腿跑。这也是利用废物的好例子。

在农村小学,操场、器材等方面都不能和城市里的学校相比,然而农村小学也有农村小学的优势。农村有广阔的田野或空地,给体育课提供了很好的场所,也给学生带来了无比的快乐。这样好的资源放在面前,稍不留神就会视而不见,这就需要教师摆脱传统体育的框框,走出去上体育课,为学生的需要提供服务。

在推进学校体育课程改革、大力实施新课标的背景下,我们广大农村体育教师应克服场地器材等不利因素,深入挖掘、充分利用、大力开发各类体育资源,立足学校实际,因地制宜地开发和利用现有的体育设施资源,发挥体育器材的多功能作用。体育教师要树立找米下锅的意识,要不等、不靠、不要,要有敏锐的触觉和善于捕捉新奇事物的创新意识,特别在农村的小

学,教师要有意识对一些平时无甚用途的东西打主意,变废为宝,直接打造一些适合自己使用的简易“器材”。尽可能地开发新型器材或开发已有器材的多种功能,尽可能地让农村学生接受更多的更好的体育锻炼,享受阳光体育运动给他们带来的愉悦,在推动农村小学能更好地实施体育新课程的同时,增强学生体质,增进学生健康。

开发体育场地器材资源 精心设计活动组织形式

农村场地欠缺学校开展阳光体育运动初探

□浦江县委治平中心小学 沈建中

初中篮球专项教学对提高学生体育中考成绩的研究

□龙泉育才学校 赵彬

如何运用篮球这个兼速度力量耐力对抗与一体的项目来提高学生自主学习的能力,自觉、积极地进行体育锻炼,是值得每一名体育老师思考的问题。利用篮球运动充分挖掘学生体能和提高运动技能水平,使学生提高体育中考成绩的同时培养积极的自我锻炼意识,为终身体育奠定良好基础。

专项教学重视培养学生的运动爱好和专长,促进学生体育锻炼习惯和终身体育意识的形成。教学内容选择和教学方法的更新,都会影响学生的学习兴趣和爱好,好的内容能促使学生自觉、积极地进行体育锻炼,形成终身锻炼意识。

笔者以自己所教男生班开设的篮球专项教学班进行比较研究,分为两个专项班,两个普通班,进行课题实验。将学生《学生体质健康标准》成绩以及体育中

考成绩与实践前的成绩和没有实施专项教学的其它平行班中考成绩比较分析,为了检验专项教学对学生体育和学习目的性的影响。通过一年实验结果显示,在对待体育的态度上,通过课题的实验后,学生对体育的兴趣浓厚程度有了较大提高。与此同时,在今年上半年结束的体育中考中,成绩与非分组选项教学的班级对比有明显优势。

专项教学一方面满足了学生的兴趣需求,另一方面也发挥了教师的专业水平。教师既要深入钻研选项教材内容,又要钻研基本教材内容,并对不同基础的学生提出不同的教学目标,每节课的讲授、指导、教法、选择场地、器材、布置都要有一个周密的考虑和充分的设计,提高了教师的业务能力,有效地发挥了教师的主导作用,进一步促进了教师专业化发展。

进行专项教学后,爱好篮球的学生可以自主选择篮球这个项目进行练习,不同层次的可以选择不同的练习方法、形式、内容等等,实践的机会大为增加。现代信息已经使学生掌握了不少体育基础知识、基本理论、基本学识,教师用少量的课时进行基本技术教学,更多时间是让学生自由组队进行训练教学比赛等,使学生在自由组队比赛等练习训练形式中自我锻炼提高,把学到的技术运用到比赛中去,检验技术运用是否合理,甚至自创一些适合自身特点的技术、技能,由被动学习变为主动学习,完成了“要我练习”——“我会练习”——“我要练习”——“我会练习好”过程的转变,让学生自己去思考、去实践、去探索、去创新,达到了培养创新和实践能力

的目的,提高了体育课堂教学的实效性,使素质教育真正落到了实处。