

“一主多选”教学模式在中职体育课中的实践研究

□平湖市职业中专 孙万宝

中职学校为社会培养了大批高素质的技能型人才,这一点逐渐得到社会的认可,国家也逐渐加大了对中职学校的重视及投入,体育教学所需的场地、器材及师资配置等也从中得到了完善。另一方面,体育与健康课程改革也逐渐在高中得到贯彻,各种教育理念与教学方法、策略及模式纷纷登场,如何有效地加以选择使其能促进中职学生体育学习,这是体育教师所应该思考的问题之一。

所谓“一主多选”是体育教学的一种模式。“一主”就是师生集体练习部分,即本课的一个主教材,基本上按照教学计划确定的。“多选”是指在课堂教学中尽可能满足学生自我锻炼的欲望和兴趣,并根据学校实际,有计划有组织地选择3-4个教学内容,在一定范围内让学生在教师的指导下有目的有程序地选择学习。

“一主多选”的总体要求包括:首先是抓基础,形成多选项目;其次是深化提高,使学生在实践中,形成对多选项目的浓厚兴趣;再次要形成特色,以学生练为主,老师教为辅的教学形式。组织和管理是进行“一主多

选”教学改革的核心所在,是实现教学改革目标的主要部分。

通过查阅资料、个别访谈,并结合实验和文献等多种研究方法,以平湖市职业中专2011级(5-11)班的学生为研究对象进行对照分析,得出的结论是,现在的中职学生并不是很喜欢或者愿意上体育课。由于职业中专学生个体的因素,以及对体育课项目的设置,教学内容的枯燥感到不喜欢等,致使学生在活动的积极性上存在着很大的问题。因此我们需要进一步对体育课的模式、内容、方法等加以改革,在项目设置上要体现时代性,在组织形式上要有吸引力。使学生在整个环境中体会到轻松、愉悦。

“一主多选”的体育教学模式实施后效果提升明显,学生锻炼积极性得到较大改善,自主学习能力得到提高。随着中职生年龄增长及身体发育,其在心理、生理上的需要在一定程度上会激发求知欲的产生,具体表现在不满现状,产生新需求与目标。实践证明,“一主多选”体育教学模式能够突出学生的学习目的性,其强调教师的教学手段需多样性,也非常注

重教学效果的评价灵活性。

“一主多选”采取不同的活动形式,激发他们的兴趣,给予学生更多的时间和空间,让学生真正成为学习活动的主人。多选项目学习过程中学生所表现出的欲望往往会直接影响到学生体育课的参与意识形成,因此,要对其采取正确的态度,积极对待与引导,不能有意、无意地给予扼杀。我们培养的中职生必须是具有较强自主性的人才,这一点是职业教育的显著特点。同样,我们的体育与健康课程也是如此。

虽然,教学实践证明“一主多选”教学模式能够符合当今中职学生生理、心理等发展的特点,能够有效地让学生找到课堂学习的主体体会。但是,这并不是说其不需要采取相应的手段与策略。让学生获取成功是我们教学的追求,但是只有经过“成功一失败一成功”这一成长历程,学生才会更加珍惜学习成果。新法固然在某些方面具有独特的优越性,但并不是说已经非常完美,其还需要将一些策略、手段加以联合运用,激励学生提高体育活动的兴趣。

□衢州高级中学 周伟

核心力量对高中健美操训练协调性的影响

众所周知,核心力量是一个运动员所必需的力量,它对于运动员的动作、肢体的协调性以及平衡都起到了很大的作用。健美操是一种看上去健康且美观的运动操,对于高中生来说简单易学,但是要做到最好,也需要核心力量对身体的支持和协调。因此,本文从健美操训练协调性的影响因素分析出发,阐述了核心力量的内涵,也进一步阐述了核心力量对高中健美操训练协调性的影响。

健美操运动要求学生们做出很多种姿势并且上下跳跃,要求学生们身体的各个部分和组织都活动起来,需要发挥脊柱周围的韧带作用了,通过脊柱周围的韧带使得脊柱稳定,从而使整个躯体稳定。因此,加强对学生的核心力量训练,有利于加强韧带的柔韧性,也可以加强核心肌群的力量,从而提高能力输出的有效性。

健美操运动需要保证动作的标准和有力量,只有核心肌群的共同发力,才能完成相关动作,发力的大小决定着健美操的动作的标准与否。健美操训练老师应当更加注重对学生核心力量的训练。只有加强了学生核心力量,才能更加提高和协调核心肌群的做工能力。

在进行健美操相关训练时,由于学生要完成一系列动作,因此在完成这些动作时难免会受伤。只有加强核心力量的训练,才能更加维持身体的协调性和稳定性,使得身体在进行各种运动时能够保持一定的稳定性和协调性,减少学生的受伤情况。

健美操的动作虽然有简单和复杂之分,但是要把一整套健美操跳下来必然要消耗很多的体力和能量。健美操是一种看上去健康且美观的运动操,在大多数的运动中,其简单易学,但是要做到最好,把每一个动作都做得标准和有力度还是有一定难度的。加强核心力量的训练,可以掌握核心肌群的发力程度,将动作尽量做得更加标准。

综上所述,可以看出核心力量对于高中的健美体操训练协调性有很大的影响。包括提高能力输出的有效性、协调核心肌群做工能力以及预防受伤等。因此,根据本文的分析,在对高中生进行健美操训练时,应当加强对学生核心力量的训练。只有加强学生的核心力量,才能进一步地加强他们的身体协调性与平衡性,让健美操跳起来更加好看。同时,加强核心力量的训练对于高中生的身体形态也更加有利,使其发育更加健全。

田径跳跃项目技术教学要点的分析

□义乌四中 金旭军

田径的跳跃项目包括跳远、三级跳远、跳高和撑竿跳高。田径跳跃技术是运动员整个运动系统的一个重要部分,除此之外,跳跃运动技术还应包括运动员身体速度、力量、柔韧、协调等的身体素质、运动员精神的高度集中,良好心理定势的心理素质等。技术结构特征连接的有效性是判定技术的基础,也是技术教学中应把握的重点。使各结构形成一个统一的、相互关联的运动系统。

田径跳跃运动技术是在长期运动实践的基础上产生的,随着相关科学的渗透,田径跳跃运动技术的概念在不断的扩延。特别是力学的介入,使人们对田径跳跃技术分析和理解更清晰化。

由于跳跃项目受起跳点的限制,在一定的助跑距离内要求达到最大的速度,又要为起跳做准备。在助跑时只有固定的节奏,才能准确的踏上起跳点。所以要求助跑具有很强的节奏,所谓的动作节奏是指完成动作时练习的各部分所表现的用力强弱、用力时间长短与间隔及动作幅度大小等方面的关系。

由于田径跳跃项目技术相对固定,势必形成人体的某一部分负担着技术动作的“主角”起主动作用;而另外一部分虽然也参与了动作的活动,但仅仅起到“协动”的功能作用。在田径跳跃项目的运动中,起跳后身体在空中的任何动作都不能再改变身体重心的运动轨迹,只能合理的使用即定轨迹的高度与远度,使身体越过更高的横竿或越过更大的水平距离。当身体在腾空时,身体的某一部分下降,必然引起另一部分的升高,身体的这一运动叫做补偿运动。

田径跳跃项目的落地技术比较简单,教学中主要以安全落地为主,防止运动员的损伤,减少运动员的心理顾虑。田径跳跃的高度项目在落地时两腿要分开,做适当的屈膝、屈髋进行缓冲,避免两腿冲击脸部;远度项目,在足跟着地后要及时的屈膝缓冲,髋部迅速向前移动,双臂快速前摆,使臀部快速移过落地点。

训练中要注意培养意志品质,这是运动员特别重要的心理素质,必须有计划、有意识地培养。要求运动员

要有远大目标坚定信念,培养吃苦耐劳,克服困难的精神,在训练结束时,要求运动员丝毫不放松,还要培养自控能力,提高动作的稳定性。

两种训练方法可以结合使用。一是注意集中训练法,注意是人的心理活动对一定对象的指向和集中,对跳越项目运动员来说,注意的集中和稳定很重要。二是表象训练法,表表演练使运动员通过唤起运动表象,在大脑中进行演练,运动员虽然没有身临其境,但能得到心理体验,其效果和亲自参加比赛或实际训练相似。

田径跳跃项目的技术在实践中不断发展,总体朝着更符合人体科学原理的方向发展,更是突出技术的经济性和实效性,更是企图实现各因素水平的最佳结合。在教学的实践中,身体素质往往比技术更容易提高,多数运动员常常是技术落后于身体素质的发展。如果教师抓住跳跃项目的主要规律特点,对影响技术的关键问题进行及时的改进,重点突出。解决好共性和个性的关系,这对提高体育教学和训练的效果才能起到事半功倍的效果。