

“核心素养”视角下的排球正面双手垫球的教学策略

慈溪市庵东镇东一小学 钟恒炳 蒋新成

排球正面双手垫球是排球教学中的最基础的技术动作之一,学好正面双手垫球技术将为学习排球的其他技术打下基础。笔者在观摩学习鄂尔多斯举行的全国第七届中小学优秀课教学观摩展示活动中的一堂《排球正面双手垫球》课后,从培养学生“体育核心素养”视角出发,就如何以教材为载体,从多种多样的教学方法入手,来提升学生学习排球垫球技术水平,使学生能尽快掌握了正面双手垫球技术动作、适应实战需求等方面谈几点想法。

在教学“排球正面双手垫球”第一课时,开始部分教师可以组织学生每人手持一只排球,散点后在排球场用单手、双手向空中抛球,并且用单手或双手的任何部位(除手掌心)击球,让学生们体验用手臂

的哪个部位击球比较稳,或者学生二人一组、三人一组、四人一组,顺时针或逆时针将球抛给左边或右边相邻的同学,相邻的同学用单手或双手的任何部位(除掌心外)接球,看谁能接得到球;下一环节,学生个体向空中抛球后双手手臂直臂靠在一起,腕关节以上部位击球,看看手臂的什么部位击球比较稳。练习后,教师导入“双手正面垫球”的正确动作技术的教学。

体育核心素养的培养注重学生的运动实践能力,强调运动技能的学习需要在运动比赛实战中得到有效应用,这是体育核心培养中落实运动实践的重要环节。通过“跑动+垫球”组合增加学生的反应判断、快速移动能力;也可以在此基础上逐渐增加二人或多人之间的距离,培养学生由下而上发力的下肢蹬伸能力;教师还可以组

织和指导学生,通过多种与实战相联系的练习,来提高学生的快速判断能力。

体育核心素养注重体育精神的培养,体育运动是需要团队协作、互相鼓舞的。教师把全体学生分成四人为一小组的学练团体进行垫球练习。如甲、乙、丙、丁四人一组,甲、乙两人拿排球站成一排,丙、丁两人一排准备接甲、乙抛来的排球,当甲、乙两人同时抛球给丙、丁的同时,丙、丁两人迅速跑动,互换位置,正面双手接垫甲、乙两人抛来的排球,十次练习后角色互换,依次类推。这样的学练方法,不仅有助于学生在快速的跑动中迅速做出反应判断,垫击对方抛来的排球,还能提高实战中垫球能力,培养体育精神。

在培养学生的体育核心素养中,要加强学生通过体育课堂的学习与课内外

有效衔接性练习,以促进学生的终身体育意识和课外积极锻炼。教师作为教育课堂教学的主导者,必须调动学生课内的学习兴趣,还要引导学生进行课内外的有效衔接性练习。特别是像排球等集体运动项目,运动者除了在课堂上要学会掌握各类单项运动基本功外,还要接受集体配合意识渗透和团队协作精神等的培养,在课余的专项训练和课外的自发性比赛中学习和巩固提高体育技能与战术素养。

随着学生核心素养培养框架的出台,课程改革正不断进入“深水区”,我们要不断加强学习改变原有的固化教学观念,打破传统的教学思路,注重激发学生的学习思维发展,促进学生的个性化发展,促进学生体育学科核心素养三个维度的提升。

体育课预防安全事故的思考

余姚市兰江中学 严芳

体育课是学生锻炼身体、增强体质的重要课程。正因为体育课学生要“动”起来,进行训练、使用器械,所以体育课与其它学科相比更突出的是“安全问题”。体育教学中的安全问题在每个学校里都是屡见不鲜,如何在既保证教学正常进行的前提下,还能保证体育课堂的安全,笔者结合自己的教学实践经验浅谈一些想法。

现在的初中学生,在中考的压力下,活动时间比较少,所以上体育课他们也更活跃,学生考虑更多的是怎样充分利用体育课玩好,很少想到安全问题。比如,在训练前不重视准备活动;在跑步练习中,有的学生故意抢道堵后面的学生,导致学生间碰撞而摔倒;在拔河练习中,有的学生故意突然松手,让对方集体后摔等举动。这些看似戏闹的举动蕴藏着很大的安全隐患,容易造成学生伤害事故。

笔者观摩过不少学校的体育课,有的学校运动场地少、器材陈旧、体育设施不符合规定。以足球运动为例,常规的足球教学要在铺设草皮的球场上进行教学,但是很多学校没有标准的足球场,很多就在水泥篮球场进行,学生摔倒后容易擦伤;有的学校甚至没有塑胶跑道,学生一旦摔倒便擦伤,给安全事故的发生增加了几率。

此外,不少体育教师不重视体育理论知识的传授,淡化安全教育。初中体育教学以户外的体育锻炼为主,教师对安全体育运动的教育不到位。其次,不少教师对

学生的热身操不重视,只是走一下过场,热身操并没达到应有的热身效果,学生在热身操过后,肌肉没得到放松,关节没得到舒展。很多年轻教师对课堂纪律没有严格的要求,采取“放羊式”的教学方式,在课堂上常出现打闹、追赶、自玩等现象,容易发生意外伤害。

学校每年对学生进行健康体检后,体育教师要对任教班的学生健康状况作全面了解,并建立特异体质学生档案,这样才能做到因“材”施教,避免有些安全事故的发生。在课堂中要特别关注那些身体素质较差和有先天疾病的学生,体育教师可根据学生的健康状况安排恰当的运动量,如有先天性疾病的学生,不要让其参加剧烈的体育运动,甚至有些特异体质或有先天疾病的,医生建议不参加体育活动的,教师可安排该生见习或在教室休息。当然,学生的身体健康状况经常在发生变化,如生病造成了体弱等,体育教师要在每节课课前询问一下,今天有没有感冒或身体不适的学生,有的话马上安排为见习生;在课中和课后教师也应留心观察是否有学生身体不适的异常表现,以便早发现早处理,避免安全事故的发生。

教师要将生命教育和安全教育摆在十分突出的位置,要通过生动、鲜明的案例给予学生深刻的启发,让学生认识到体育安全的重要性和严肃性。笔者为了强化学生的安全意识,每学期第一节课一定

安排室内课,给学生上一堂生命安全、体育安全教育专题课。

严格的课堂常规与纪律是保证一堂课顺利进行的重要条件,也是确保体育课安全的重要因素。如课前必须由教师组织好学生排队,有序地带到操场,下课时再由教师带学生排队回教室,并做好二次点名;建立课前身体查询制度,强调如有身体不适一定要及时跟老师请假;建立课前查穿带制度,要求学生必须穿运动服和运动鞋上体育课,询问学生衣服口袋中是否有妨碍运动的物品。如上体育课时不准带小刀、铅笔、钥匙、手机等物品;要求学生必须上课听指挥、守纪律。

教师要严格按照教学程序和原则进行教学,教师对参加容易造成人身伤害训练项目的学生要做好安全保护工作,要适当地控制好男、女学生的运动量,以及全程做好学生安全监管工作,防止发生意外。课堂中,体育教师要密切关注学生,对不安全的举动,教师应迅速制止,同时给予适当的批评教育,这不仅仅让学生明白这是错误的行为及其可能发生不良的后果,同时也能使每个学生逐步树立起安全第一的观念。另外,准备活动和放松活动都要充分,准备活动是体育教学的重要环节之一,准备活动其实就是让学生实现相对的静态到动态的转换;放松活动就是让学生从动态向相对静态转化,这也应成为课堂常规的一项重要内容来抓。

场地器材的准备是最基本的安全预防,也是引发安全事故的最主要外部因素,是可见的,也是可预防的。在上课前我们教师必须仔细做好场地和器材的安全检查,如有安全隐患应及时排除后,再进行组织教学。例如,要特别注意场地是否平整,及时清除小石块,防止绊脚引起不必要的伤害事故的发生。又如,跳远时沙坑没有平整好或沙子过少或者沙坑中有同学玩耍时留下的砖头和石块等都有可能造成损伤。室外场地上单杠、双杠、爬杆、篮球架等器材,受日晒雨淋,天长日久就会生锈,没有及时保养和修理更换,学生在活动时器材发生断裂,很有可能使学生摔伤。所以在锻炼的时候,一定要先检查器械,如果发现器械老化存在隐患,要及时与学校后勤处汇报,要求校方及时对旧器材进行维护与保养或更换,做到防患于未然,为学生提供舒适、安全的体育教学环境。

总之,安全之事无小事,体育教学中必须将安全教育与管理摆在十分突出的位置,何况新课改背景下,体育拓展性教学在深入推进-----新的教学内容、方法、器材,安全也面临新的问题。笔者认为只要学校和教师事事、时时想安全,用正确、合理、科学的方法来预防,只要学生和教师在思想上重视安全,同时教师教学上处处想到学生、关爱学生,教学上扎扎实实,认真负责,教法创新,管理上严格要求,就会减少或避免伤害事故的发生。

浅谈小学体育课堂教学的结尾艺术

浦江县委治平中心小学 戚俊卿

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以增进中小学生健康为主要目的的必修课程,是学校课程体系中很重要的组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。而现在有许多教师,对新课标的理解不深,对课的结束部分不够重视,认为只要将其基本部分的教学教得好,结束部分可以马虎从事。其实不然,笔者认为结束部分是体育课中重要方面,它不仅关系到学生对身体健康的认识,还对促进身体健康有着重要的价值。体育课的结尾部分在整节课中具有举足轻重、画龙点睛的作用。

因此在体育课结束前,可以通过音乐来愉悦学生的身心。这种方法深受小学生喜爱。小学生生性活泼好动,模仿能力强,作为教师应抓住这一特点,结合音乐创编或让学生们自编出一系列的动物模

仿操,但应该注意动作的幅度不宜过大,速度不宜过快,让孩子们在模仿有趣的运动环境中感到集体的温暖和情感的愉悦,身心得到合理调节。

在活动后,还可以进行单人或双人的各种按摩放松,如叩打、抖动、挤压等。当然放松整理的方法形式还有很多,如意识放松、徒手放松等,这些只要在教学不断地去实践研究,一定会有不错的教学效果。

随着生产自动化水平迅速提高,社会物质生活的较大改善以及余暇时间的不断增多,人们的生活方式发生了很大的变化。特别是近年来参加健身锻炼,正在成为人们日常生活中不可缺少的组成部分。因此,体育教师也要树立“健康第一”的指导思想,利用体育教学改善学生的心理健康和社会适应能力,从增进学生身心

健康这一目标出发,引导学生掌握基本的运动技能,学会科学锻炼身体的方法,培养坚持课外锻炼的习惯。

此外,建立新型的师生关系,是新课程改革实施和教学改革的前提和条件。新课程要求教师从知识技能的传授者转变成学生发展的促进者,由居高临下的指挥者转变成合作型的良师益友,使教学过程转变为是师生共同开发课程标准的过程。例如,在上一年级立定跳远课时,笔者改变了以往惯用的教师讲解、示范→学生模仿练习→纠正错误动作,这一传统的“格式化”的教学方式,采用了让学生在师生共同创设的虚拟的动物王国运动会中,学习模仿各种动物的双脚起跳,双脚落地(立定跳)的方法。学生通过实践→思考→创造→发现→学习等步骤,在老师的鼓励和师生共同探讨、实践下掌握了动作技能。

新课程强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。例如,《跳短绳》一课,过去教师一般采用传授式教学法和学生反复练习的方法来完成教学任务。目前,在教法上笔者改用激趣法和鼓励法进行教学尝试,取得了较好的效果。课前,激发学生模仿小兔、袋鼠等动物跳,然后,布置小动物学跳绳,比一比谁学得快的任务,让学生自由练习。体育教学方法层出不穷,有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法等,改变单一的传授式教学方法,在教学实践中灵活运用各种教法和学法,是新课改对教师的基本要求。

体育课的结尾部分是每节课的尾声,但某种意义上讲也是下节课的开始,这个阶段的重要任务是组织有效活动,使学生身心逐渐恢复到相对安静状态,以便进入下节课的学习。