

为体育“弱势生”开设运动“处方”

三门县海润街道中心小学 倪治钢

关注地区差异和个体差异,保证学生受益是体育与健康课程的基本理念之一。然而在教学中由于各方面的原因势必会出现运动方面落后的孩子,那么如何在教学中转化这些“弱势生”?笔者进行了一系列实践,通过开设运动处方对体育“弱势生”进行转化,使落后的孩子都能够跟上集体的步伐。

体育“弱势生”是因运动能力、形态发育及自主练习能力等低于同龄人,而在体育活动中无法完成任务的孩子。依据弱势生在体育活动中的各种表现,笔者将“弱势生”分成了自主练习弱势型、形态发育弱势型,运动能力弱势型三类。如何帮助这些“弱势生”较快掌握运动技能,重拾自信,那么这就需要体育老师对那些患有生理、心理缺陷的体育“弱势生”开设合理的运动处方,提升他们在班级中的地位。

针对自主练习弱势型的孩子,笔者认为利用大课间活动的时间,教师有针对性地进行练习,提高“弱势生”的运动

强度,从而对成绩的提升起到推动作用。三(1)班的双飞教学经过孩子们一个学期努力练习,全班45名学生有40名闯关成功,但是还有5名“弱势生”过关的难度比较大。针对这5名“弱势生”笔者进行针对教学。单独训练;在教师演示下训练;分小组比赛,比一比谁能跳得多,通过运用比赛的方式,激发孩子们练习的积极性;最后,自主练习。

经过5个星期的大课间练习,孩子们的双飞成绩有了显著提高。从一开始的不自信→我要学习→相互竞争→相互学习,孩子们的心理不断发生变化。通过笔者与部分“弱势生”的交谈,发现他们的成绩一直原地踏步的主要原因是因为怕吃苦。特别是经过短时间练习后,成绩没有提升,所以这部分孩子就选择了退却。

“弱势生”由于在某项技能或者多项技能中表现出比其他同学弱,经过长久练习成绩进步不大,所以久而久之渐渐失去信心。这就需要教师挖掘出他

们的闪光点,让其获得成功的体验,找回自信。

赵国华是形态发育弱势型的孩子,体格比较胖,耐久跑练习是他的弱项。但是掷实心球却是他的强项,笔者就抓住这一特点,在平常的投掷练习中邀请他作示范,特别是在测试考核中他轻松一投就达到了优秀,令其他同学羡慕不已,纷纷向他请教方法。这孩子也很热心,带着几个小伙伴用老师教的方法将篮球代替实心球指导练习,他则充当着小老师的角色帮助别人。在这样互帮互助的氛围下,孩子们都特别喜欢他,所以在之后的耐久跑的练习课中,他旁边总是有同学的加油声,也让他更有信心。对于运动能力弱势型的孩子,他们自身学习态度是毋庸置疑的,他们唯一缺少的是对运动技能的掌握。对于这部分孩子,教师对他们要有更多关注,多给孩子鼓励和肯定。

苏霍姆林斯基指出:“教育的效果

取决于学校和家庭的教育影响的一致性。”的确,培养学生的体育兴趣,增强孩子们的身体素质,不仅仅是教师的责任,更需要家长的配合,才能为孩子们的健康成长搭建精彩的舞台。笔者在教学中通过各班举行的家长会,请班主任告知家长本学期体育考核的项目,了解本学期测试的内容,为之后的交流奠定基础。同时经过阶段性的体育测试,对于成绩比较不理想的“弱势生”,与家长进行交流,帮孩子量身定做提高弱项的练习方法。实践证明,通过家长的努力,孩子的练习热情高涨,成绩也有明显提升。更重要的是,在成绩提升的基础上,这些“弱势生”更愿意与老师亲近,诉说他们开心的事情。

“尺有所短,寸有所长”。体育“弱势生”需要我们体育老师不断创新方法,倾注感情,为他们开设合理的运动“处方”,让每一位孩子都能体验到体育运动带来的快乐。

“问答式”评课带来的启发

余姚市泗门镇第二小学 邹军权

“问答式”评课是评课方向上课方提问,并由上课方对所提的问题进行答辨的一种互动评课方式,它改变了原来单向的评课模式,通过双方甚至多方提问,交流、辩论来阐述课堂设计的意图。近日,作为宁波市特级(名)教师带徒的学员有幸参加了浙江省九城区中小学体育教学联盟小学组第八届教研研讨活动,“问答式”的评课作为本次活动的亮点之一,给笔者带来了很大的启发。

“问答式”评课能使学生透彻了解设计意图。设计意图是在进行教学设计的时候,让学生达到某教学效果而进行的概想。一般的评课以单向性评课为主,评课方可能在没有完全理解设计方的真正意图之下进行教学评价,而这样的评价往往难以获得上课方的认可。通过“问答式”的提问,让上课方在评课时有发言的一席之地,解释教学设计的意图和想法,能让评课方更有针对性地去进行评价。例如:在温岭团队对课堂中出现的“组合”有疑惑的时候,他们就要求对方阐述本节课中组合设计

的想法是什么,其实大部分老师对课堂中出现的组合也有很多疑惑。上课方老师解释把曲线运球加双手胸前传接球作为单一的身体练习,在此基础上加慢跑形成组合,通过这样的提问让所有疑惑都在现场得到解惑。

“问答式”评课是通过上课方和评课方的互动交流,思维碰撞来达到共识的一种评课模式。在笔者参加的很多评课活动中发现,评课主要倾向于评课者的议课能力,缺乏评课方和上课的交流 and 沟通,这样的评课往往会陷入单向评价的尴尬。本次九城区的“问答式”评课改变了传统模式,除了上课方和评课方,多了主持人和协助方的角色,主持人主要是起到协调、沟通、解惑的作用,而协助方主要是对遗漏的问题进行补充,把“单线式”评课演变成“网状式”的评课,增强了评课的互动性,体现了评课的真正意义,受到了全体参会教师的一致认可。

评课是一种直接有效解决教学困惑,提高课堂教学质量的方法。但是很多教学疑点上课和评课方会产生分歧,

致使有些疑点无法得到本质上的解决。本次“问答式”评课中专家主持人角色的出现,可有效改变这种现状,双方的疑惑或是争执点都有专家主持人答疑解惑,现场解决。例如:在对“组合”概念的理解上,评课方对曲线运球加双手胸前传接是一个单一的身体练习,而不是一个组合的概述产生了质疑,而台下听课老师也站起来表达了自己看法,明明是两个技术动作组合在一起,为何不是组合?专家主持余立峰老师就从上课的实际内容出发,对何为组合进行了现场的解释说明,消除了全体教师心中的疑惑,使评课顺利进行。

评课,顾名思义就是对课堂中出现的得失进行综合评价。评课方除了阐述课堂中出现的亮点之外,还会鸡蛋里挑骨头,指出很多不足之处,所以上课方总会感觉是气氛严肃、紧张,而正是这样的氛围会让上课方倍感压力。而通过这种团队的“问答式”评课,上课方有进行自我解释和自我辩护的权利,团队式的交流互动和观点碰撞会使现场气氛热烈,加上主持人的协调配合,幽

默调侃,现场观众的参与讨论,会缓解紧张的气氛,增强评课的趣味性。

在“问答式”评课时也有需要注意的几点。主持人选择要合理。“问答式”评课的亮点之一就是有主持人角色的出现,他对整场评课的顺利进行起着至关重要的作用。主持人角色的选择要具有一定的现场调控能力和专业知识的解答能力,在评课中出现冷场或者偏题的现场时,主持人要及时引导切入主题,当出现意见分歧和疑难问题时,主持人现场给予答题解惑。前期准备要充分。评课之前一定要做好充分的准备,包括对课堂过程的熟知度和教学手段方法应用的合理性,所提的问题要具有针对性和合理性。建议采用团队的形式进行“问答式”评课交流,发挥团体的智慧,集思广益,共同促进。评课要切主题。上课方要根据提问的问题,紧扣主题,围绕重点有针对性的进行回答,切不可泛泛而谈,答非所问,甚至出现跑题的现象。建议回答问题之前,先对要回答的内容做一个心理上的概括,做到精讲、简讲、概讲。

一分钟跳绳技术分析 with 教学策略

嵊泗县教育科学研究室 唐小海

本文运用信息技术为主的研究方法,对嵊泗县体育中考素质抽考选项一分钟跳绳进行了技术分析,并针对体育教学实践和九年级学生的实际情况设计了一套行之有效的教学策略,并对实验班的学生进行教学实施。

研究表明,在一分钟跳绳的实践教学中应结合正确的技术动作教学,设计好教学策略才能指导好学生在一分钟跳绳的体育中考中取得优异的成绩。

采用单组前后测实验。实验对象是嵊泗县初级初级中学九年级全体学生(共213人,其中男生106人、女生107人),教学策略实施时间为2017年3月—2017年5月;教学时间为三周后、六周后、九周后进行测试;并获取学生各学习时段跳绳成绩进行数据统计与分析。

舟山市体育中考一分钟跳绳的评价标准180个为满分5分,165个为4分,150个为3分,150个以下为2分。跳

绳的选择至关重要,长短的适宜度、绳的粗细度、绳的重量都有所要求。经过多年教学实践证明,广东产的健乐牌两款体育中考绳比较适合中学生选用,海绵柄由于不能进行长短调整比较适合身高155CM—165CM的学生选用,无海绵柄的绳子适合身高相对高的男生。教师可对无柄跳绳的尾端铁钉使用医用橡皮膏进行包裹,达到防汗止滑的目的。

实验时,学生在第一次测试中,跳绳的成绩处于比较低下的水平,满分率仅31.9%,经过三周的教学策略实施,学生的满分率有了直线提升,初期教学策略的实施肯定了教学成果;在教学策略实施六周后,学生的成绩比前阶段有提升,但是提升幅度不大;从学生实践情况来分析,六周后的这个时段,学生普遍反应出现腿部的酸痛和疲软状态,处于成绩徘徊不前的时期,转变教学策略在六周后,降低运动负荷,在已经建立

的体能和技术基础上,把策略的重心转移到稳定性上面来。数据分析可以清晰发现,在经过九周教学策略学生的成绩又有了质的飞跃,可以看出学生在两个月中,通过跳绳教学策略实施,成绩取得了显著提高。

一分钟跳绳的教学策略设计,在实践教学中真正地体现了有效教学。为学生设计提供一套科学可行的一分钟跳绳的教学策略,通过两个月时间的一分钟跳绳教学策略的实施能有效提高学生一分钟跳绳的成绩。

一分钟跳绳技巧关键在于整个过程启动稳,加速度快,到一定速度保持稳定,整体动作有节奏感、流畅感,重心上下起伏稳定,保持稳定的速率。教学实践首先要给学生提供正确的一分钟跳绳技术动作支持,让学生建立和掌握一分钟跳绳正确的动作技术是学习初期的教学重点。在跳绳中,双脚并拢,前脚掌落地,跳起过绳高度以绳圈顶端

顺利划过为最适宜高度,大概控制在离地距离3cm—5cm左右,上升阶段保持直膝,下落地面微屈膝缓冲,连续跳跃,手腕摇绳与腿部动作协调配合。

实践教学过程中,短期内强化单一内容的体育学习,学生容易产生生理与心理上的疲劳,在教学手段和学练手段的运用上,要求多样性和趣味性;在技巧指导上,要求实效性;在考前拟真练习中,要给学生做好心理上的疏导工作,保持心理放松,不要过分追求成绩;考试中靠实力说话,在平时学、练、测中,要求学生的跳绳水平有一个提前量,这个提前量的目标设置要超越满分设置线的10个以上。

考前进行必要的考前技巧培训,要求学生在进入考场前,做好所有准备工作,排除会令自己发生紧张的因素。开考前,呼吸放松法的积极运用能为考生带来比较好调试作用。服装、绳子在考前要做好选择,保证做到万无一失。