

一年级儿童跳绳练习常见问题和训练方法的研究

杭州市学军小学 鲍 成

在众多的体育运动当中,并不是所有的体育运动都对身体有益。运动能否对身体有益,首先要考虑运动的强度,强度过低时,会达不到很好的健身效果,强度过高时,不仅起不到健身的效果,还会对身体造成一定的损害。所以说,在选择运动时,想要起到很好的健身效果,就一定要把握好“度”,选择适合自己并且强度要适当的运动。

近年来,跳绳运动以其操作简单、方便易学,不受场地大小的限制,受到了大众的青睐。它对青少年儿童的促进作用尤为明显。青少年身体正处于迅速生长发育时期,如果可以做到长期坚持跳绳,好处极多。比如,可以推迟软骨钙化的年龄,使骨头的生长期变长,骨骼坚韧,发育均称,从而促进身高;上下有节奏地跳动,还能促进脑细胞的生长,从而促进大脑的发育;经常跳绳还会提高青少年的神经系统的灵敏和反应速度,提高手脚等各肢体外器官的协调配合能力,促进青少年在耐

力、速度、协调等方面的发展。

在实际教学中不乏许多一年级儿童因为各种问题无法学会跳绳,在与家长进行的沟通中,也会听到类似的提问:“我的孩子还不会跳绳,每天都练习,但还只能是一个一个分开跳,连不起来?”“我儿子不会跳绳,班级里的小朋友都嘲笑他,现在都厌学啦?怎么办?”“我女儿学跳绳,总是控制不好绳子的长短,每次都要我帮她调节好绳子,怎么办?”“学校里不会跳,就回来练,可是怎么练都还是不会,我们又不不懂怎么指导,只能干着急,逼着他跳,还是没有什么效果?我很苦恼?”可见,不会跳绳给孩子和家长都造成了许多困惑。许多孩子因为学不会跳绳产生了强烈的焦虑,甚至厌学,严重影响自信心。家长的担忧却又苦于无从着手。

在实际的教学中发现,许多一年级儿童由于没有掌握跳绳的基本技法,从而导致学习过程比较吃力。与握绳、摇绳、绳子长短控制、起跳落地动作要领等有直接

的关系。低龄儿童手较小,甩绳时,握得太松容易抓不紧而甩开,握得太紧,手无法掌控绳子,容易出现绳子缠绕住小手。此外,绳子长短的控制不好、摇绳的动作不规范、起跳落地时,脚后跟着地、节奏感不强等。

由于学校体育课跳绳课时的有限性,使得不会跳绳的孩子必须利用课余时间进行练习。在没有体育老师的指导下,许多家长只能是盲目的让孩子不间断地练习,但是效果却不明显。因此,在家庭训练中,家长要观察孩子左右肢体的力量是否均匀,倘若左侧力量不如右侧,就可进行左侧肢体的训练,左手握哑铃,左脚单脚站立,左脚单脚跳,向上向前向后跳,左侧翻滚,等等。肌肉力量的训练不是一朝一夕就能完成的,需要家长在家循序渐进,一步一步地进行,切勿操之过急,盲目练习。

如何增减难度,帮助孩子更好地进行训练,对家长来说是比较困难的,在看到孩子无法完成目标时,可降低难度,通常

我们说的就是手碰一碰就能达到的目标。在家训练,不仅是技能的训练,也是心理的训练,由于在学校无法完成跳绳,会受到外在许多负面的评价,无形中也就影响了孩子学习的积极性,严重的甚至厌学。可见,在家庭训练中,家长的及时认可,可以帮助孩子恢复失去的自信,建立良好的心理状态。家长应及时表扬训练中的点滴进步,帮助孩子反思每一步的进步都是通过自己刻苦训练换来的,提点孩子成功获得需要付出努力。当遇到不足时,家长也要给予肯定。

最重要的是,面对孩子在学习跳绳过程中遇到的种种问题,作为家长首先要关注孩子的心理状态,注重正面引导,为孩子营造轻松愉悦的学习氛围。如果每个家庭都能找准孩子学不会跳绳的原因,并掌握科学的训练方法。那么,相信每个儿童都能学会并喜欢跳绳这项有助健康成长的运动,在人生的起跑线上绽放健康的笑容。

成人排球发球技术在小学生排球教学中的转化

临安市晨曦小学 汪航洋

随着排球运动在小学阶段地开展,各个学校的梯队建设越来越完善,队伍水平也越来越高,主要体现在各学校队伍“一传”“二传”“三扣”技术越来越稳定,组织进攻的成功率也越来越高。在这种情况下,高质量的发球技术是掌握比赛关键的胜负手,如何将成人排球发球技术转化到小学生排球教学中来,成为了一项必要的研究。

笔者所在的学校,排球课贯穿每个年级的体育课。笔者具体以本校2015届276名学生为样本,准备通过个性化的发球转化技术,使学生掌握适合自身力量的发球技术,从而使得学生掌握排球发球技能,提高排球兴趣,同时增加学校排球队发球的攻击性。为此,笔者对2015届学生的手臂力量情况做了自制量表调查,对276名学生逐一拉皮带,根据皮带拉伸的长度,将学生的手臂力量分为三类:力量很好(16.3%)、力量较好(56.5%)、力量一般(27.2%)、得出的学生手臂力量情况。为实现成人排球发球技术在小学生排球教学中的转化,笔

者组织学生观看成人发球视频,通过视频慢播放来分解各个技术,为了让学生更清晰的了解各个技术,笔者还通过亲自示范来让学生观察各种成人发球技术的特点及技术要领。然后组织学生讨论:你最喜欢哪类发球? 哪些技术我们能学会?

通过观察各种成人发球技术,结合小学生的身体素质情况及手臂力量情况,笔者最后得出三种适合转化到小学生掌握的发球技术:学生下手定点发球,上手飘球,及上手大力发球三种发球。学生下手定点发球是最基础的排球发球,上手飘球与上手大力发球和成人技术相通,包括手型控制,击球点控制,力度应用及三种发球技术的辅助练习。根据笔者的转化研究,学生选择适合自身力量的发球类型:力量一般的学生学习下手定点发球,力量较好的学生学习上手飘球与下手定点发球,力量很好的学生学习手大力发球,上手飘球与下手定点发球。

排球的发球技术,相对来说比较枯燥与单调,小学生难以引起很大的兴趣,容

易出现注意力不能长时间集中,练习不认真的现象,所以在发球教学过程中,教师首先要加强学生的练习责任感,其次,教师要主动参与到学生的练习中去,多与学生交流,沟通,多巡视,发现学生存在的问题,同时沟通时要多鼓励学生,以调动学生的练习积极性,从而提高练习效果。

三种小学生转化发球技术,在教学中让学生掌握正确的击球手法是关键,这就要求学生抓住三种发球技术的动作要领,同时做到身体能协调发力,这也要求我们教师在分解技术动作时,要讲得细致、到位,同时从不同的角度是示范,让学生能看得更仔细更透彻,领悟得更深。

之前我们将学生的手臂力量情况分为三种,通过两个月来的教学与练习,要求每个学生根据自身的手臂力量情况掌握一至三种排球发球技术,这对我校从中选拔校排球队队员起到了很好的作用,同时也加强了校排球队队员的发球攻击性。同时加强心理训练,在同学们平时的

练习过程中,多鼓励学生来增强学生的自信心,展示过程中大胆运用技术,在比赛的关键时刻不手软,敢于拼搏。

通过2个月的排球发球技术教学,同学们兴趣高涨,对排球的发球技术掌握的情况比较乐观。成人排球发球技术转化,以点带面,充分调动起来学生的排球兴趣,提高了学生的排球发球技能,同时排球其他技术也得到了长足进步,校园里排球氛围浓厚。在此大环境下,我校体育组每年三月份开展学校排球节活动,三四年级以自垫球为主,五六年级开展两人对垫球比赛,以及班级对抗赛,班级对抗赛以班为单位,场上6人规定3男3女,通过对抗赛,极大的提高了班级凝聚力,增强了同学间的团队合作能力。

排球成人发球技术的转化研究与学习,使得同学们找到了适合自身的发球,力量好的同学掌握了三种发球技术,在提高同学们发球兴趣丰富了发球手段的同时,也使同学们的发球更稳定更具威胁。

论纲要指导下的小学足球课堂教学运用

金华市金东区孝顺镇中心小学 贾士庆

随着浙江省体育课程改革的推进,省纲要的进一步落实,以省教研员余立峰老师提出的常态课“七个一”为准线的教学思路,明确了基层体育教师对体育课设计及评价的一堂课的标准。作为一名基层的体育教师及足球教练员,笔者致力于如何以足球教学课为基底,拓展思维,探寻适合普及与开展的有效足球教学课。

单元教学是一种教学目标与教学内容的集合,是在一定的时间范围内将一次或一组内容分解成有机联系的几个部分,逐次进行反复学习和练习,以达到预期学习目标的教学组织形式。而足球教学课也是最需要以课程目标设定来实现最终运用特点的项目之一。例如以最基础的脚内侧传球为例,在没有基础的低年级教学时,我们可以采取1-2-3式的单元计划制定单元教学目标,一次体验、二次学习、三次比赛。第一次上课可以让孩子们充分的去体验足球带来的快乐,在踢传球中培养兴趣。第二、三次课中我们可以慢慢灌输一些简单的停传球技术,让孩子有一些传接球合理性的领悟与改变。而后3节

课我们就可以设定一些小型的比赛对抗等。在快乐参与的基础上提升孩子对这项技术认识与应用。

足球作为以一项以球为载体的运动,无论哪个学段都很受欢迎。但如何能在不同的能力阶段提升学生的参与兴趣,提升课堂的教学效果。这里的课堂设计我们就必须去考虑学情。以水平三运球教学为例,这个年龄段孩子已经有一定的球性基础,在课的设计上,不能一味地用绕杆或者直线带球来提升他们的技术与技能,而在多项的组合上是否考虑比赛及对抗游戏的结合,来提升他们的变向过人等技术运用才是课设计的主线。而针对低年龄段的孩子,课的设计也就应该围绕更多游戏及球性练习来提升课堂效果。不同的学习阶段,尽量考虑他们的是否有过踢球经历,及球性等。合理的设计也会更好的提升孩子们对课堂参与的兴趣。

一堂好的体育课,必须善始善终,怎么在上课的第一时间就能抓住孩子们的心理,并且让他们积极的进行活动,是这节课成败的关键点之一。在这个环节里我们更

多的需要设计许多针对性的游戏来充实课前准备,例如传接球配合为主的我们可以找到像抢圈、手球、传球后的快跑等游戏,而针对性的徒手练习我们可以就脚踝及脚弓的摆动作为做练习。目的只有一个让孩子有针对性的动起来,让针对性的准备活动练习刚好的服务课堂的基本部分。

把握纲要指引,足球教学课的放松活动需要注意几个方面,必须注重学生的趣味性、教育性、主动性、及课堂活动后放松的有效性这几方面去设计。足球课堂趣味性是教学设计的灵魂。有趣的放松活动,可以让孩子参与热情提升从而让放松活动参与性更强,而放松的内容化也必然会更好地推动课堂的教育功能,在模仿老师做动作的基础上加强学生自主练习及自主思考的能力,加上教师的有针对性设计,必然会让次环节变得高效和自然。

检验一堂课的有效性很重要的一点是课的练习密度,以之前部分足球课为例,因为运动本身的特点,学生参与情绪很高,随着课堂整合的要求,我校开展的足球课按大纲设计的要求,学生的运动密

度都能达到50%以上,而加上每堂课的游戏比赛的加强,其身体素质也在无形有了明显提升。而有针对性的技术评价机制也给老师以参考,最终在课中及课后做到对应的鼓励与引导。

课堂教学的主要目的是让学生参与运动,掌握基本运动技能,建立终身体育的观念,在此基础上提升学生的身体素质。以开展足球教学实验的四年级某班为例,每周一次足球课在学期末的体质健康测试中合格率提升了8.2%,良好率提升了12.3%,优秀率提升了10.5%。这也充分反映了足球课在提升学生自主练习带来的效果。

足球教学课,是学生提升自身运用的一个载体。因为课堂的引导及评价,学生参与面大幅度提升,不但课堂的参与情绪非常高,课后的练习也能在课堂指导中得到了很好的提高。以本校长期开展的足球教学课为例,100%的参与班级学生都能了解一定的足球知识,懂得一些足球裁判规则。在每一学期的班级联赛中都能有很高的热情参与其中,并能在班主任的简单布置下自主完成比赛。