

浅谈校园空竹的花样玩法与拓展

绍兴上虞区鹤琴小学 朱姣丽

抖空竹是我国独有的传统体育运动之一,它不仅是锻炼身体的手段,也是一种优美的艺术表演,具有观赏性。抖空竹同武术一样,应该加以挖掘、整理、继承和发展。被誉为浙江省空竹培训基地学校,绍兴市空竹特色学校的上虞区鹤琴小学,一直在积极探索与研究。

学习抖空竹,须先从抖双头空竹学起,掌握基本功之后,再增加难度做花样。只要肯钻研,勤练不辍,必有收益。空竹的基本动作分为启动,提拉加速,调整方向,绕,摆,望月,上杆,升花,抛接,捞月,收势。一般是提拉加速一个八拍,做花样动作一个八拍。抖空竹是上虞区鹤琴小学四年级的校本课程,是每个四年级学生必须要掌握的一项技能。

为了进一步宣传空竹运动,使其融入学校体育中,学校设置出空竹竞技性比赛项目。经过这几年的尝试与推广,有以下四种比赛项目,如一分钟抛跳接,

一分钟背溜,一分钟三米双对抛,还有集体空竹操比赛。

此外,在表演性项目中,上虞区鹤琴小学积极探索,师生们在练习中找到规律,那就是双手抖空竹,双脚可以做别的运动项目,于是学校开始尝试与探索更多运动与空竹的结合。

跳跳球是针对成长中的青少年设计的一种新型、集娱乐、健身为一体的运动器材。它可以促进儿童骨骼发育,增强血液循环,促使儿童增高;对于肥胖者,在跳跃过程中,由于腹部高速发热,它可以燃烧并转化腹部多余脂肪,从而达到减肥的目的。跳跳球版空竹已是上虞区鹤琴小学的特色项目,被上级领导在各种会议交流中作为特色给予推广。

“老师,我觉得我们可以一边跳竹竿一边抖空竹!”有一天,在教学跳竹竿舞,突然有个学生这样告诉笔者。于是给抖空竹教学打开了一扇花样空竹的大门。

听到嗒嗒的竹竿敲打节奏,似乎就在给学生们在喊口令,看到竹竿分分合合的规律,就意味着双脚要跟竹竿刚好相反跳跃。于是在熟练掌握跳跃竹竿的同时,双手就抖动空竹。先是进行空竹操花样动作的尝试,后来学生就创造出边跳竹竿边抛跳接,边跳竹竿边两人对抛等花样。在竹竿上既可以做空竹操,也可以做空竹的比赛型项目,还可以进行表演性的相互抛接练习,在练习中,发现学生们的创造力逐渐被挖掘,就在这种良好积极的氛围中茁壮成长。

抖空竹时,人的注意力要高度集中,做各种花样时,眼睛始终都要注视着空竹在空间旋转位置的变化,随时反映给大脑,作出正确判断。所以,双眼和脑神经在抖空竹的过程中会不断得到锻炼和提高,尤其是在蓝天白云下眼球不停地转动,这能起到提高视力的作用。

体操版花样空竹从简单的跳跃学生背抛接准,到在垫子上做各种滚翻抛接准,从一个抛跳接准,到连续抛跳三四下接准,都需要学生具备极好的体操功底,较强的协调性,灵敏性,极强的反应能力,也有很大的危险性,需要在老师的指导下练习。

在以上各种花样的基础上,本校学生大胆尝试,有了双人同时抖一个空竹的意外收获。要完成这些花样项目,除了需要有扎实的空竹基本功以外,更要有相互间的密切配合与节奏感,相互的协调性,相互的默契,难度可想而知。

学校还利用情景剧的模式,使得空竹与情景剧密切配合,让大家走上舞台,将双人空竹的花样展现在大家面前,让人觉得耳目一新,经过实践,抖空竹的确适合在中小学推广,让学生们抖出个性,抖出水平,抖出健康,抖出快乐。

对不想锻炼学生的“问”与“诊”

宁海县跃龙教育集团城关中学 徐海东

应试教育的背景下,学校中出现的不想锻炼的学生多了起来,那么,教师可以通过怎么样的方法,使学生回归到“锻炼身体”这一自然状态当中去呢?笔者通过教学案例,谈谈看法。

在短跑教学中,其他同学跑得好好的,有学生就跑到老师面前,“老师,我腿痛,跑不动。”“老师,跑了一次了,怎么还要跑啊,我不跑了。”在广播操教学中,当教师在前面示范与讲解动作要领(边领做边讲解)时,又是同一个学生左顾右盼、还跟同学打闹,教师停下来批评之后他才动一下,过一会又是老样子。

这位学生叫壮壮(化名)。壮壮在第一节体育课就给教师留下了深刻印象,当其他同学都在队列练习时,就他一个人左摇右晃,严重影响了教学效果,多次批评也不改正。在之后的体育课中,教师一直在观察他,该学生对传统的体育运动不感兴趣,跑步一会就吃不消直喊累,甚至对老师布置的教学任务也不理

不睬,不是“偷工减料”,就是消极对待,反正就是一句话:要我动很难。

碰到这样不想锻炼的学生,往往会让教师感到头疼,但总不能任由学生自暴自弃,作为教师的原则是“一个都不能拉下”。“解铃还须系铃人”,要解决这个问题,还是要从他本人入手,找到原因才是根本,这就是教学过程中的“初问”。

笔者是以专题周记的形式进行“初问”。在教学后笔者会给学生安排周记,有一个主题是:你为什么不喜欢体育锻炼?壮壮交上来的周记是这样回答的:体育课很累;天气热不想动;会大汗淋漓,不想洗澡;体育课没意思,喜欢自由活动。

针对壮壮的回答,笔者以面对面交流形式地“问”,有意识地对他进行询问。“你喜不喜欢体育课?”“喜欢啊。”笔者感到很惊讶,你喜欢怎么还这样啊。“那你喜欢什么样的活动?”“不喜欢很无聊的体育活动,喜欢有趣的。”

通过“问”,笔者了解了壮壮不想锻炼的原因:喜欢体育课,但不喜欢锻炼或者不喜欢教师安排的课程内容;一些不良的运动体验造成的对运动锻炼的恐惧或害怕心理。知道了原因,那下一步该如何“诊”,就有了清晰的思路。

沟通与交流有以下好处,其一通过交流可以与学生之间建立良好的关系,使师生关系融洽,学生喜欢你,也就自然喜欢你上的体育课。其二通过交流知道了他的所思所想,对运动锻炼的看法,对体育课的看法和建议,使自己的教学更加具有指向性。其三通过交流可以向他介绍正确的锻炼方法、宣传体育锻炼的价值与意义。

通过交流,壮壮在体育课上有点听话了,但有时仍然不能完成教师布置的任务,这时候就惩罚他做些小运动量的动作。在平常,与班主任合作,加强对他的教育,也提出“刚性”要求:比如完成一定的运动量等。当然,他表现好了会有

奖励办法,通过刚柔并济的教育手段使他融入到体育锻炼中。

此外,还为壮壮安排他喜欢的运动项目锻炼。在小学时,壮壮可能经历了运动的不良体验,比如跑步引起的酸痛一直影响到现在,这个问题怎么解决?笔者发现安排恰当的体育游戏非常有效,如“喊数抱团”游戏中,组织学生一起慢跑然后喊数抱在一起,多出的人接受罚跑一圈的惩罚。在游戏中,他一直在慢跑,注意力很集中地在跑,他也很乐意接受惩罚,跟其他同学一起跑圈。游戏后,根本没有在意跑得累不累,还很开心想再玩一次。其实在很多时候,体育课的安排与组织应该更加符合学生的心理特点,合理安排教学内容,使学生爱学、乐学。

通过“问”与“诊”,虽然壮壮的改变还没达到理想的要求,但是他的进步是显著的,现在他越来越主动投入到锻炼中去。

中学田径教学的现状与反思

新昌县沃西中学 曹丽珍

经过体育教学改革后,学生可以根据自己的喜好和意愿选择教学内容,由于田径运动各项项目的特点,学生普遍对田径运动缺乏兴趣,导致参加田径运动教学的学生人数骤降。要改变这一现状,思考和变革过去田径的教学势在必行。应采用多种方法和手段,提高学生的兴趣,从而达到全面发展学生身体素质,增强学生体质的目的。

由于生活水平不断提高,学生对体育、休闲、娱乐的品味要求越来越高,田径运动的走、跑、跳、投内容已不能满足当代学生追求新兴、时髦、轻松的体育运动项目,对田径运动易产生抵触情绪;田径项目受自身特点的制约,讲究爆发力,必须重复练习,体力消耗大,易疲劳;此外只重视跑、跳、投等技术动作的教学,田径运动技术动作难,难以完成教学任务,容易挫伤学生学习的积极性;部分学校缺乏专业体育老师,大多有班主任代

替进行体育教学而且忽视了对体育教师的培养,大大降低体育教师的工作积极性。

受上述种种因素制约,中学田径运动处于被忽视状态。在调查中发现,尽管有96.6%的学生不喜欢上田径课,但有83.2%是学生喜欢参加田径竞赛,这说明田径运动还是有很大的魅力所在。田径的魅力在于它的竞争性,它所展现出来的就是竞争。拼搏、顽强精神,所反映出来的就是平等。秩序、规制,所蕴含的就是更高、更快、更强的奥运理念,所体现出来的就是个人奋斗、拼搏、不屈不挠的意志品质。充分表明田径运动最能体现个性张扬、自尊、朝气,这些无疑是田径运动通过竞赛所展现的。

田径是体育运动的基础。田径运动能全面发展人的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质,促进各项运动技能的形成及成功地运用技术,也能防止和减

少运动损伤发生。经常系统、科学地参加田径运动,能促进人体的新陈代谢,改善神经系统的调节功能和内脏器官的功能,提高人体的健康水平和工作能力、通过田径教学、可以不断提高学生的技战术水平和运动成绩,培养学生勇敢、顽强、果断、坚韧等意志品质,培养学生的集体荣誉感。

兴趣是人们力求认识某种事物或从事某种活动的倾向。当一个人对某种事物有兴趣时,他就把自己的注意经常集中或倾向于某一事物,并对该事物产生情感。在田径教学中,教师应运用多种方法和手段调动学生的学习积极性,提高学生的兴趣,培养学生积极、主动地参加田径运动的意识。

体育游戏是从游戏中发展和派生出来的融体力和智力开发于一身,有鲜明教学意义,并表现出较强的健身性和娱乐性。在田径教学中适当增加一些体育

游戏,能增强学生的兴趣,达到良好的教学效果。体育游戏可教性强,可随时根据班级、学生人数、教学内容的变化而变化,学生的参与程度高,寓教于乐。在做体育游戏时,在不改变其性质和教育性的前提下,放宽其规定性,使其趣味性、娱乐性和竞技性融为一体,吸引学生踊跃参加,让学生在体育游戏的快乐中提高身体素质。

体育教学重实践轻理论的观念普遍存在,田径教学也是如此,理论教学往往被忽视。在田径教学中,要加强田径理论教学,使学生明确田径运动的意义和目的,使学生了解田径运动的基础知识、基本技术、竞赛规则和裁判常识等,使学生了解常见田径运动项目的生理特点和力学基础。在田径实践教学中,学生把学到的理论知识充分运用到实践中去,做到理论与实践相结合,并用理论知识指导实践。