

提高小学生耐久跑积极性的几个小妙招

金华浦江县实验小学 陈建卫

耐久跑十分有利于增强学生体质,但因其对身心的严峻考验导致大部分同学产生畏惧心理。耐久跑教学要实现“减苦增甜”,方能激发学生练习的积极性,促进其耐力素质和意志力的提高。因此,笔者经过多年实践和研究,从教材改编、教学内容和方法、评价方式等方面设计出几个小妙招,期望能为小学生爱上耐久跑助力。

耐久跑是指人体在氧气供应充足情况下进行长时间跑步的运动,对增强体质具有积极作用。耐久跑对场地器材要求很低,简单易行,是引导学生走向终身体育的良好途径。但是,耐久跑是单循环运动,比较枯燥乏味,且持续时间长,运动强度大,特别是极点现象产生时的呼吸困难、肌肉酸痛、动作迟缓、情绪低落等反应,对身心形成严峻考验,因此大部分同学对耐久跑有畏惧心理,缺少积极性。所以,在小学中提高耐久跑教学成效的关键在于“减苦增甜”,激发学生参与耐久跑练习的积极性。

增甜妙招有不少,首先可以加强方

法指导——学技消苦。要重视准备活动和放松活动。在《长跑的科学练习方法》介绍了肌肉激活、动态拉伸、动作整合、神经激活等4种准备活动,以及利用墙壁进行腓肠肌与比目鱼肌拉伸,利用按摩棒进行小腿后群肌肉、小腿前群肌肉、股四头肌等部位的滚动放松,笔者认为很有借鉴意义。充分的准备活动能够提高机体的兴奋程度,既防止运动损伤发生的概率,又助于减轻跑步过程中的痛苦感受。而放松练习有助于机体的再生与恢复,不仅能够降低身体的疲劳感,还能够有效促进体内代谢堆积物的排出,增进机体健康水平。

在跑步过程中,变换跑动路线可以起到以乐代苦的效果。一般教师教学耐久跑常用学校的环形跑道进行跑圈。这样做固然简便易行,但时间久了,学生容易生厌。能不能变换跑动路线以增加耐久跑的乐趣?其一,巧用学校现有场地。如学校的篮球场、排球场上画了很多或曲或直的白线,老师可以告诉学生说白线是铁轨,而球场上的绿色块是海水、红色块是火海,不可“掉

入”,以免“车毁人亡”,以此玩“小火车跑铁轨”的游戏。老师还可以领着孩子们绕过健身器材,穿过教学楼和曲桥,一起开展“游山玩水”健身跑活动。其二,开发校外场地。在保证安全的前提下,可以利用一些校外场地,可以增加孩子的新鲜感。

在训练中,老师可以采取纵向比较,以“进”退苦。由于先天遗传基因、体型和后天锻炼等原因,孩子们造成了耐久跑能力上较大的差距。特别是一些小胖子,最容易成为耐久跑中拖后腿的人物。研究不难发现,在耐久跑练习中,每次领先的总是那几个同学,每次落后的也是那几个同学,在名次上几乎很难产生较大的变化。如果一味进行横向比较,容易使一些能力较强的同学产生骄傲情绪,失去前进的动力,而那些能力较弱的同学则产生挫败情绪,失去进步的信心。这就要求教师注重过程管理,引导学生关注自己耐久跑成绩的纵向变化。我们可以根据smart原则制定耐久跑单元教学策略,即根据学生目前的成绩(如800米为4分钟)提出具

体而明确的目标(如1个月后提高6秒,达到3分54秒),这个目标是可以衡量的。目标还须具有挑战性和可实现性的双重特性,是根据学生努力能够达成的,而且具有时效性(如1个月)。运用smart原则能有效提高学生练习耐久跑的动机水平。

作为学校体育教学重要内容之一的耐久跑,是学校体育教学中的难点,但它又是关系到中华民族体质健康的重大问题。耐久跑作为对提高学生运动素质、促进心理健康都有十分重要作用的教学内容,再也不能继续“甘为”体育教学实践中的冷门教材。为了改变学生不喜欢、教师不愿碰的窘境,笔者根据自己的教学实践总结出以上几条小妙招,以抛砖引玉,期望能给广大体育教师以教学耐久跑的思路、激情和力量,积极探索耐久跑教学改革,强调教材内容设置的科学性、渐进性和趣味性,更多对学生进行注重激励的过程性评价,相信有更多的孩子会对耐久跑产生浓厚的兴趣,并从中收获健康、毅力和快乐。

小学体育训练中心理辅导作用探讨与尝试研究

杭州市萧山区闻堰二小 李 旦

什么是心理健康?从广义上讲,心理健康是一种高效而满意的、持续的心理状态。从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会同步。所以体育课中的心理健康是指学生对运动兴趣,能养成坚持体育锻炼的习惯,形成勇敢顽强和坚忍不拔的意志和品质,通过体育运动促进学生在身体、心理和社会适应能力等方面健康、和谐地发展。我们开展多种体育运动训练,在体育课中研究学生心理健康、身心健康,通过多种体育训练培养学生健康自信的心理,从而提升学生的体质。

体育运动训练为什么对学生要进行心理素质方面的辅导呢?原因很简单,心理健康指个体自我感觉良好以及

与社会和谐相处的状态与过程,与体育学习和锻炼、身体健康能力密切相关。此方面既是课程学习的重要内容,也是课程功能和价值的重要体现。课程十分重视培养学生的自信心、坚强的意志品质、良好的体育道德、合作精神与公平竞争意识,帮助学生掌握调节情绪和与人交往的方法。小学阶段要注意培养学生自尊、自信、不怕困难、坦然面对挫折,引导学生在体育活动中学会交往。没有对学生进行心理健康辅导,学生就会迷失方向;其二会失去进步动力;其三出现对运动的畏难情绪。如在棋类兴趣训练中,有的学生不是“下棋找高手,弄斧到班门”而是喜欢与自己棋艺差的同学比,喜欢捡软柿子捏,不敢与自己强的对手下,如果这种现状任其发展下去,不用去比赛,就已分出胜负了。为了改变运动员的这种心理障

碍,我们必须对学生进行心理健康辅导,对每个运动员要建立健康心理档案,对每个学生实际的情况作具体分析,因材施教。

体育教学具有灵活性。体育活动要激发学生的兴趣,关键是要引导学生积极乐观向上的心态,一些胆小的学生,老师要做心理辅导工作。鼓励他们积极参加体育活动,不同的学生,设置不同的要求,要开展体育分层递进式的教学。首先要承认学生之间存在的差异性,这种差异通过教师合理安排的运动量是可以改变的,作为教师要乐见其成。

总之应用体育心理辅导,促进学生身心健康。虽然心理辅导不是万能,但是要鼓舞在运动员战胜运动前的恐惧,树立自信心,争取胜利,没有体育心理健康辅导是万万不能的。俗话说信心是力量的源泉。做学生的心理健康辅

导工作,也要区分一般和极端的两种。一般的比较好做,见效也快,但是遇到极端的就比较难做了。我们坚信一把钥匙,开一把锁,师生之间没有解决不了的问题,遇到一时解决不了的思想疙瘩时,就要学会缓一缓,放一放,时间是解决心理问题的镇静剂,也是心灵疗伤的良药。

俗话说:“话不挑不明,鼓不敲不响。”体育的心理健康辅导有别于思想政治工作,它更柔性,更能灵活地滋润学生心灵。通过心理辅导使学生拥有一个健康的心理,能把学生的消极情绪,转化为积极情绪。激发学生在体育竞技中砥砺前行,永不服输,力争上游的一种拼搏精神。让我们应用体育心理学知识,在辅导学生在体育教学实践中,为有效促进学生的身心健康、体能发展,而大胆地探索,努力前进。

基于有“的”,追求有“效”

——对小学体育课堂提问的几点探究

余姚市世南小学 王 芳

出色的课堂提问是高效课堂的重要组成部分。它是师生交流思想的重要方式,是引导学生自主学习的重要手段。出色的课堂提问不仅可以唤起和集中学生的注意力,激发好奇心和求知欲,还可以启迪学生的思维,开拓和引导学生的思路。因此,探究体育课堂中有效的提问显得尤为重要。

提问法也称为问答法,是教师和学生以口头语言问答的方式完成。提问法是一种历史悠久、行之有效的办法。古代希腊哲学家苏格拉底也曾用这种方法进行教学,并称之为“产婆术”。在体育教学中,提问法也被广泛采用。提问法其优点是便于启发学生的思维,培养学生的思考能力和语言表达能力,也有唤起和保持学生的注意力和兴趣的作用。但是,假如教师所设计的问题过

于浅显或是缺乏引导性,那么就会使提问失去意义。究竟怎样的提问才是有效的提问呢?

首先,提问要有目的性,每节课都有自己的教学目标,提问要围绕教学的重、难点,这样你所设计的问题才能做到有针对性,起到事半功倍的效果。而且教师在备课时就要设计好自己提什么问题,并应预想到学生会怎样回答,可以在课堂教学中以应变变,这也是课堂提问的基本原则。

除此之外,提问要有启发性。教师提问后,对学生的回答,要有呼应,并加以引导,要善于把学生回答中的精华部分加以汇总,然后有条理地、准确地、完整地告诉学生,对学生回答的错误部分,可以通过讨论耐心引导,但不能含糊其词、模棱两可。记得在一次教研活动中,

一堂《前滚翻》的课给笔者留下了深刻的印象,师:“长方形的木块会滚动吗?”生:“不会。”师:“那什么形状的东西可以滚动呢?”生:“圆形。”师:“正确!那么我们的身体想要滚动起来应该怎么办?”生:“尽量团起来。”教师一步步的语言引导,让学生清楚地知道要想滚翻过去,首先要把身体变成一个圆球,由此教师的提问起到了一个启发思维。

若教师要活跃课堂气氛,驾驭学生思维,丰富课堂教学内容,还必须灵活运用多种提问方法。可以是口头直接提问,也可侧面提问,列出问题让学生边实践边思考;可显式提问,要求学生共同思考某个问题并解答;也可隐式提问。在讲授过程中设疑立障,引起学生积极思维而不要他们正式回答;可单向性的师问生答,也可多向性的师问生

答、生问师答、生问生答;还可以课前提问,指导提问,也可课后提问。

教师提问的语言要明白简练、干净利落、恰到好处,不易拖泥带水、冗长繁乱,要让学生能迅速领悟教师提问内容。无论是问题的提出还是解答问题,教师的语言都要做到清晰准确、口齿清楚、能吸引学生集中注意力。课堂提问既是一门科学,更是一门艺术。一个好问题具有较好的拓展性,能给学生思考的空间,不仅仅停留在“是”或“错”的机械性答案上,要在提高学生学习能力和培养学生思维能力上有所建树。课堂的环境是个变数,随时都在变化。课堂提问要表现出更多的灵活性和有效性,让课堂真正的成为学生学习的乐园,使课堂教学收到事半功倍的效果。