

以“核心力量”为支点提升中考体育项目的练习有效性

■ 杭州市萧山区高桥金帆实验学校 胡 娟

以“核心力量”为支点提升练习有效性的策略有哪些?笔者认为在教学中,主要从课前准备慎思后行、课中操作因材施教、课余延伸三个方面来加强提升练习的实效。

第一步,课前预热,慎思而后行。在结合教学内容,做到课前预热的环节时,除了对教材进行分析,判断跑步类、跳跃类、投掷类应着重锻炼哪些核心肌肉力量以外,教师更应该考虑的是,充分分析学情,尊重学生的主体性和差异性,深入了解学生心理的特点,依据具体的学情来精心安排教学环节。第二步,课中操作,因材施教。核心肌肉力量练习虽是针对肩关节至膝关节部位之间的肌肉力量练习,但不同的运动项目决定了练习的肌体部位、强度、次数和时间。这些

因素都直接决定核心肌肉力量练习的策略,以及整个课堂教学的整体有效性。

此外,课后延伸,成常态练习很关键。通过有效的教学把学生已有的知识经验作为新知识的生长点,引导学生“生长”新知识。因此,在课余时间,比如大课间活动或者课外活动课时,教师设计不同难度要求的练习形式,先让学生统一练习,再让学生自主选择、逐渐提升。让每个学生在技能、运动能力、运动认知、体能等在原有的基础上都有较大的提升。

通过研究体悟,笔者得出一定的理性反思。第一,教学无方,贵在得法。课堂教学的时间是有限的,增效后的课堂更是教会了学生锻炼的方法,课堂“活”起来

了,练习内容丰富起来了,不再是枯燥无味的反复,学生能自觉地利用课余时间加紧练习,真正做到提高效率;第二,备课抓起,把握生成。落实课堂的实效性,很重要的一个方面就是注意备课的细节,细节决定成功与否。备课充分了,实效才能显现,教学的落脚点才会扎实;第三,夯实课堂,精讲多练。体育中考设置的项目主要是以田径的项目为考试内容,缺少一些技巧和趣味项目,这难免给老师的课堂教学内容带来局限性,而且体育中考成绩是体育课教学成果公开的标准,这样就容易诱导老师们把体育变成体育训练课。所以,在课堂中,充分利用教学资源的多样化,把单一的教材采用各种不同的教学方法,

既增加了学生的练习兴趣,更提升了课堂教学的实效;第四,不断学习,勤于反思。教师不仅需要不断地学习专业理论知识,更要有一种钻研的精神,才能在教学中做到摒弃浮华,务本求真。教师要做到“脑中有纲,胸中有本,目中有人,心中有数,手中有法”。课堂教学是一个永恒的话题,让学生在课堂上学得扎实,并能体验到运动的乐趣,这是我们追求的体育课程教学目标,哪怕是面对初三升学考试,也不能以牺牲学生的快乐为代价。在追求分数,追求“更高、更快、更强”时,我们更需要“平常心”,更需要“教师的责任心”,在实现着各自生命的理想之时,也能彼此体会着课堂的乐趣与幸福。

浅谈小学生体育课堂倾听习惯的培养

■ 宁海县华山小学 钟建娣 宣海军

聆听是学生掌握课堂知识的基本前提,对学生知识能力的提升有至关重要的作用。聆听能让学生保持旺盛的学习精力,掌握一节课的重要知识点,促进学生之间的交流等。但小学生成长发展的特点决定了他们无法长时间集中精力聆听他人的意见或讲话,一旦让小学生长久养成这样的习惯,不仅不会增进学生与他人之间的关系,也不会提升学生的综合能力。小学生正是养成良好习惯的关键时期,教师在教学过程中要采取多种形式激发学生的课堂兴趣,吸引学生的有意注意,提升课堂的教学效果,提升学生的聆听能力。小学体育要结合学科的特点和小学生的成长特点从以下几个方面提升学生的聆听能力:

首先,创设情境,促进学生倾听。在小学体育课堂上,如果教师像其他学科的教师一样,一直强调动作做法,学生就会感到枯燥乏味,从而失去学习的兴趣。但如果体育教师能结合小学生的特点为他们创设一定的情境,学生就会感到新奇,并以极大的热情投入到学习中。因此,体育教师应为学生创设一定的情境,促进学生积极聆听。

例如,在体育课堂上,最开始阶段是让学生集合时间,但小学生自身的自制力较差,做事难免出现磨蹭的情况,如果教师只是采用生硬的口气“集合”来命令学生,他们就会感到体育教师严肃不活泼,也无法

激发学生的集合速度。为此,体育教师可以为孩子创设一定的情境,比如,将《汪汪队》动画片中的主题曲播放给学生听,一旦听到了主题曲,就会产生一定的紧迫感,立马调动起精神来,很快集中到一起。情境创设的方式要依据学生的喜好而定,因为只有他们感兴趣的东西,他们才会产生聆听的兴趣,进而带动他们的体育学习热情。

其次,阐述目标,引导学生倾听。体育教学活动常常在户外进行,一般学校的操场比教室的空间要大很多,一旦到了操场上,学生就像放飞的鸽子,体育教师要想短时间内收回学生的注意力,激发他们的体育学习兴趣有一定的困难。因此,教师应针对学生的各种自由表现,要想出控制他们的办法,即先阐述体育课堂的目标。当学生知道一节课要学的内容时,就会在心里构思所学内容的具体动作和规则等,这时体育教师再仔细给学生讲述一节课的具体流程,这样学生就会认真聆听教师的话。

例如,教学《立定跳远》时,该节的内容是锻炼小学生的弹跳能力。如果不给学生讲清这节课的主要内容,学生就会感到盲目。为此,课前笔者先讲述了本节课的主要内容、基本规则、动作要领,之后,给学生们做了一次示范,学生们认真观察并仔细聆听笔者的讲解。看到学生们的操作兴趣被激发上来之后,笔者决定让学生玩一

次青蛙跳高比赛。在这样课堂设计中,教师采用不断讲解要点与规则的形式,激发学生的注意力,提升了学生聆听的积极性。

此外,解读动作,激励学生倾听。体育是一门具有很多规范性动作的学科,一旦动作不到位可能导致体育学习的失败。体育教师应结合小学生的学习特点,针对小学生上课爱走神、聆听不到位等现象,在具体体育动作中,要结合一定的提问等形式激发学生的聆听,激发学生参与锻炼的积极性。

例如,教学《广播操》时,如果教师一味重复同样的动作,他们会感到体操的乏味,失去参与锻炼的动力。但小学生都喜欢一定挑战性的问题,如果教师在让学生锻炼中穿插一定的要点提问,不但可以刺激学生的聆听体验,还可以激发学生参与广播操的兴趣。比如,在伸展运动中,教师问学生怎样伸展是正确的动作,学生在听问题之后不仅着急回答问题,还会积极用动作进行相关的演示。在进行动作展示之后,教师要及时给予动作正确者鼓励,这样会无形中加大学生的学习信心,提升下次聆听的积极性。

同时,还可以布设任务,教会学生倾听。体育课堂教学氛围相对轻松、自由。但教师不给学生布置一定的任务,他们就会感到体育太松散了,于是促成学生松懈

的课堂习惯。而一旦教师布置一定的任务,学生就会感到课程的严肃,并在认真聆听教师要求中自觉参与到学习中。对于体育教学而言,教师可以结合小学生的学习心理和学科特点为学生布置一定的任务,激发学生的体育主动性。

例如,教学《蹲踞式跳远》时,蹲踞式跳远的完整技术包括助跑、起跳、腾空、落地四个部分,有助于促进学生下肢力量的发展,对学生的跳跃能力和动作的协调性、灵敏性提出挑战。在课堂开始阶段,教师可以通过一定游戏的方式让学生进行相关的动作操练,比如“萝卜蹲”游戏。教师给学生分成几个小组,让不同的小组进行训练,并给予小组动作指引。在游戏中,学生们都会认真聆听其他同学要说的蔬菜名,还要保持动作的正确性,整个过程不仅激发了学生的聆听能力,还提升了学生参与体育的兴趣。

总之,小学生的有意注意时间较短,他们的聆听习惯急需改善。体育教师要培养小学生的聆听习惯才能激发他们的学习兴趣。但吸引学生的聆听需要体育教师捕捉学生的爱好,在课堂的不同环节适时引导,让学生在兴趣的驱使下主动参与到体育动作与技巧的掌握中,从而提升体育课堂的整体效果,提升学生的综合能力,促进学生成为一个善于聆听的人。

体育教师专业化发展的途径研究

■ 慈溪市实验小学教育集团 杨同春

备扎实的专业知识。只有不断地提升自我,才能适应新时代的发展要求,这也在客观上成为教师专业化发展的重要载体;其次,培育体育教师专业道德的要求。专业道德是指为了更好地履行职业道德,维护职业声誉,从而对自我行为进行约束与规范。古云:“善为师者,既美其道,有慎其行”充分说明教师的道德品质与言谈举止的重要地位;同时,促进体育教师专业发展的要求。教师在实践教学中要善于发现问题,并予以正确的价值判断,并主动进行反思实践。最后,建设体育教师专业组织的要求。专业团队的建设主要从物质、制度以及精神层面出发,主要包含:第一营造良好的工作环境,团队内部的相互学习和交流是传播团队文化的载体;第二成立体育教师组织,提升教师的自律能力,完善体育教师团队建设的制度保障有利于规范教师的行为意志;第三深化团队精神文化,形成良好的文化氛围,增强团队成员的归属感,培养教师团队凝聚力。

目前,体育教师专业化发展的困境包含:体育教师缺乏明确的自我专业发展理念;体育教师缺乏自我发展的动力;体育教师专业组织与工作团队缺乏规范;体育教师专业化发展途径单一等。那么,体育教师专业化发展过程又有哪些?体育教师专业化发展过程是由教学型向研究型蜕变的

过程,这种变化不仅是一种认知的过程,同时也包括意识情感、制度规范、专业组织等多方面的优化。首先,需要明确专业发展目标,提升知识素养。体育教师的教学理念、教学目标与教学行为直接影响到专业化发展的进程。基于目前体育教师属于被动式发展,缺乏主动性,繁重的体育教学工作与科研行为相互抵触的问题。广大体育教师首先应该明确专业化发展目标。其次,注重知识的更新与重构是实现教学目标的重要途径。最后,提升教师的职业道德,树立“终身体育”价值观,规范教学行为,尊重学生,尊重知识,充分体现教师的教学素养。

同时,严格教师准入制度,大力发展校本培训。对于在校教师的发展,应激发主动进步的积极性,大力发展校本培训,以学校为本,在学校内部进行培训,将培训与教学、各种科研活动相结合,校与校之间教师的互访学习,相互交流教学理念,教学方法与教学经验,有针对性的开展相应活动,从而激发教师自我学习、自我发展的内在动机。

另外,加强专业组织建设,发挥团队带动作用。专业组织建设是完善体育教师专业化发展的有效途径。一方面要加大对体育学会组织的投入,包括人、财、物等方面;另一方面加强对体育教师专业组织的建设,通过制定有效制度,共同约束教师行为;培

训在职教师、邀请专家讲座等学术活动,加强学科间的相互交流与沟通;举办各校优秀教师相互交流课程等座谈,促进教师间的相互学习,提升教师的自主能力。此外,在校内发挥教师团队的作用,一是采用名师引导培育方法与团队合作模式,充分发挥团队作用,提高合作意识。二是学期末学校对教师听评课成绩、教师师德评分、教师科研成果等多个维度对各个团队进行考核,评选出最佳团队和个人,给予相应的精神或物质奖励,激发体育教师的专业潜能。

最后,加强实践反思,完善教师评价体系。以问题为导向,反思实践过程是促进教师专业化的内在动力。一是将实际课程教学与教师科研紧密结合,以实际教学反哺理论研究,以理论学习检验实践过程,打破传统“单一”教学模式,通过教学实践过程反思科研工作,创新性的进行体育教学与理论研究;二是教师通过日常教学进行自我评价,反思教学行为,对自我发展进行客观分析,总结自我发展优势与劣势,制定自我发展长短期目标,并为之不懈努力,不断优化完善自我;三是学校可采用档案式的评价体系,记录教师成长过程,包括教师的科研成果、参与的各种学术会议讲座、班级成绩等各方面的阶段性成果,见证体育教师从量变到质变的过程,促进教师不断走向成熟与专业。