

由一个练习引发的争议与思考

湖州市吴兴区清河实验小学集团 李小多 慈溪市宗汉锦纶初级中学 李志勇

浙江省九城区中小学体育教学联盟活动此前在杭州市江干区东城实验学校举行,活动内容丰富,笔者全程参与此次活动,收获颇丰。但在活动中出现了一个片段,引发了大家的争议,笔者就这个争议谈自己的一些思考。

争议片段出现于《排球正面上手传球运用方法》教学中,一位老师设计的单一练习(自传球+拨球过网)。方法为两人一组隔网站立,一人连续自传球两次后将球拨过网。练习效果发现,大多数学生传球和拨球过网失误少,练习比较顺畅。同时两人一组进行练习,练习密度比较高。

该练习引发大家的争议,一部分教师认为,这个练习违反了排球规则(排球比赛不允许连击)。另一部分教师认为,该练习降低了学习的难度,有利于促进学生技术的掌握。

这引发了笔者的思考。在排球教学

中,改变规则的练习一般有三类,一类是降低难度、改变规则的单个动作的分解练习,如“砸球+接球+传球”就属于这类。;第二类是改变规则的比赛,如“允许球着地”的排球比赛。这类练习是通过改变规则,降低难度让比赛顺利进行,也可以通过改变规则达成期望的目标。如在篮球比赛中,为了培养学生的合作意识,教师可规定必须传球3次以上进攻才有效。为了在球类比赛中关注差异,教师可规定技术好的学生投篮得1分,技术一般的学生投篮得3分,技术差的学生投篮得6分。通过这样的特殊规定,引导学生注意合作,避免单打独斗的现象出现;第三类是降低难度、改变规则的单一练习或组合练习。如案例中的练习就属于此类。这些练习难度低,而且改变了比赛规则,不符合排球项目特征。

本文主要探讨第三类练习。笔者赞成第三类练习。因为学生不同于运动员,体

育教学与竞技训练有较大区别。第一,理念不同。竞技体育“以成绩为本”,学校体育是“以人为本”;第二,对象不同。竞技体育的对象是少数人,而学校体育的对象是全体学生;第三,目标不同。竞技体育追求更高、更快、更强,有时会损害身体健康,而学校体育追求身心健康;第四,手段不同。竞技体育采用的是高难度、大强度的手段去挖掘人体生理极限,学校体育由于学生基础差、目标低,因此,可以选择难度低的手段和方法进行教学;第五,规则不同。竞技体育必须严格按照国际单项体育联合会的比赛规则,而在学校体育,有时为了降低教学难度,教师可以适当更改规则。而且这些改变也得到了大家的公认。如在排球比赛中,为了增加女生比赛的趣味性,根据女生的技术水平,教师可允许“连击”“球可反弹”等违反规则的规定。判断一个练习方法是否合理有效,一

条重要的评判标准就是学生的学练效果。从学生的表现来看,该练习的练习密度大,学生练习积极性高,学生掌握技术好,说明该练习符合学生的心理特点,符合最近发展区的原则,对教学目标和重难点的贡献率大。综上所述,赵老师的做法虽然不符合排球的项目特征,但体现了“以人为本”的思想。

当然,我们在采取这种做法时还需要注意“因人而异”。对于动作技术比较复杂,学生基础较差的情况下,我们可以采取降低难度、改变规则的方法进行教学。对于技术比较好的学生,笔者建议不要采取降低难度、改变规则的单一练习和组合练习。日本体育专家研究表明:在球类教学中,技术比较好的学生不喜欢采取降低难度、改变规则的方法。因为学生的技术比较好,如果还采取降低难度、改变规则的练习,不符合学生的心理特点和技术基础。

体育课让学生动起来的尝试性教学

龙泉市城东小学 史二娣

体育课应该是深受学生喜爱的课程,但出于各种原因,“动不起来”也成为部分学校体育课的常见情况。体育课“动不起来”的原因有很多,包括教学观念落后、搞“放羊式”教学、教学内容呆板单一、教学的方法和手段滞后等。因此,如何让学生体育课“动起来”成为一件刻不容缓的事。

让学生体育课“动起来”的教学对策及措施形式多样。体育与健康新课程把激发学生兴趣作为课程的基本理念之一,学生以良好的心理活动状态进入学习过程,是学生主动参与学习并获得良好教学效果的保证。主动来自学生“自愿”,而不是“被迫”。因此,诱发学生参与体育活动的欲望和兴趣,是学生主动参与体育活动的基础,这就需要体育教师以趣引导,以情导航,激发学生主动参与。单调死板的教学方法,只能让课堂变得枯燥无味。心理学研究成果显示,学生的有意注意时间,大多不超过25分钟,一旦教学方法呆板、节奏缓慢,学生注意力就易分散。为了避免这一点,教学中更应把握学生注意力集中的短暂时刻,用学生身心易于接受

的节奏,组织开展形式多样的体育课堂教学活动,让学生在轻松愉快而又紧张刺激的氛围中活动,学生参与体育活动的积极性、进取心会大大提高,不易感到疲劳和厌倦,学到的体育知识与技能会得到不断巩固,教学效果也会大大提高。

互教互学激发学生活动兴趣。以小学生系列广播操为例,该操节奏快,动作结构也较复杂,许多教师教学中都颇感费神费力与费时,学生也会有畏难情绪。如何改变这一现状?教学时可以这样做的:起先,对各节广播操依其特征进行“形象化”“幽默化”命名。如伸展运动,我就形象地称之为“奥特曼”;腹背运动称之为“飞机”;全身运动称为健美(或抽筋筋)等。而后再采用小老师的帮教形式,等他们各自熟练掌握好自己组的这节操后,再互相学习其它组的内容,通过这种方式的教学,充分发挥与调动了学生自身的潜力和积极性,亦师亦生的帮教合作练习更展示了才华增进了友谊,学生的个性和能动性也最大限度地得到了拓展,消除了入学新生课间操当

“看客”的尴尬,使得用四—六节课(二周)完成整套操教学成了现实,这种方法并被兄弟学校效仿。

巧设情景激发学生活动兴趣。例如,以往的耐久跑教学,学生往往会有恐惧、厌倦的心理,如果一味地按中长跑竞技比赛的要求,逼学生绕着田径场一圈圈地跑,学生甚至会“谈跑色变”。老是可以将时下时尚的定向运动与户外拓展运动引入课堂,以“校园定向运动”的形式进行耐久跑教学。这样的课程使学生体验到了成功的喜悦,享受到了学习的乐趣,可谓事半功倍。另外,环境因素也能给学生的体育运动愿望带来很大影响。因此,体育教师要舍得在课前环境选择和场地布置上下功夫,有利于调动学生体育活动的积极性,使学生尽快进入最佳学习状态。

另外,开放性教学同样能激发学生生活活动兴趣。体育教学应改变单纯的“按部就班式教学”,实施开放性教学。根据课堂实际情况灵活地调整教学内容,组织教学。也可让学生根据课的内容自行选择练习内容、练习方法和练习形式。每学期

初,我都会结合本学期教材内容,利用雨天室内课时间以问卷调查的形式,向学生了解他们最想学哪些内容,最感兴趣的是哪些游戏活动,怎样的课堂组织形式最受欢迎等学情。在实际教学中,我就结合学生的这些兴趣、爱好、灵活地整合教学内容,贴近学生生活又体现了学生的主体性也更受学生欢迎。

值得注意的是,关注个体差异与不同需求也是极为重要。从本地与学校的实际出发,兼顾学生的体育升学加试和其他各种周边因素,最大限度地为学生提供练习场馆及器材,寻求每个同学弱项的“根源”,采用针对性地一对一师生(或同学间生与生)帮扶,为其补弱。

总之,体育课如何让学生动起来的方法很多,但不管采用何种方法,都应努力提高教学方法的多变性、情景营造的多样性和教学内容的娱乐性。只有这样,才能集中学生的注意力,激发学生的求知欲,激活学生思维,充分调动学生的学习热情,引起学生情感共鸣,有利于学生进入最佳求知状态,提高课堂教学效果。

大数据时代下如何指导学生精准提升体质健康水平

义乌中学 王 强

本文通过统计分析2013年到2019年,共7年,每年2500左右人次,每人次8个测量数据,加上每个测量数据的评分、等级、附加分、总分等级等数据进行分类统计与分析。试图找出一些规律性,来反馈给教师和学生,让师生根据这些规律并结合高中生的心理、生理特性,合理安排运动强度和运动负荷,通过学校、父母和体育老师三方面的齐抓共管,形成三方合力来精准提升学生的体质健康水平。

笔者以义乌中学2013年到2019年的体质健康测试数据作为研究对象,以学生的身高、体重、肺活量、50米、立定跳远、体前屈、800米(女)、1000米(男)、引体向上(男)、仰卧起坐(女)成绩为测试内容,通过统计分析、问卷调查和随机访谈,都充分说明体质健康的成绩存在一定共性和一些特性,共性方面是男生的引体向上和女生的仰卧起坐,男、女共同的体前屈,三个项目的得分比较低,因此在这三个项目上体育老师应该重视起来,并拿出相应的措施来有效提升这三个项目的成绩。特征是每年

体重超标的人数逐年增加,和每年存在8%左右差一分上一个等级的学生,还有占总人数25%的总分70分到79的这部分学生,这些学生相加占将近三分之一的比例。不同部分的成绩也出现不同心态,少一分的学生对自己体质健康关注程度和练习积极性都比较高,体重超标的学生和总分相对低一些的学生对体质健康关注度,和自觉练习积极性较低。另外根据高中生的心理特点,如何帮助不同部分学生来提升成绩,精准提升每一位学生体质健康是本文的主要研究目的,笔者认为应该从三层面齐抓共管来进行,让学生从不同层面得到关心和帮助,提高练习自觉性和积极性,达到精准提升自己的体质和健康水平。

首先,学校、班主任和父母层面,引导激励作用。加强理论学习与指导,每年测试与上报的学生体质健康工作,是国家学校教育工作的基础和教育质量基本标准,是评价学生综合素质、评估学校工作和衡量各地教育发展的重要依据,让学生明确学生体质健康标准的作用与意义。采用奖

励法;每学期进行单项的小型比赛,突出进步奖,单项优秀奖,总分优秀奖,最快进步奖、达标先进班级、优良最多班级等各种奖项的设立和评比来激励学生,提升学生练习的积极性。另外,还需要家庭的监督与鼓励,达到更好锻炼的效果。

同时,学生自己层面,自我管理主动提升。自我锻炼提升法:每学期开始让学生制定自我锻炼的学期规划,在学期末进行检测能否完成目标。自我锻炼方式能使学生体质水平明显提高,运动能力大大加强,同时能培养学生养成自觉锻炼身体的良好习惯,为终身体育奠定坚实的基础。利用自我评估和自我提升,在力所能及的情况下发挥自己的潜能或者测试前突击练习,来达到自己预期的目标,或者争取比上一次测试要有进步和提升。如去年是75总分,今年争取达到良好(80分)。

此外,体育老师层面,采取不同手段方法,精准提升学生体质健康的主导作用。针对特性学生分层区别练习法,建议教师应充分了解学生的个体特征,建立较为齐

全的“个性”档案,如根据上一次的体测成绩进行红黄蓝三色分类,在体育点名单上红黄蓝三色分类,因材施教,从而有利于教学中教师对学生的调控。还可以针对共性项目进行弱项强化练习法:针对男生的弱项引体向上女生的仰卧起坐,以及男女生的体前屈,这三项当重点列入体育课身体素质练习中,做到每星期最少强化练习一次及以上,也可以通过突出该项的考核加强学生练习的兴趣,如体育课成绩中把引体向上和坐位体前屈作为必测项目,同时占比重可以设为30~50%,目的让学生重视该项目。每节课的结束放松活动都把体前屈的拉伸动作作为必练项目来进行,让弱项在日常教学活动中慢慢增强。

通过点与面相结合,进行个别有实际困难学生的点对点的指导和帮助。同时可以根据其特点制定一些较长期的运动处方,通过每学期测试监测其完成的情况,提升学生的体质健康水平同时关注其心理健康的水平。真正做到身体健康和心理健康的全面发展。