

体育教学中依据项目特征体能发展与设计策略分析

——以宁波市体育带徒活动《前滚翻》为例

宁海县桃源街道山水小学 陈 帅 宁海县华山小学 童海军

体能与技术是体育教学的两条主线,体能是技能的基础和补充,技术则是体能的有效载体和促进手段。因此,体育教师在教学中应处理好两者的关系。本文将探讨体育教学中依据项目特征将体能与技能有效地融合,让学生在学习技能的同时发展体能。

组合游戏,促体能

发展身体素质的动作+技术的组合是最常见的,也就是动作技术教学过程中加入体能练习项目。如前滚翻+游戏“石头剪刀布”、前滚翻+合作蹲、前滚翻+接物和跨跳过垫+前滚翻。这四个组合设计的体能本身跟前滚翻没有太大联系,但有效提高了孩子们的学习兴趣,增加了练习次数,体能也随之得到锻炼。

体育新课程教学强调:“加强书本知识与生活世界的相互联

系”,体育教学内容越贴近学生的现实生活,所以我们应该在设计组合时多考虑与所学技术相关联的生活元素。如从上跳下+前滚翻,这一组合体现了前滚翻的实际运用,提高学生跳下后做前滚翻的连贯性,更能体现把所学技术如何运用到生活中。

此外,也可活用N技术+(N+1)技术组合,即数量组合和同类组合。数量组合指的是单个技术动作的叠加,以此巩固技术,发展体能,培养学生挑战能力。设计连续前滚翻组合,更加有效和有意义,能贴近技术本身。

无论哪种形式的组合都要从“三有”为出发点,有趣、有效和有意,合理的组合不仅能增加练习次数和兴趣,巩固技术,还能提高体能。

素质练习,增体能

素质练习是体育教学的重要

目标之一,主要有课课练、“tabata”模式和游戏比赛模式。

我们要合理设计与本教学内容相关的素质练习进行锻炼,不管是新授课还是复习课都采用“tabata”进行素质练习。如本次活动中,执教者甲和执教者乙都运用了“tabata”素质练习模式,不可否认有它的优点,在某些新授或低密度的课中可用来弥补密度和体能的不足。笔者认为,在教学设计中,我们既要保障练习密度,又要设计与主教材前滚翻相关联的素质练习。

练习密度,保体能

随着新课改的浪潮向更深处延伸,体育课的练习密度也得到了越来越多老师的关注,它俨然成为衡量一节体育课是否达到增强学生体质目的的效果之一。《宁波市小学体育课堂评分表》从集

中讲解次数和时间分析两个维度给出了明确的要求:整课集中讲解示范次数不超过12次,集中讲解总时间不超过10分钟(含学生动作示范除课前的集合整队)。因此,一堂好的体育课应该归结为“精讲多练”。

由于很多一线体育老师思维固式,他们仍把教学目标定为教会学生这项技术,为了教会就会不断发现学生存在的技术环节问题,讲解示范次数也随之增多。综上所述,小学体育教学实践中,体能贯穿了一堂课,合理安排教学内容,直接关系到学生体育素养和全面发展。因此,体育教师在体育课堂教学中,要重视教学方式的革新,并灵活运用“技术、体能、运用”一体化教学模式和“学、练、评”一体化实践教学模式,在提高小学体育课堂教学效果的同时提升学生体能。

初中体育教学中逆境教育的思考

绍兴市越城区马山中学 丁 烽

当前,我国初中学生绝大多数来自于独生子女家庭。青少年长期生活在优越家庭以及社会环境中,很容易忽视自身顽强意志品质的修养锤炼,进而在困难挫折面前表现懦弱或一蹶不振,对学习生活的正常发展和良好行为习惯养成产生不利影响。因此,在初中体育教学中实施逆境教育,培养他们坚忍不拔的意志、艰苦奋斗的精神,具有重要现实意义。

初中体育教学中实施逆境教育的优势分析

体育运动是一种具备深厚文化底蕴的语言门类,同时也是多元文化的有效传播者。运动员在成功完成每一动作时,背后都要经过成百上千次的刻苦练习,而

在各种艰苦训练过程中必然会经历众多难以想象的艰辛。只有敢于克服逆境中的艰难险阻,才能最终达到理想目标,感受到成功的欣喜和乐趣。因此在初中体育课堂教学中,教师为学生积极营造激励性的体育技能学习氛围,并做到适时表扬就能使他们的意志品质更加坚强,为未来更好参与学习打下坚实基础。

初中体育教学中开展逆境教育的路径分析

体育本身所具有的竞赛性质,非常符合初中学生争强好胜的品质特点。初中体育课程教学内容中的体育游戏、田径比赛、测试评分等都具有强烈竞争的色彩,为学生的竞争意识培养与提高,提供给了重要机会。在体育

课堂上,教师通过调动激发,使学生积极参与到比赛训练活动中,充分展示体育对于学生竞争意识激发培养和顽强拼搏意志品质提高所具有的促进意义。

在初中体育课堂教学中,教师有意识为学生体育技能训练,设置一些需要鼓起勇气尝试突破的技术障碍,并演示、测试、评价等方式来激发引导他们敢于向难关和对手挑战,进而使学生在接受挫折中,感受成功来之不易。

初中体育课堂教学中,教师根据体育项目实际特点,进行针对性的选择性学习指导,对于学生社会意识和可塑性提高,特别是个性品格的发展形成都具有重要促进意义。教师在体育教学中,充分抓住初中学生身心发展规律突出特点,通过体育训练中

的规则意识培养,促使他们逐步形成胸怀坦荡、光明磊落的思想道德品质。

体育教学研究实践证明,不同的体育运动项目,对于不同参与人的性格特点要求是不尽相同的。而且体育运动参与者可以更具自身性格偏好选择适合的运动项目,进而促进自身品格完善提高,并克服性格存在弱点。

在体育活动中,人们通常拥有更多形式多样的感受体验过程,同时也会在不同形式的困难克服中形成各种深刻情感。这其中必然会有挫折和失败,但只有不怕困难,敢于拚搏,才会真正体验到成功的全部乐趣。因此,初中体育教学有对于学生情感的深刻化,和勇敢、顽强、乐观思想品质情感的培养深化。

体育运动对孩子心理成长的积极作用

义乌市实验小学 傅丽贞

体育运动可以克服过渡自卑感,增强自信心

自卑是因为怀疑自己的能力和价值,觉得自己不如别人而产生的一种消极心理。有一点自卑心理并不完全有害处,它可以使人奋发向上,超越自卑。而过度的自卑感则是一种心理上的失调。孩子经常参加体育锻炼,在教师的引导下,能够重新认识自己。体育锻炼时,在这个项目上不行,但是在另一个项目上可以得心应手,看到自己的长处,正视不足,达到心理上的健康和平衡,克服自卑感,增强自信心。

体育运动有利于激发学生的集体感

学校体育的诸多方面,蕴含着竞争因素,体育课中的教学比赛和对抗练习,课余时间班级和校际之间各种形式的对抗赛、邀请赛、达标赛、选拔赛,全校性的运动会,都为学生投入竞争提供了参与机会。一方面,体育比赛反映了青少年学生乐于参与竞争的心理需求,是他们参加体育活动最喜闻乐见、容易接受的一种形式;另一方面,体育比赛的效应,在于以运动竞争为媒介,不仅能够提高学生参与体育的兴趣,丰富学生的课余生活,推动群众性体育活动的广泛开展,而且必将在学生(包括参赛学生和观赛学生)中产生一种凝聚力和向心

力,激发他们对所代表群体(班级和学校)的集体感,从而起到体育比赛部分学生直接参加,多数或全体学生间接参与,共同受教育,激发集体情感的作用。

体育运动可以缓解压力,填补心理缺憾

孩子的学习负担重,精神压力大,生活不适应,与人交往产生矛盾等,会使其产生焦虑感、苦闷、压抑等不良情绪,长期积累使人处于低潮状态。经常参加体育锻炼可以帮助孩子暂时忘记心中的不快,使不良情绪在锻炼过程中得到放松、发泄。另外,丰富的校园体育锻炼活动能够填补孩子的心理缺憾,让心情舒畅,精神振

奋,生活充实,促进情绪健康化。

体育运动有利于增强学生的成功感

学校体育与其它学科的不同点在于,学生要在身体直接参与活动的过程中体会和掌握运动技术。在多种身体活动中,通过自己的努力,学生不断体验着成功的感受,如在跳跃投掷中,高度上升、远度增加;运动技能由粗略掌握改进提高到熟练运用;体育锻炼标准的达标、升级;体育课考核中良好成绩的取得;比赛中的获胜以及老师的表扬……这都是对成功的体验,而且这种体验最直观、最及时、最频繁,因而对学生心理的刺激也最深刻。