游戏在小学体育教学中的多元化应用

湖州市南浔实验小学 肖伟良

体育游戏是以体育动作为基本内容，以游戏为形式，以强体质、娱乐身心为主要目的的体育活动。体育游戏并不单单只是起到简单的锻炼作用和烘托教学氛围，笔者认为体育游戏更具有实现教学目标、规则意识、团队意识、良好品质的养成等多元化的教学和教育意义，让体育游戏的作用更加宽泛。

笔者对湖州市南浔实验小学1-6年级，每个年级两个班的学生进行了“体育游戏”问卷调查，共发放540份调查问卷，共收回有效问卷532份，进行了一系列的数据统计。

经过对全校部分学生进行了一系列的研究和调查，发现在当前小学体育中，游戏活动本质上学生是非常喜欢，但是也存在着诸多的问题：体育游戏枯燥老套、体育游戏与教学目标相割裂、体育游戏目标单一。

推层出新，让学生爱上体育游戏

省纲要指出教学内容要有利于激发学生运动兴趣的原则，吸引学生的注意力，积极参与体育活动，这也是上好课的前提。如何吸引学生的兴趣？改变游戏形式，体育游戏中参与人数各有不同，有单个，也有多个，改变人数，可以让游戏形式发生改变，而不是一玩到底，让学生产生新鲜感，增加完成的难度；每个游戏都有一定的难易程度，按照学生的能力和生理以及心理特点，对游戏的难易程度进行改变，让不同阶段的学生，或者同个游戏中不断提升难易程度，让学生始终保持对体育游戏的兴趣；游戏通常是单个形式出现，根据省课标组合理念，在游戏的形式上跟体能相结合，提高学生的的身体素质。

紧扣目标，让游戏为教学技能服务

作为体育教学的重要组成部分，游戏的选择并不是活跃气氛和简单的身体活动，其根本目的是为教学目标而服务。所以游戏内容的选择要根据教学目标来制定，不同的游戏都有本质的特征，按照课的阶段区分，不同阶段游戏的内容也承担这不同的任务。课前游戏，承上启下；课中游戏，巩固拓展；课后游戏，放松身心。

挖掘潜能，释放体育游戏的育人功能

体育即教育。体育游戏不仅只是锻炼身体，发展学生身体素质，学会技能等目标，更要挖掘体育游戏的育人功能，使体育游戏的价值更加宽泛，在游戏的过程中，培养团队意识，促进班级凝聚力；树立规则意识，强调诚实守信；激发拼搏精神，勇敢面对挑战。

体育游戏应用注意事项

关注学生运动能力，选择合理内容，每个年龄段的学生运动能力各有不同，每个学生的身体素质也所区别，因此在体育游戏选择和规则的制定上应有所甄别，选择适合学生的运动能力和体能的体育游戏，并不是要求越高越好；关注游戏特征方法，守住安全底线，体育游戏基本采用比赛的形式，学生在比赛的过程中，都有好胜的心理，因此对于游戏本身或者规则存在一定的安全隐患要进行改变和规避。

现代的体育教学强调：以人为本，健康第一。而体育游戏在学校体育教学中有着不可替代的作用。教学实践证明：精心创编和多元化的运用体育游戏，可以丰富体育教学内容，激发学生学习积极性，不断增强学生的身体素质，提高掌握技能的效率，保证教学任务的完成。体育游戏的育人作用更具有深刻的教育意义，培养学生团结合作、规则意识、诚实守信，拼搏精神为以后的学习生活打下结实的基础，提高社会适应力，塑造健全人格，收获良好的体育精神。

艺术体操运动员下肢爆发力对跨跳高度影响的研究

浙江体育职业技术学院 余 慧

跳步动作作为艺术体操身体技术动作的重要组成部分，要求动作完成过程中要有足够的高度，动作幅度足够大，空中姿势固定且准确，它要求运动员有足够强的下肢力量来完成动作。从近些年来高水平艺术体操比赛中选手的临场表现也可以看出，跳步动作在艺术体操比赛中起着非常重要的作用，良好的下肢爆发力能提高跳步的高度。

然而，由于重视程度不够及理论研究的缺乏，目前艺术体操项目的实际训练中，教练员、运动员对下肢力量训练对跳步动作影响的认识还比较浅，跳步难度却成为了很多运动员的软肋。革新艺术体操身体素质训练方法，重视下肢力量训练，是训练中必须认真对外的问题。跨跳作为跳步难度中的基础动作，对发展运动员跳步难度的多样化起着重要的作用。

将12名训练年限均为九年的艺术体操运动员分为对照组和训练组，每组均6人，实验前对两组运动员进行纵跳能力和跨跳能力的测试。测试结束后即对训练组进行4-6周的爆发力训练，每周两次，每次20分钟，此期间，两组运动员的训练课程都正常进行。4-6周后进行第二次测试，测试内容与第一次完全相同。

艺术体操运动员下肢爆发力训练方法的确定

在艺术体操项目中运动员在完成跨跳动作时，通过瞬间踝、膝、髋关节的快速伸展，臀部、膝部、踝部肌肉爆发式收缩以及肢体的协调摆动，产生强大的推力将运动员的身体推离地面，并通过脚步的蹬踏动作获得冲力以维持快跳动作在空中的控制时间。可见跨跳动作的是多关节、多肌肉群共同参加的协调运动，强大的下肢力量是跨跳动作完成的基础，特别是下肢爆发力。

结合艺术体操项目的特点及专家给出的意见，本文设计了三种不同的训练方法：

第一阶段（第1-2周）：以双脚起跳的超等长训练为主要内容。第二阶段（第3-4周）：双脚起跳与单脚起跳相结合的爆发力训练。第三阶段（第5-6周）：结合专项动作的爆发力训练。

实验前后运动员纵跳及跨跳高度的测试结果

结合专家的意见，本文对下肢爆发力训练前后两组运动员纵跳加跨跳高度两项内容进行了简单测试，最后依据评分标准对跨跳质量进行了打分。

经过为期六周的训练后，实验组和对照组的测试指标皆有不同幅度的提升，其中实验组的平均纵跳高度为0.69m，跨跳的平均高度为0.60m，跨跳动作的平均分为4.70分；对照组的平均纵跳高度为0.64m，跨跳的平均高度为0.56m，跨跳动作的平均分为4.11分。在实验前的测试中，实验组三项测试结果皆略低于对照组，6周的下肢爆发力训练后三项测试指标皆高于对照组的测试结果，为了进一步了解试验后两组的差异，进行统计学检验，结果显示实验组与对照组试验后三项测试指标皆存在显著性差异。

采用6周下周爆发力训练的实验组，测试结果显著优于常规训练的对照组。从跨跳动作技术结构分析得知：在踏跳阶段，要借助脚掌和肢腕的力量用力蹬地，这是完成踏跳动作的关键之所在；用力蹬地，使肌肉迅速收缩。臀大肌、股四头肌、股三头肌积极收缩用力。膝关节伸展，摆动腿前摆，借助前摆的高度帮助跳跃者把臀部提起。为了获得跨跳所需要的理想高度和远度，必须提高支撑的反作用力，即注意蹬地、直踝、膝关节的伸展，并加快伸髋的速度。没有良好的腿部爆发力，这些动作是难以出色地完成的。在起跳后，运动员往往会感到臀部往下坠，需要借助起跳时将人体推向空中的爆发力来增大臀部、地面之间的空间距离。腾空后，感觉到即将得到最高点时，运动员需要再次收紧腿部与背部肌肉，充分利用腿部肌肉爆发力，以达到延缓下降速度，赢得相对的在空中保持清晰舞姿的瞬间。

以上表明，跨跳高度与腿部肌肉爆发力相关程度很大，与测试统计结果完全吻合。可见，良好的爆发力是完成优质跨跳动作的关键条件之一。

新课改下，对“学、练、赛”一体化教学的再思考

宁海县华山小学 童海军 宁海县教研室 吴和莉

《浙江省中小学体育与健康课程指导纲要》（以下简称《纲要》）从2011年开始试行至今已有10年。在改革大背景下，一线教师都经历了浙江省体育与健康课程1.0版、2.0版到现在的3.0版课程教学模式。

本次省特级、市名教师跨区域带徒小学体育活动紧紧围绕《纲要》课堂教学七个要求中的“学练三个一”为教学策略，以“学—练—赛”一体化为教学思路，根据《纲要》提出的技术、体能、运用三维度进行单元构建，以同一内容不同课次的形式开展研讨。

在体育课堂中，“学、练、赛”的各个环节既独立存在，不能紧密衔接、相互配合，形成一个教与学双边活动的整体。“学”是学习单一的身体练习。“练” 是以单一的身体练习为核心所进行的组合练习，把单一身体练习的学习与相关的技能、体能练习进行合理的组合，促进课堂学习的实用性。“赛”是以单一身体练习为核心的游戏或比赛，巩固学生所学的单一身体练习，提高学生对所学单一身体练习的运用能力。同时对学生的学练标准具体落实达成度作出判断，通过评价了解学生的掌握情况，它们之间呈现层层递进关系。

单一身体练习多样化，探究新知

在单一身体练中，我们应根据项目结构特征，合理选择教学方式。在小学阶段的学习中我们更多的是通过“尝试体验—反馈—再练习—纠错比较—再体验”以多样化的教学手段让学生在探究中获得知识、学会动作。

在该课的教学展示中，通过尝试练-观察练-分层练-纠错练-展示练，由易到难、循序渐进、螺旋上升的学练原则，体现了单一动作学练形式的多样性、趣味性，在统一学练的基础上，又时刻关注学生个体差异，以学生的“学”来推进整个教学过程。以这样的形式学练，能更有效的提高“单一身体练习的正确动作。

组合动作练习趣味化，巩固提升

我们都知道单一技术动作的练习是必不可少的。但是将单一技术动作与其他动作进行有针对性的组合练习更能使“单一身体练习”进一步的提升和巩固。而体操的魅力在于创意组合和动作衔接完美中展示出优美的姿态。

第一节课中，执教教师在组合动作练习中分别安排了前滚翻游戏+剪刀石头布、前滚翻+合作蹲、前滚翻后接抛来物、跨跳过对折垫子后接前滚翻动作。在练习过程中，执教教师对于每个组合练习都设置一个小目标要求学生去达成。这些动作的组合都体现出了学习的目的性和趣味性，学生在不断的组合变化中巩固提升前滚翻动作的同时与其他动作的组合进行有效的衔接。以此来激发学生的学练积极性，更重要的是发展了学生对体育的学习能力。

项目内容模拟情景化，学以运用

我们知道能“用”的技术才是真技术，“用”才能把技术转化为技能，“用”才能把动作技术的学练转化为能力的提升，使学生能用、会用、善用真正学以致用。

如执教者在前滚翻运用的教学环节中，该教师将游泳中的蝶泳动作和水下前滚翻转身动作组合在一起。游戏方法是这样的：当听到教师指令后，学生俯卧在垫子上，双脚脚尖蹬地，同时双手做出蝶泳姿势后迅速双手推地，连续向前行进8米，当垫子行进至靠强后，起身做前滚翻动作接双腿蹬墙壁动作，看谁蹬的远。教师并在游戏比赛过程中巡回指导。

这种降低要求、简化运动方式和人人参与的模拟比赛情境，让学生用已学过的技术动作与其他运动项目合理的进行组合学练，使学生从单一技术动作学练走向项目化学练，不仅让学生从中学到了游泳知识和技能，更可贵的是在无形的学练中发展了学生的上下肢力量并体验了得分的快乐，达到了学以致用的目的。