

以“趣学”“乐练”“巧赛”发展学生运动技能

宁海县银河小学 潘珍珍

在课堂教学、业余训练、体育竞赛中采取体育游戏的方式进行学练与运用,不仅增进健康、增强体质,更让学生通过科学地游戏化实践体验运动的乐趣。笔者经过“趣学”“乐练”“巧赛”一体化的长期实践,让学生在有效掌握运动技能和方法的同时,大大提高学生的运动能力,促进学生将创新的运动思维融会贯通到日常体育锻炼中。

以“趣学”为基点,激发学练兴趣。该校将击鼓传花、跳房子、踢毽子、123木头人等传统体育游戏经过不同程度的创新融入到准备部分,调动学生学习的积极性,有效集中注意力,并起到热身效果;将击剑小游戏、垫乒乓球、旋转拍球、足球传接球、花式跳绳等体育游戏项目进行创新进

阶,改编成不同水平段孩子都适合的运动项目,在课堂中实践;将象棋、跳棋、五子棋、翻花绳等带入室内体育课,让学生全面体会体育游戏的魅力,在日常锻炼中对中国传统体育文化进行有力的传承和发扬。

以“乐练”为途径,发展学练技能为高效利用有限的场地和时间,笔者和其他体育教师根据田径、篮球、乒乓球、击剑四个训练队的共同体能特征,创编了核心力量练习游戏、绳梯练习法、九宫格跳跃练习、模仿动物、快速移动重心等体能练习小游戏,不仅让枯燥、辛苦的训练变得有趣,更充分利用了各个训练队的专项训练时间;自新冠疫情常态化后,采取了线上+线下的运动模式,即线上观看视频模仿,线下进行自主练习,拓宽

学练途径。为了方便学生居家锻炼,还分水平段设计了很多适合学生室内进行的运动项目。此外,为了让学生身心健康成长,肥胖体质得到改善,笔者还布置了家庭体育作业,对学生运动能力的和谐发展事半功倍的效果。

以“巧赛”为评价,检验学练效果。将体育游戏与体育乐考相结合是最有趣的一项思维运动体验。为了契合“乐”的主题,该校体育组每学期都会创编两套(室内室外)体育游戏测试方案,让学生在乐中考、考中乐,无形的将体育游戏锻炼思维渗透给每一个孩子,让他们养成从小锻炼的运动意识;从2018年开始举办体育节开始,生动有趣的体育游戏成为亲子比赛的主要项目,受

到全校师生、家长的喜爱,体现了“巧赛”的乐趣,收到了有效的评价反馈。

体育游戏教学既是学习的过程,也是练习、比赛与评价的过程,更是运转体育逻辑思维的过程。“学、练、赛”与体育游戏的结合,既符合校情、学情,又避免体育技能学习的单一性和枯燥性。将学练与学赛、游戏与比赛组合起来,将体育游戏与教学、比赛紧密地联系在一起,有效地激发提高学生的运动兴趣和体育思维。全面展开的“学、练、赛”体育游戏教学,关键在于让学生亲身参与游戏的创编、游戏的开展、游戏的比赛。在今后的体育游戏教学实践中,笔者将设置合理的评价方式,真正让“学、练、赛、评”一体化落地。

浅谈小学篮球社团的构建与发展

长兴县李家巷镇中心小学 张建华

小学生社团是学校实施素质教育的重要途径,也是提升小学生综合素质、培养学生活动能力的重要平台。设立和健全学生社团,正确引导小学生篮球社团组织健康发展,是培养学生综合素质的需要。长兴县李家巷镇中心小学篮球社团,充分发挥体育教育的育人功能,培养中小学生健康的审美情趣和拼搏进取、积极向上的优良品质,促进校园体育文化建设,让学生走向操场、走进大自然、激扬青春活力,展示美好生活。

多年来,该校积极开展群众性的体育运动,把每年的10月定为本校的体育节,以此带动全校的体育氛围,提高老师、职工、学生的全民健身意识;注重抓好大课间活动,组织学生做好间操、眼保健操、体育课外活动,保证学生每天有1小时的活动时间;以特色传统项目为重点,提高全员体育竞技水平,该校坚持从实际出发,因地制宜开展形式多样的篮球体育活动,并坚持群众性、广泛性、趣味

性,有计划地把篮球项目活动纳入体育教学和课外体育活动中,让篮球教学内容成为体育教学的一部分;积极组织 and 参与各级各类组织的篮球比赛,加强市、县内兄弟学校的交流,在交流中提高和发展。良好的篮球氛围和扎实的篮球基础,为开展特色项目的开展提供了保障。

依托特色篮球社团,该校着重培养学生各方面能力。在“曲线运球”活动中,发动学生自己组织、开展社团活动以培养学生的组织合作的能力,通过互相帮助,互相指正,克服困难,形成勇敢,果断的品质,发扬友爱精神;在教学中安排一些选择性活动,让学生自己选择练习内容、练习形式、独立自主地进行练习,促进学生个性的发展和完善。整个练习过程,学生都可以自由变换练习方式和场地,也可以自由组合练习的伙伴。选择性的学习活动,提供了学生自主性学习的广阔空间。次次变换方法,次次更换场地,对于学生来说,会不断有新鲜的

感觉,从而增加自主学习的动力,调动学生积极性。此外,社团建设过程,该校强调教师与学生有沟通、学生之间相互启发、相互补充,分享彼此交流彼此的情感、体验与观念,丰富教学内容,达到和谐的人文关系,提高了学生的交流交往能力。同时,通过社团活动,也加强了家校联系,提高了学生教育的成效。

该校经过实践总结出,学生篮球社组织的建设与活动的开展,对有效落实学校课外体育活动、认真贯彻“阳光体育活动”精神,是一种很好的措施,对学生终身体育意识到养成,提高学生的身心健康也有着积极的影响作用。但小学生由于受生理发育、心理发展不稳定等因素的影响,在学校篮球社的运作与发展过程中,也出现了一些问题,如活动方式不科学、活动形式随意、活动经费、活动场所、活动器材紧张等,一定程度上阻碍了学生体育社团组织的发展。针对以上问题,该校认为应从以下几方面入手,一是加强

必要的惩罚制度,保障大部分学生活动的正常进行,使社团的管理机制更加完善,社团的发展更加有序、健康;二是社团活动的组织管理时,应抓住学生特长,分层进行社团活动,使学生的特长得到真正充分的发挥,并加以引导、鼓励学生各显神通,对于不同活动水平的学生给予不同层次的引导,促使其在学习上一步一个脚印,稳步发展;三是设立家长开放日,促进亲子沟通分享。在校园宣传栏上公示每个班一周的社团活动安排,家长可以随时走进社团,共同参加社团活动,让家长和孩子共同享受美好的校园生活。

此外,老师对于社团活动不要过多干涉。社团不是集训队,它应该是一个学生丰富校园生活,培养兴趣爱好,增加交友范围,丰富内心世界的舞台。如果教师过多地干涉,只会影响学生的发展,使之得不到应有的锻炼机会,而学生的能力无法得到锻炼、发展,社团也就失去了它的存在意义。

提升小学体育跳绳教学有效性的策略探究

诸暨市店口镇弘毅小学 杨守彬

跳绳起源于宋代,是一项极佳的健体运动,能有效训练个人的反应和耐力。让小学生掌握跳绳的训练方法,激发小学生学习跳绳的兴趣,培养良好的体育锻炼习惯,促进体育核心素养全面发展意义重大。所以,在跳绳运动中,选择合适的跳绳、掌握正确的跳绳技巧和方法,科学合理的教学策略就显得尤为重要。

在跳绳的选择上,推荐小学一二年级学生跳绳选择塑料绳;三四年级学生选择钢丝跳绳,选计时计数的比赛专用钢丝绳,因为学生体质健康测试中就是必须用这种绳子,平时就用它练习适应,测试时成绩才会理想。

掌握正确的跳绳技巧和方法可以起到事半功倍的作用。跳绳的正确方法是身体直立,两眼目视前方,起

绳后大臂贴近身体两侧,小臂向身体中间收近,绳子打地时起跳,跳绳过程中膝关节微微弯曲,落地时前脚掌着地。注意摆好绳、选好合适长度的跳绳、把握时机等。摇绳的主要部位是手腕。跳起的高度不宜太高,一般在3-5CM之间,落地时稍有屈膝缓冲动作。呼吸要有节奏,全身要放松。此外,跳绳时,要把握好跳绳节奏,合理分配体能。

采取分层分组教学策略,有利于因材施教,更好地提高教学的效果,加强课堂效率,激发学生学习跳绳的兴趣。考虑到各年段学生的差异性,灵活选择教法。低年级学生,让学生从最基本的单人跳单绳、原地并脚跳等活动中认识和掌握跳绳的基本方法。高年级学生,教师要

使跳绳运动在难度上保持梯度性,变换适当的教法、学法,注重学生动手实践力、思维力、创造力的发展。由于不同的学生存在不同的身心发展差异,自身的运动基础与运动能力也会存在较大不同。

对于不同队伍设计不同的教学内容,契合学生的身心发展特征开展针对性教学,以提升教学活动的有效性,有利于促进课程教学目标的实现。此外,教法上采用精讲多练,分层次,分步骤练习,加强同学间相互纠正与辅导,小组内合作学习落到实处。每学期第一次课测试后根据学生不同水平将学生迅速分组,各组分配小组长,每位小组长帮助教师组织、指导、纠正组员的错误动作。此外,提倡学校锻炼与课外家庭体育作

业相结合。在学校通过体育课结合大课间和体育课外活动,对各组不同学生提出具体要求。并且每天布置相应的体育家庭练习作业,并要求学生多次练习,练习动作拍成小视频用微信发给组长或者老师检查,遇到问题要迅速找老师沟通,及时改进。

在小学体育跳绳教学中,不仅要充分的发挥学生的主观能动性,充分的考虑学生的客观情况,还要结合体育教学的常规,为学生量身定制教学目标,合理的进行分组,因材施教。还需要提升自身的基本知识和核心素养,提高自身的教学能力,选择适合学生的教学方法和教学手段,激发学生学习体育的热情,培养学习跳绳的兴趣,提升体育跳绳的课堂效率,促进学生体育核心素养全面发展。