

提高体能练习效果的多重认识与应对建议

慈溪市宗汉锦纶初级中学 李志勇

体能与运动技能两者辩证统一,作为促进体能的重要手段,运动技能起着重要而又关键的作用。笔者尝试对运动技能进行教材化处理,改变规则与方式方法,生成适应教学需要的,学生喜欢的体能教学内容,达成综合提升多项体能的目的。

首先,要融合运动技能,注重补偿性体能练习。从提高教学效率的角度来看,体能需要与运动技能充分结合,在强化运动技能的基础上实施补偿性体能练习。这对教师专业能力提出更高要求,需要在不同的教学情境选择恰当的补偿方式。

例如,结合主教材内容实施补偿性体能练习。为完成掌握1—2项运动技能的课程总目标,体能练习重点根据运动技能的形成规律,结合主教材内容设计补偿性体能练习。补偿性体能作为体能与运动技能协同发展的辅助性手段,一是针对主教材内容中没有涉及的体能素质,实施针对性补偿性体能练习。以足球项目中的变向运球为例,学生基本部分练习涉及了速度与灵敏素质。如果学生已达到了完成动作技能所具备的体能基本要求,教师就可以设计柔韧性、力量等体能要素;二是根据运动技能专项化特征,补偿主教材内容涉及但是仍需加强的体能要素。以足球项目为例,学生主教材内容为变向运球技术,虽然基本部分练习中已包含速度与灵敏两项体

能素质。但学生的专项体能尚未达到掌握运动技能的要求,教师就需要进行相应的专项化体能练习;三是衡量一节体育实践课整体运动负荷状况,根据主教材内容的运动密度与强度,在体能练习阶段进行运动负荷的补偿,保证学生达到课程标准要求的运动密度与心率水平。在适宜负荷的刺激下,产生新的适应,促进体能超过初始水平,达到超量恢复的效果。

也可以根据学生个性化特点实施补偿性体能练习。教师在体能教学中应与学情紧密结合,关注学生个体之间的差异性,根据学生特点进行体能教学,应根据学生水平的不同进行合理分组,并根据学生的实际问题实施个性化补偿体能指导。以快速跑为例,学生不能很快地完成练习是因为体重过大,需要进行有氧减脂练习,还是因为下肢力量较弱,需要进行力量练习,还是因为动作速度较慢,需要进行速度练习,这些都是教师在教学过程中应该考虑的内容。

基于体能发展敏感期实施补偿性体能练习同样关键。伴随着青少年生理系统的生长发育,并非所有体能要素在某一时间阶段都有同等发展速度。基于体能发展敏感期理论,有针对性地提升与初中生年龄段高度相关的体能,优先发展与之相关的体能要素,将取得“事半功倍”的效果。从体能发展的敏感期来看,

初一学生处于青春期发展早期,冲击力较大的爆发力尽量避免,应着重发展处于体能发展敏感期的反应能力、灵敏性,兼顾发展柔韧性、协调性、平衡能力。初二年级学生练习目的在于为下一阶段体能发展奠定坚实基础,应着重发展处于体能发展敏感期的心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、反应能力、灵敏性,兼顾发展爆发力、位移速度、柔韧性、协调性、平衡能力。初三年级学生通常面临体育中考与其他体质健康测试的压力,该阶段重点在前两个年龄的基础上完成多项体能素质的全面发展。重点发展处于体能发展敏感期的心肺耐力、肌肉力量、肌肉耐力、爆发力、反应能力、位移速度、灵敏性,兼顾发展柔韧性、协调性、平衡能力。

其次,教学化改造生成结构化的游戏内容也至关重要。体能教学内容作为育人载体,运动技能应该融入活动情境与比赛中,提高学生运用技术解决问题的能力。运动技能内容丰富,为了更好地实施教学,需要对运动技能进行教学化改造,生成符合学生身心发展的游戏化内容。

体能教学以提高学生体能水平为目标,课堂教学中往往存在一些高难度,只有少数学生能够完成的运动技能。体能教学应该根据教学实际通过分解与简化的方法,适当调整内容难度,增强教学内容的易操作性。

运动项目在发展历程中出于比赛公正及其他诉求,形成了较为复杂且繁琐的竞赛规则。在学校体育的情境中,庞大的规则体系成为学生参与运动技能的障碍。体育教师应该合理利用规则,将复杂的规则设置为学生容易理解的简单规则,根据运动技能的学练创设螺旋式的规则体系,使学生伴随规则的进阶与深化,逐步掌握竞赛规则与运动技能。

众所周知,场地器材是开展运动项目得以开展的物质保障,但是,当前的场地器材不一定满足学生与体能教学的需要。因此,体育教师需要因地制宜,教学化处理与改造现有的场地器材,制作新的器材,为学生提供多样化选择,既增加教学内容的趣味性、丰富性与多样性,同时满足学生身心发展的需要。

优化教学组织形式是创设高效课堂教学的关键要素,结合教学实际,为更好地组织体能教学活动,主题任务与练习站点可以有效提高体能练习的强度与密度。主题任务包含任务重点、器材设施、练习内容、注意事项、练习强度等练习要点,以图片的形式为学生提供动作技能的直观表象。教师以体能水平为标准对学生进行同质或异质小组,场地内设置多个练习站点,各小组以双人合作、小组合作的方式完成当前站点以后,转移到下一个站点循环进行新的练习,练习多项体能内容,全面提升体能水平。

红船精神引领定向运动融合思政教育的路径初探

海宁市丁桥中学 李 明

“红船精神”主要指的是中国革命在持续开展过程中的一种重要精神源头,是党在面对各种困难并努力克服并在红船精神引领下,合理地在定向运动开展过程中渗透思政教育,让思政教育工作全面贯穿于整个定向运动教学的全过程中,充分凸显出定向运动的思政功能,让学生在不断锻炼的过程中逐步树立起正确的价值观,从而真正实现全程育人、全方位育人的目标。

红船精神引领定向运动融合思政教育的意义匪浅。有利于磨炼学生的顽强意志;有利于增强学生的规则意识;有利于树立学生的团队意识等。那么,红船精神引领定向运动融合思政教育的具体路径包含哪些?首先,加大定向运动项目思政功能

开发。通过紧密结合定向运动的特点和思政教育的目标,校园文化的规划方案,合理设计出具有学校特色的定向课程。

其次,探索思政元素融入定向运动教学。教师可以将思政教育渗透到定向运动的教学内容、教学方法和教学目标要求中,积极创设良好的定向运动开展范围,让学生的思想在参加定向运动的过程中都能够受到潜移默化的熏陶。

将思政教育与定向运动教学内容相结合。在红船精神的引领下,为了更好地强化定向运动更好地与思政教育功能的结合效率,便可在定向读图和野外遇险自救中渗透红船精神,以帮助学生形成战胜困难和解决风险的意识。

将思政教育与定向运动教学方法相

融合。在定向运动教学方法的选择上,应该坚持区别对待的原则,紧密结合学生的实际情况设计相符合的定向运动练习内容和红船精神基本知识,始终坚持因材施教的原则。同时,只有通过紧密结合定向运动的教学要求,组织学生积极参加个人赛或是团体赛,才能将学生参与定向运动的兴趣充分激发出来。

加强定向运动场地建设和文化建设。硬件设施建设是定向运动开展的重要物质基础,也是深入开发定向运动思政功能的重要基础条件。因此,为保证定向运动与思政教育融合的实效性,还需要加强定向运动的场地建设和文化建设。只有当拥有物质基础的时候,才能够保证定向运动开展对学生的思想政治

产生重要的影响。

构建多元化红色文化宣传大格局。以“红船精神”为引领的红色定向运动的开展便是全方位的红色文化宣传教育活动,因此教师可在定向运动的开展过程中对红船精神进行整体化、系统化的宣传,以便让学生在参与定向运动的过程中更加深入地了解当前中国革命的光辉历程。但是,在定向运动的开展过程中,需要教师合理地编制红船精神的宣传计划,这样才能够保证定向运动与红船精神的内容全面统一起来,逐步形成一个统一的整体。

在红船精神为引领的定向运动开展过程中,可充分凸显出定向运动所蕴藏的哲学思想,从而有效推动学生适性成长。

调动体育“后进生”积极参与体育活动的策略刍议

丽水市松阳县第五中学 何丽君 遂昌县实验小学教育集团 朱贤锋

因为各种原因,一个班级中总会有体育“后进生”群体的存在。通过几年的体育教学,笔者发现:一些体育“后进生”要么游离在锻炼队伍之外,要么消极对待各项活动,把参与体育运动当作一种负担和压力。因此,调动体育后进生积极参与体育活动变得尤为重要。

要调动体育后进生参与锻炼的积极性,首先要了解他们为什么会成为体育后进生,心里又有哪些想法。可以通过向班主任、班级学生代表了解情况,通过学生问卷调查等途径。对体育后进生进行调查与分析,建立体育后进生个人档案。

在调查中发现,造成后进生缺乏学习动力的原因很大一部分是由于学生对运动项目没有兴趣引起的。首先要提高教材的趣味性,要根据体育后进生的不

同情况努力创造条件来满足他们的不同学习需要。同时,开展集体运动项目有利于培养学生的集体主义精神和团结协作精神。让弱势群体学生实现自身价值,消除自卑心理,回归到集体中来。

学生学习的积极性需要在宽松的环境中产生,再者和谐的师生关系,是构建宽松的活动环境的前提。教师在面对后进生时更应语气和蔼,以消除他们的紧张心理。活动中,除了建立和谐平等的师生关系外,还应该在学生群体中建立关心帮助后进生的思想意识,要让其他学生意识到后进生也是集体的一员。

老师需要精心组织,加强指导,增加后进生的信心。例如,为提高后进生的学习积极性促使学生的均衡发展,

根据学生的身体情况、活动能力、体育水平将学生分成不同层次的组别,在课堂中再根据不同的活动内容将学生分成相应的组别进行活动和比赛。在活动中特别关注后进生的实时情况对他们加以指导并对他们提出不同的要求,让他们积极参与到活动中去体验活动带来的乐趣,提高竞争意识培养自信心。

此外,评价也是教学过程的重要环节,及时有效的评价是学生建立自信心的关键环节。评价过程中教师要根据活动的具体内容及时有效地对学生进行师生间、生生间和自我的评价,多鼓励多宽容。

需要注意的是,师生互动增强合作,提高后进生活动意识也十分关键。教师体育与健康课程的指导与管理者,也是

课程的参与者。教师打破年龄的界限与孩子们一起参加运动,给那些后进生树立学习的榜样,创设了民主、平等的运动氛围。

此外,学生之间很容易沟通。同学间相互影响、相互认同乃至自我管理、自我教育的成效超过了教师与家长的教育合力。在活动过程中,我们将体育骨干或技术较好的学生与后进生结成对子,让优生帮助后进生提高运动技能技巧。

以上方法的实施有效地迎合了新课程标准的要求,促进了学生的学习兴趣提高了他们的自信心,有效地提高了教学效果。学生在学习过程中通过相互帮助相互学习相互激励建立了更好的社会关系为他们的以后的学习奠定了基础。