

避免两个“过度” 提高教学效率

慈溪市教育局教研室 李志勇

在新课程教学中,让教师难以把握的就是教学的适度。教学的“度”不是某个具体的值,而是一种临界的体育教学状态。与教学适度相对应的是教学过度。在体育教学中,笔者发现有以下教学“过度现象”,希望能给大家以启示。

在一次同课异构活动中,A教师上《双手正面传球》。他采取的练习方法有:手型练习、保持手型抓举球练习、两人一组互相观察手型练习、抛球接球练习、传固定球、自传球(球不离手)、自传球(球离手,再接住)、连续自传球和传球步步高,共九种方法。

按理说,教师安排这么多练习方法,学生应该乐于参与,但现实是学生忙于应付,没有体验到练习方法多样化带来的快乐,更重要的是大部分学生没有达成技能目标,究其原因还是练习方法过多所致。体育课时间一般为40—45分钟,减去准备部分、结束部分和辅教材的时间,主教学大概在20—25分钟左右,在如此短的时间,安排九个练习方法,而且每个方法需要讲解、示范和组织调动等,实质上学生练习的时间所剩无几。由于每

个练习的时间有限,学生练习只能“蜻蜓点水”“浅尝辄止”,学习效果可想而知。

那么,如何把握练习方法数量的“度”?首先,要制定一个合理的教学目标。教学目标过高是导致教师被迫采用多种练习方法的原因之一。解决的办法是制定合理的教学目标。教师要根据“最近发展区”的原则制定合适的教学目标,教学目标要让学生“跳一跳”够得着;其次,教师主观上要认识到一堂课的练习方法并非越多越好。一般来说,主教材的练习方法以五个左右为宜。如B教师也上《正面双手垫球》,只采用五个练习方法:(1)抛球接球练习。目的是体会手型;(2)球不离手的自传球练习。目的是体验传球动作;(3)不连续的自传球。目的是体验完整动作;(4)连续自传球;(5)看谁练习传球次数多。同时,适当辅以鼓励和评价等。由于该课练习方法数量适当,结果课堂流畅,学生练习兴趣高,获得好评。

在高级教师评比中,C教师上初二《正面双手向前掷实心球》。他选择篮球进行教学,学生练习兴趣较高,课堂也比

较安全。初二学生所用实心球的重量(2公斤)符合初二学生的生理特点。从安全的角度考虑,本课采用篮球比实心球安全,因为篮球砸在身上不会出现安全事故,即使砸在头上也无大碍。在篮球与实心球之间,学生更喜欢篮球。但本课的目标是发展上肢力量和初步掌握双手向前掷实心球技术,如果我们选择篮球作为投掷器材,教学目标很难达成。我们知道要使肌肉的力量得到发展,必须对该肌肉进行刺激,而且要让该肌肉有点酸痛的感觉,否则,肌肉力量不会得到增强。该教师采用篮球进行投掷,尽管有一定的练习次数,但过轻的器材对上肢的刺激强度毕竟有限,学生一节课下来没有肌肉酸痛的感觉。因此,上肢力量难以得到发展。况且,学生用轻的器材掌握了技术,并不代表用正规器材时动作也正确。再说,学生利用篮球进行投掷,教师会忽视安全提示,课堂上缺少统一指挥,学生自由进行投掷。这种用篮球进行自由的投掷练习,从本堂课分析,看似安全,但从长期分析,如果学生养成习惯,在接下来的掷实心球时可

能会带来安全隐患。

对于投掷教学,教师不要为了安全和兴趣等,降低器械重量。也许有老师会问,器械重量不减轻,如何保证安全和激发学生练习兴趣?笔者建议,可用其它重量相当的、安全的器材代替正规器材。如上《侧向掷垒球》课,为了避免伤害事故发生,可用沙包代替垒球,因为沙包与垒球重量相当,但比垒球安全;对正规器材进行加工。如用不同颜色的布将垒球包起来并留一个长长的尾巴。使学生在重复的练习中不断地接受新异的刺激,在单调练习中增加积极情绪。同时,投掷时,空中的垒球就像一道道美丽的彩虹,不仅能激发学生的兴趣,而且能及时评价投掷的角度;加强课的组织法。采用正规器材进行投掷教学看起来不安全,但只要教师严密组织,加强安全预防,再辅以游戏和适当的激励性评价等,这样的投掷课也会安全和有趣。当然,学生的力量素质存在差异,对于部分力量差的学生,为了让其有成功的动作体验,教师可适当降低器械重量,但要把握好度。

浅谈足球教学中器材的应用和创新

杭州市学军教育集团之江第一小学 屠凯峰

足球急停急起是边路一对一过人非常好用的技巧,是通过突然的变速,主动打乱节奏。进攻时可以快速摆脱、甩开防守;防守时不致失位。但在平时的练习中,方法手段过于单一,练习效果相对偏低,因此笔者对常规的练习进行优化,用颜色模拟信号灯,灵活、巧妙地运动标志垫,通过从无球练习过渡到有球练习,再从技术学习晋升到技能运用的逻辑,把握学生兴趣,提高身体素质,从而达到课堂效果。

通过标志盘的颜色和交通信号灯(红绿灯)相结合来设计游戏与练习内容,提升热身的多样性与兴趣性,使得热身活动变得更加的有趣、高效。最重要的是能够加强学生的反应力与注意力,让其做好进入课堂的准备,也为后面的

练习提供铺垫。

之前利用哨声控制“嘀”的一声长音是快速起动,“嘀嘀”急促的两声短音是立马停住,但是从整体效果来看趣味性不强,且存在一定的安全隐患。但如果教师通过语言控制“红绿灯”(绿灯意味着快速起动,红灯意味着紧急刹车)来引导学生完成各项练习,恰恰可以解决这个问题。

通过听“红绿灯”的练习,不仅可以给学生足够的缓冲时间,避免不必要的“追尾”,从而消除安全隐患,而且增加了练习的乐趣,提高了学生的积极性,且与主教材紧密相连,从而发展学生的下肢爆发力、无球跑动与反应能力。将课的主要内容与“红绿灯”形式相融合,通过

设计练习的形式与内容,让学生在游戏中体会与思考快速制动、快速启动与触球部位等关键问题,从而有效攻克急停急起的重难点,让教材内容变得直观,易理解,从而更好地完成教学目标。

以右脚带球为例,配合口令急停时,身体重心下降并快速后移,上体稍前屈,一脚向前迈出并以脚全掌着地用力前蹬,使上体成后倾,制动身体前冲,另一腿微屈稍后开立支撑身体的平衡,踩停足球,停止跑动。在具备一定球感之后,针对急停时停不稳的现象对症下药,通过在红色标志盘和语言的提示下解决跨步急停的脚上动作,让学生更加有效地控制身体的重心,培养学生带球的节奏,掌握速度上的变化,改正脚下步伐,提高

控制速度的能力。

“学、练、赛”一体化教学实践的落地,是推进高质量体育教学的重要环节。从核心素养的运动能力维度观察,教学中普遍存在技术向技能转化问题,因此我们要重视“赛”和“学、练”之间的匹配度与针对性,让“学、练”最终为“赛”而服务,学生在比赛中的运动表现才是课堂效率的最终体现。通过练习,培养学生的抬头习惯与观察能力,强化学生快速停启与爆发能力,同时也能让学生树立良好的规则意识,做到遵守规则,尊重对手。让学生在掌握基本技术动作的情况下进行实际运用,通过比赛既可以巩固技术动作又可以培养学生的竞争能力与合作意识,同时达到了增强体能的效果。

花样跳绳“学、练、赛”模式的研究与实践

平湖市新埭中心小学 沈 峰 赵淑芳

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《体育新课标》)指出:突出中华优秀传统文化的内容。花样跳绳作为一项民族传统体育项目,具有操作性强、锻炼效果显著的优势,又极具趣味性、娱乐性、观赏性和竞赛性。将花样跳绳采用“学、练、赛”一体化教学模式进行教学实践,重点体现在“学”“练”“赛”三层阶梯式教学步骤的具体实施上。

直观的感受在小学阶段是最容易引起学生兴趣的。在花样跳绳教学的开始阶段,要让学生看到“花样”,并在“花样”的驱使下,产生学习的欲望。通过观看花样跳绳比赛或者表演的视频资料,让学生被精彩绝伦的“花样”所吸引,让“要我学”转变成“我要学”,有了强烈的学习欲望和动机后,就能轻而易举地展开教学。在实践中发现,花样跳绳个别项目比较难掌握,学生在学习时会遇到很多困难。所以教师的亲身示范和分步讲解

就显得尤为重要。小学生是非常善于模仿的,因此教师通过精准的示范讲解能够让学生快速掌握动作要领,增强其成功的体验。

有效的课堂教学离不开方法多样的练习,尤其是体育项目,“练”尤为重要,不仅代表学科特质,还决定学习结果。多练固动作,巧练有兴趣,勤练出成绩。经过实践研究,我们根据花样跳绳的致趣特点,安排了以下几种练习方式,取得了良好的效果。同质分组是将相近学习水平和运动能力的一些学生分成一组。在同质分组中因为大家各方面条件、能力相似,更容易相互理解,平等交流,敢于大胆发表意见,合作关系更为和谐。

异质分组是将花样跳绳水平高的学生和水平低的学生分为一组。在异质分组里,榜样作用得到了发挥,优秀学生在小组里自觉地发挥了榜样的作用,为水平低的学生提供了良好的学习样板,成为了他们的学习榜样。课堂教学要关注每一

个学生,而现在的学生个性都比较强,在人际交往方面更注重自我的感受,所以在花样跳绳的练习中,采取一对一的个性结对帮扶。针对这些个性学生,在组合时要特别关注他们的性格、态度、情感等方面的因素。小组的合作学习,是为了发挥集体的智慧,提升学习的效率。将学生分成3到5人的小组,让大家在练习中充分发挥想象力,创造出新的练习方式和动作,培养学生的团队协作和创新能力。

体育项目的致趣因素很多时候体现在项目的“赛”。“赛”是体育的一种表现形式,不仅能有效调动课堂气氛,激发学生的参与积极性,更是评价手段,能直观展现学生学练的效果。在“赛”中体现对学生的正面教育和正确引导,还能促进学生综合素养的全面发展。根据花样特征,设定个性化赛事。不管从单个技术,还是从整体展示,花样跳绳都具有很高的竞赛性。因此在经过学、练阶段后,比赛是接下来的重头戏。花样跳绳的竞赛有计速

类、花样类等分类,项目繁杂,形式多样。根据这些分类,可以设计多种形式的花样跳绳比赛。如计速擂台赛、花样达人赛、校园吉尼斯纪录挑战赛等,让有能力的孩子能够在丰富多彩的比赛中提升能力;根据组织形式,构建比赛体系。校园体育比赛形式多样,根据花样跳绳的特征,构建多种比赛体系。如课堂竞赛,让比赛常态化;月小型竞赛,让比赛广泛化;市级比赛,让比赛正式化。从课堂小比拼到校级小型竞赛,到市级的运动会项目,让学生的花样跳绳学习实现“以赛促学、以赛代练”。多途径的竞赛不仅扩大学生的参与面,让每个学生都得到锻炼和展示,还能有效检验学练的效果。

“学、练、赛”一体化教学让学生在花样跳绳的学习中丰富“学”的手段,增加“练”的途径,创造“赛”的机会,更让他们从精准学、刻苦练、勇敢赛三个层面展现自己的运动能力,获得符合自己身心特征的运动技能。