

探究小学羽毛球精准分层训练模式

遂昌县实验小学 朱贤锋

羽毛球运动广受大众的喜爱和欢迎,社会上和学校中都在广泛开展,是老少皆宜的体育运动。有研究表明:参与羽毛球运动的同学操作能力优于普通学生,情绪稳定,自信心、自恃力、独立性、思维敏捷性均较强,智力因素与个性因素发展协调。因此学校成立羽毛球社团,提升学生运动兴趣,通过开展羽毛球训练参加各级比赛,向上一级单位输送运动员。

然而在小学羽毛球业余训练中,因学生身体素质差距大,训练的时间不稳定,训练水平层次不齐,为训练水平的提升带来很大难题,本文通过队员的实际情况做到精准分析,探索小学羽毛球分层训练模式的构建,用精准指导策略做到有助于提升小学羽毛球竞技水平。达到以精准分析为纲,用精准指导为本,对羽毛球分层训练模式的构建进行研究,积极探索羽毛球分层模式构建的内容、方法和意义。

制定小学羽毛球训练精准分层

教学的内容。笔者针对学校羽毛球社团学生30人,通过问卷调查、翻阅学生健康档案、统计上一学期羽毛球素质专项测试,测试项目包含连续跑“米”字、一分钟跳绳、羽毛球基础理论知识。了解学生包括身体状况、知识基础、学习态度、兴趣爱好、体能和技能状况等在内的基本情况。在广泛了解研究学生的基础上进行综合分析,概括出学生的个体差异。最后,根据学生的基本情况分成A、B、C三个层次组,确定分组名单。

小学羽毛球训练精准分层教学模式,首先,注重训练教学中目标和内容的分层设计。羽毛球社团按层次设计教学过程:在了解学生知识技能基础和了解教材教学要求的基础上,针对层次目标,认真备课,订出相应的教学安排,做到有的放矢,因材施教。

其次,训练教学中分层讲解指导。不同层次的学生对教学内容的感知是有差异的,在组织教学过程中

也要区别对待,采用分层讲解和分类指导是分层教学的关键。例如:在高远球练习时,对击球时机控制较差,掌握技术能力比较欠缺的学生,采用定点多球练习。通过重复练习,指导他们在模仿中加深对技术动作的理解,并尽可能找到学习的规律,逐步掌握技术。而对基础较好的学生,则启发、指导他们努力掌握举一反三,创造性的学习方法,并让能连续达到要求的同学进行对抗练习,以达到学习与提高的目的。

第三,训练效果中分层评价考核。分层教学的核心是在教学过程中充分考虑学生的个体差异,采用有针对性的教学,这一观念不但体现在平时的训练教学过程,还应在考核评价中有所反映。

体育教学中常规的分组教学进行区别对待,但过高或过低的学习目标要求都会不同程度地挫伤学生学习的积极性。因此针对小学的几个

差异实施分类要求、分类辅导、分类训练、分类提高的分层教学,使教学目标较符合不同运动技能水平的学生实际,更能有效地激发学生的学习积极性。

值得注意的是,学生所处的层次不是一成不变的,要以动态的观点观察学生的层次,要根据学生的水平变化改变所处层次。

羽毛球运动是一项对技术要求很高的运动项目。羽毛球训练要实施分层教学,首先要了解学生掌握羽毛球的情况和学生的身体情况,在羽毛球教学中,教练应该在第一次课要对学生有一个大体的了解,通过观测了解学生的身体情况,技术水平,对不同水平的学生应进行不同方法教学。为相近个体差异创造适宜的学习氛围,学生自信心得到加强,个性得到张扬,加以正确引导,有利于学生身体素质的全面发展,从而激发学生的运动能力,有效提高运动技能的学习。

趣味教学法在小学田径教学中的应用研究

江山观成实验学校 曹慧良

在以往的田径教学中,教师会以传统的教学模式为主进行田径课的教学,而传统的体育教学模式已经无法满足现今的体育教育。所以,在当前时期,创新体育教学的方法已经成为教学工作的重点内容。趣味田径教学法能够通过调动学生的积极性来提高小学田径教学的教学质量。

本文以趣味教学法在小学田径教学中的应用为研究对象。通过教学实验法在校内随机抽出80名男生,其中对照组40人,实验组40人。笔者选择了三项田径教学内容进行研究,分别是跳远、50米跑和原地正向掷实心球,通多趣味教学的形式,对学生的综合素质进行练习,充分发挥教师 and 学生的积极性。

通过实验,可以观察到趣味教学法对学生学习田径效果的影响。首先是对立定跳远成绩的影响。在对照组中采用的传统立定跳远练习法主要有:单脚跳、原地纵跳、抱膝跳、

台阶跳、弓箭步交换跳等,这种教学法只是一味的在传授学生知识,并未注重学生的学习效果,而在实验组中采用的趣味田径教学法主要有:袋鼠跳、蛙跳、跳皮筋、跳绳接力赛、摸高跳等趣味性的教学,训练的同时加入一些娱乐的项目,能激发学生的学习热情,提高学生的学习兴趣,活跃课堂气氛,加强教学效果。实验组在为期4周的训练后成绩有明显变化,即趣味田径教学法有利于学生田径教学效果的提高。

其次,对短跑成绩的影响。对照组采用传统的教学模式,短跑的传统教学练习方法主要有:小步跑、原地高抬腿、加速跑、负重跑、原地快速摆臂等,对学生的教学效果并不是特别明显,而实验组中采用的是趣味田径教学,短跑的趣味练习主要有:背人接力、迎面障碍接力、追逐跑、往返跑、对角跑、8字型跑等。这样既可以提升学生的学习兴趣还可以更好的改善教学的效果,实验结果也印证了

这一点。

对原地正向掷实心球成绩的影响。对照组采用的传统教学练习方法主要有:教师进行动作演示学生进行反复练习,对学生的教学效果并不是特别明显,而实验组中采用的是趣味田径教学,实验组中的趣味练习方法主要有:滚球战游戏、螃蟹行游戏、传球游戏、碰碰球游戏等。一方面能够使学生感受到学习的乐趣,另一方面也能够使学生对后面的教学充满期待,提高学生的

学习热情。

同时,从田径教学对培养学生的团队协作精神和集体主义精神的调查中可以看出,通过趣味田径还可以培养学生的耐力,引导其进行高强度的运动,在参与运动量较大的项目时,具有的优势非常的明显。所以,在采用趣味教学法进行教学时,引入一些游戏的元素,再利用分组和团队竞赛等方法进行教学,较大的丰富了田径教学的内容,提高了学生上课的

积极性、互动性,活跃了上课的气氛,对于学生综合素质的提升非常有利。此外,实验数据显示,对照组中积极主动学习的人数要低于实验组中积极主动学习的人数,所以相对于传统教学法,趣味教学法更能提高学生学习的主动性。

通过实验,我们可以得出结论,趣味田径教学所取得的教学效果非常好,吸引了越来越多的学生参与到田径运动中来,不断地增强其身体素质。同时还可以锻炼学生的社交能力,增进学生之间的感情。

笔者建议,在教学过程中,教师要以学生为主体地位,明确学生的心理,从而有效地创设良好的趣味教学课堂。在趣味教学过程中要尊重、理解学生,对趣味教学过程中所发生的事要给予最大的宽容,同时鼓励学生进步与创新。采用趣味田径教学法时,要更加关注对学生兴趣的培养,在创新教学方法时,要在游戏与团队比赛中融入技术动作。

浅谈运动为青少年成长带来的正能量

义乌市实验小学 傅丽贞

近些年来,随着社会经济水平不断提高,人们物质生活条件和水平也在不断改善和发展,人们的身心健康观念和意识也在逐渐增强,而体育运动是有效提升身体素质的重要方法和途径。特别是在青少年成长时期,体育运动不仅能够帮助青少年增强身体素质,同时在心理上也能够引导和帮助青少年拥有积极、健康的心态。

体育运动使青少年的身心保持着健康的发展,体育运动对良好习惯的养成、锻炼出健康的体魄有着重要的作用,从心理、身体、意志等多方面带给青少年的将是一生的巨大影响,培养青少年热爱运动的习

惯是家庭和学校的重要工作之一。体育运动对青少年成长的积极影响主要表现在以下几个方面。

增强身体素质,培养健康生活方式。体育锻炼是增强体质的最积极、有效的方法之一,通过体育运动增强身体机能,提高抗病能力。有利于人体骨骼、肌肉的生长,增强心肺功能,有利于青少年的生长发育。同时,参加运动能够培养青少年关注健康的生活方式。

拓展社交圈子,强化团队精神。许多体育项目都需要靠团队协作完成,通过体育运动,青少年可以培养合作意识和团队精神,学会与他人合作,互相帮助,实现共同目

标。“运动社交圈”以共同的运动爱好将人们的心灵拉近,让锻炼者在强身健体的同时,也收获一份真诚友谊、一份快乐心情。同时,体育运动是一个尝试、挑战自我的过程。通过不断地训练和比赛,在成功的经验中,青少年可以逐渐建立起自信心,提高自己的自我价值感。

培养耐力和毅力,增强纪律性。体育运动需要长时间的训练和比赛,需要青少年坚持不懈、努力奋斗,培养耐力和毅力。与此同时,体育运动需要遵守规则和纪律,因此能够培养青少年的纪律性和自我管理

能力,从而更好地适应社会。此

外,体育也是一种很好的减轻压力和释放情绪的方式。青少年在体育运动中可以舒缓紧张的情绪,放松身心,促进健康的心理状态。

提高认知功能,提高学习成绩。研究表明,进行有规律的身体活动能够影响大脑灰质和白质发育的完整性,从而有利于早期认知发展,进一步提高学业能力。另外,身体活动可促使大脑释放各种神经递质,从而使人产生快乐感,提高认知的唤醒程度,保持轻松积极的学习状态。因此,因为适量的身体活动,可以促进大脑发育、缓解精神疲劳、提高学习效率,让青少年在学业上获取事倍功倍的效果。