

小学阶段跳绳兴趣培育的实践

宁波市孙文英小学 吕 桑

跳绳是目前宁波中考体育考核项目中的跳跃类选考项目之一,而枯燥单一的跳绳练习让很多低段的孩子不愿意认真参与跳绳练习。因此,提高学生自主练习的积极性,激发学生的认知内驱力迫在眉睫。本文基于数字化装置,将跳绳和浇灌植物关联,用学生对花草共情,通过对生命的关爱和责任激发坚持锻炼的内驱力与成就感。这种驱动方式,是体育教育数字化革新的创新探索,也是2022版《体育与健康》课程新课标跨学科主题学习的创造性设计。

首先,坚定由“任务驱动”转化为“内在驱动”的教学提升理念。跳绳是一项需要通过不断练习才能提高

成绩的项目,针对低段孩子喜欢花草和小动物的特点,实践探索找到了激发孩子们跳绳内驱力的突破口,成为了扭转这一局面的有效途径。

新课标对于体育健康课程增加了一块全新内容——跨学科主题学习。课标建议体育健康课程要和信息技术、科学等内容交叉融合,通过知识探究等活动促进身心健康发展,引导学生了解不同学科知识与方法对运动技能学练和运用的作用,以及运动所蕴含的科学价值和文化内涵。本案例与科学、信息技术高度融合,是参照2022新课标提供的跨学科主题学习进行的创造性设计。

笔者从一年级2个班,二年级2个班中挑选20名跳绳能力较弱的学

生作为实验对象,这部分学生普遍存在的问题有:惰性强、主动性差、学习兴趣弱、跳绳成绩不佳等情况。实践过程如下:每位学生先认养一盆心仪的盆栽,给自己的盆栽署名。每天下午课后服务时间带上跳绳到指定地点进行“盆栽养护计划”:通过自己1分钟跳绳的个数转化为的滴灌数,给自己的盆栽进行浇灌。通过一段时间的滴灌,比比谁的盆栽成长的更茂盛。

通过为期两周的实践,立足于学生核心素养的形成,设置有助于体育与信息技术教育相融合的教学内容,成效显著:运动能力的提升。所有测试学生的跳绳成绩呈上升趋势,50%的学生提升个数超过30下及以上,

20%的学生提升个数达50下以上,最多的学生进步数多达69下,成绩突飞猛进;健康行为的促进:练习过程中学生的主观能动性得到了充分体现。学生之间形成了良性的公平竞争的氛围,从而带动了整体成绩的提高;体育品德的培养:通过这一形式的练习,逐渐培养了学生积极进取、不怕困难、坚持到底的体育精神,以及责任意识、正确胜负观的体育品格。

通过实践证明,数据驱动有效激发学生内驱力。同时,本案例将信息技术运用于体育教学中,改变了传统教学方式 and 教学情境,让孩子们在日常的体育锻炼中,感受到数字化、信息化对于提升锻炼乐趣、改善锻炼效果、增强运动水平的作用。

新体育中考排球项目的对策分析

长兴县小浦镇中学 吴艳丰

长兴体育中考改革方案将于2025年正式实施,测试共分为素质必考项目:男1000米、女800米,第一类选测项目:男引体向上、实心球,女仰卧起坐、实心球二选一,第二类选测项目:男女立定跳远、跳绳二选一,第三类选测项目男女足、篮、排三选一,还有平时表现态度共5个项目,每项10分,合计50分。鉴于当前的新形势和新要求,笔者以排球项目为例,通过分析考试内容、评分标准、测试方法,为指导提高学生排球项目体育中考成绩提出三个不同阶段的对策。

首先,基层一线的教师在前期阶段要做好以下四个方面。第一,教师要帮助学生用时最少、获得最高分数,以此来回应家长的关切。无论是借助家长会或是家长群,老师要通过沟通,传达考试方法、内容、标准及难度,让考生和家长直观理解和判断,再逐渐引导并说服家长支持教师所提供的建议;第二,教师要以数据和经验获得学生的信任,愿意跟着老师一起训练并达到预期目标。如果学生与教师之间存在心理隔阂,会对学习效果产生不利影响;第三,教师要获得学校和教研组的赞同与支持,形成家校合力。每个学校都是一个独立的单位,根据学校场地、器材、师资等实际,综合统筹学校资源,所选择的项目宜高度符合学校的体育文化底蕴。教育是合力,需要学校支持,

需要年级力挺,需要教研组的团结一致;第四,教师要制定学生在校期间的三年规划,严格进行分阶段实施。在课程实施过程中,严格落实课标的核心素养。

其次,进入中期阶段,课程实施是成败的关键因素。排球课程应该以教育部“教会、勤练、常赛”为指导,在教材、教法、教研上下功夫,宜围绕课堂、课间、课后三个时间段有效落实,以兴趣培养为出发点,以实战应用为突破口,以文化构建为策略,尽量使课程落地并融入学生的校园生活。

从内容设计上,应适当安排球类练习,提升学生控制球的能力,同时提高学生对空间感和位置感的理解及掌控能力。学练内容以垫球和发球为主,同时辅以上手传球。比赛内容既安排单项技术挑战,也安排学生实践和应用能力。从实施上,场地、器材、规则上适当降低难度,使学生产生兴趣,建立自信。随着学生熟练程度的提升,逐渐提高学练赛的难度,保持课程的挑战性;从大单元难度设计上,应充分考虑渐进规律,保持螺旋式上升的梯度。排球技术之间是连续、系统性,比如教垫球的1-2节课后,同步学练发球。发球是排球比赛中的第一次进攻,而垫球则是防守,两者之间存在必然联系。进攻与防守技术之间搭配,可以提高学生对排球比赛的理解,也可以提高动作实

际应用的能力,使学生产生浓厚的课堂兴趣;从教学重点来看,以垫球为例进行说明。垫球前1-2次课以垫球的手型、击球部位、击球位置为重点,学生徒手练习宜多做,学生每2人一组,相互观察、纠正,教学难点是协调用力,在指导学生练习时,主要强调学生的发力顺序,脚下发力,那么就要回溯到准备姿势,由下至上发力,有意识控制手臂的制动。学生在垫球前,严格要求学生降低重心,采用正确的准备姿势,观察来球后,判断球的落点,用正确的位置主动迎球。也可以采用对墙垫球的方法,与墙保持1米左右距离,降低重心持续垫反弹球,主要练习击球的准确性,在稳定的基础上,强调重心起伏变化,学会协调发力;从教学循序渐进来看,垫球以球性练习、空间感、位置感为基础,特别是在前期练习中,单臂垫球的方法,可以有效提高学生的控制球的能力。在此基础上,学生练习自垫球,保持一定的连续性,提高控制球的稳定性,提高课堂效率。学生动作基本正确时,可以考虑两人一组的对垫球,为保证练习的可操作性,宜先练习原地对抛球,使学生建立正确的弧度、速度、落点等概念。再往后,可进行垫高、垫出的动作组合,提高控制球的能力,特别是如何起高球,如何有弧度的垫给伙伴,理解合作的关键。最后,再将垫球与接发球结合起来,

既提高练习难度,又提高技术运用的实用性。

在课程实施过程中,既要适时进行过程性评价,又要把握时机进行终结性评价,使所有参与者正确评估自己学习的效果,以及需要努力的方向。这也是进入后期阶段的重中之重。一是定期组织校园排球联赛,让学生所学技能有展示的舞台,让学生有将技术应用实践的机会。以比赛为调动和吸引,激发学生自主练习、勤加练习的意识,在练习中达到巩固,在比赛中达到提高,使得学生能够活学活用;二是加强毕业年级的针对性训练,帮助并指导学生熟悉考试的规则及方法,总结经验和技巧。通过适当的练习逐渐提高测试的稳定性,能够沉着应对中考体育;三是鼓励学生利用业余时间进行比赛,保护学生参与排球运动的兴趣,给学生的校园生活带来活力。在帮助他们形成锻炼习惯的同时推动校园排球文化的孕育;最后,排球学习如果只是应付考试,那么势必会变得单一与枯燥,也无法体验到排球运动本身的魅力。所以,校园排球要从学习的初衷出发,以学生的发展为本,通过课程的整体搭建,使学生在在学习过程中始终围绕“实战”和“运动习惯”,让学生在在学习和运用中享受过程、享受乐趣。

互联网对体育舞蹈教与学的影响

金华市婺城区体育舞蹈协会 汤丽纹

在现代社会的技术发展过程中,在线教育是一种趋势,它将改变未来的教育形态。互联网为教育领域的发展提供了技术支持,在当前的数字时代,知识触手可及。现代社会寻求灵活的教育方式,以满足终身学习的需要,学习者可以在非正式学习时间学习新知识,并参与感兴趣的课程。然而,体育舞蹈教育作为一门实践艺术,在线课堂对教师和学生来说都是一个全新的挑战。但是,在这个时候,开展线上的体育舞蹈课堂教学是一个主要的解决办法,也是最具成本效益的解决方案之一,它给学生和教

师提供了一个教与学的平台,减少了教室的场地费,家长的精力以及来回交通的时间和费用成本。

与此同时,互联网使得体育舞蹈课程在地点和时间上有了更多的灵活性和选择性,使得体育舞蹈学习不仅仅局限于舞蹈教室,并且没有统一的上课时间,给学生提供了个性化和私人化的选择。但部分研究者认为,课程质量可能会受到灵活性的影响,导致学生和老师无法及时地进行充分的交流和互动,容易产生距离感。然而,师生之间和同龄人之间的互动能影响学生的上课体验感和学习成

果。就教师而言,课堂目标和结构对教学也有影响。因此,教师可以充分利用互联网技术,如图像、视频和文本来进行有效的体育舞蹈教学,使舞蹈课更具创造性和趣味性。互联网是一个很好的媒介体,它是学生所熟悉且了解的,使用熟悉的媒介可以拉近教师与学生的距离。当然,在互联网技术为网络课堂提供便利的同时,也不能忽视互联网技术对学生有极大的诱惑力,特别是低年龄段的学生们,这会导致自主学习变得更加困难,学习质量得不到保证。

因此,教师作为学生学习过程的

支架,应该充分发挥教师的引导能力,充分利用互联网技术,利用可操作的软件和硬件制定合适的教学计划,为学生创造观看优秀舞蹈作品和学习舞蹈背景知识的机会,培养学生阅读、审美、舞蹈欣赏等多方面的能力。同时,远程课程可能颠覆了教师示范前的灌输式学习,学生在老师身后模仿学习的灌输式的教学。从而转向,学生独自观看舞蹈视频,参与在线讨论和反思,这可能会激发了学生自主学习的能力,独自创作舞蹈,提升了他们解决问题的能力以及创造力。