

农村小学低段女生足球入门训练的实践与研究

余姚市丈亭镇三江小学 郑梓龙

足球作为世界第一大运动项目,想要进一步提高女足水平,发展校园足球是重中之重。一二年级是孩子的启蒙阶段,培养女孩对足球兴趣和热爱是非常重要的。

要让低年级的女孩子进行足球训练,其中最重要的一点就是先要让孩子们对足球产生兴趣。还要让孩子的爸妈支持孩子们进行训练,足球需要身体对抗,比较容易受伤,家长觉得会影响孩子成绩。在这方面,先通过学校足球课的开展,让孩子们先喜欢上足球,再对那些喜欢足球的女孩子们进行选拔,一二年级分别选出20个左右身体素质比较优秀的孩子,进行为期两个月的试训。期间通过游戏的方法,再度激发孩子们对足球的热情,对试训学生班主任及任课老师交流,关

注孩子的学习成绩,防止孩子因多了一项好玩的足球训练而在学习上三心二意。

低段年级的孩子学习新的东西,最喜欢的是做游戏。而想让低段女生热爱足球,从游戏的方式进行入手。把训练内容穿插到游戏中,这样既提高孩子的学习兴趣,又能提高孩子的技术水平。从最基本的揉球、踩球这两项球感训练内容,首先对所有低段孩子进行统一教学,让她们知道练习方法,再通过游戏的方式让孩子们进一步练习动作方法,提高技术。如带球这个简单且最基本的练习内容,先教她们带球的方法有几种:内脚背带球、外脚背带球。然后再在地上摆两个标志盘进行绕圈,绕八字的练习。但是单单一人一球,两个标志盘练习

时间一长,就会让孩子们失去兴趣,在一定时间后,再通过增加标志盘,分组游戏的形式,再次提高孩子的兴趣。每天早晚各一小时的训练,久而久之也会消磨低段女生的学习兴趣,在每次训练开始前设置一个游戏,如:贴背、抓尾巴、抢圈等游戏来提高孩子的学习兴趣,又能达到热身效果,一举两得。

低段孩子心理特点除了喜欢做游戏之外,还更喜欢比赛。用简单的练习方法除了游戏的方式激发学生们的练习练习兴趣之外,还可以用比赛的形式来促进学生的学习激情。

一二年级的孩子对于足球感觉多数还存在于个人能力上,而且在进行3VS3、4VS4、5VS5的时候经常会出现球在哪,一堆人在哪的情况出现,这个

情况主要是这个年龄段的孩子对于初步接触足球,还不知道团队配合的意识,只知道个人单打独斗。针对这一现象,通过2VS1、3VS2、以多打少的方法来锻炼学生的团队配合意识,有意识地去传接球,设置必须要有几脚以上传球,才能得分。但是单单这些训练还改变不了学生就知道向前冲,向对方球门冲的概念,不管前面有没有人,不管能不能把球传过去,反正往前带,往前传就对了的思想。针对这一现象,要求学生有回传、有直塞。再通过观看高年级女足队员和教工的比赛,观察她们的跑位和配合,我再根据实际发生的例子,在场地旁边给她们讲解演示传接球和跑位的合理性,就这样通过多种方法来提高低段女足的传接配合意识,提升球队整体水平。

实施小组化教学的组织与评价策略

衢州市衢江区实验小学 郑 春

随着《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《新课标》)的发布,指向学生核心素养发展的课程改革全面启动,要求基于学生发展的立场,从“知识与技能”为本向“能力与素养”为本转变,课堂教学转型由此成为改革的迫切要求。《新课标》课程理念中指出,要注重教学方式的改革,倡导将集体学练、小组学练与个人学练有机结合。浙江省也提出:教学组织小组化是实现课堂教学转型的基础。基于此,本文围绕如何在体育课堂中实施“小组化教学”展开交流,探讨常态化教学中实施小组化教学的意义与策略、组织与评价等问题。从而实现体育课堂教育质量提升,发挥育人效果,发展学生课程核心素养。

常态化的小组教学中,主要采用层次化的方式。一项运动技能的第一个课时教学之后,教师按照学生的能力水平进行分组。学生在课堂教学的开始部分,就会按照相同水平的集合在一起,成为本节课的固定练习小组。一般情况,体育教学中按照学生

的能力水平,分成A、B、C三个等级的练习小组。如《手倒立接前滚翻的练习方法》第三课时教学中,让能够顺畅地完成手倒立接前滚翻动作的学生,全部分在A级水平,根据A级人数,再分成4人左右的练习小组。让需要保护下才能完成手倒立接前滚翻动作的学生分在B组。让无法独立完成手倒立动作的学生分在C组,这个练习小组的学生,另外安排最优的两位学生担任组长和教练,可以全方位的指导,让C组的学生在小组练习过程中,更加高质量地学会技术动作。通过层次化的分组教学,让每一位学生在小组练习中体会到成就感。

常态化的小组教学中,主要采用教师小组讲解的方式教学讲解。由于学生在练习过程中,各练习小组之间出现的问题各不同,很少出现共性的问题。教师采用小组讲解的方式,可以更加精准地解决学生练习过程中出现的问题。并且教师小组讲解的过程中,教师面对的只有五六位学生,可以清楚地关注到每一位学生的表情,直

观了解到学生的听讲效率。

此外,在教学中通过任务化的练习方式,让学生明确练习内容,练习要求和标准。在一节课的基本部分教学中,单一练习、组合练习和比赛中,通过设置不同的标准,通过层层递进的方式,让学生掌握技术动作、练习技术动作、运用技术动作。如《不同高度的前滚翻练习方法》教学中,单一练习动作标准是,A层学生是双手手持脚踝从低向高进行10次两个连续前滚翻练习;B层学生是双手手持脚踝从平面上进行10次两个前滚翻;C层学生是双手手持脚踝从高向低进行10次两个前滚翻。通过设置小组间不同的练习标准,让每一位学生的能力得到更加快速地提升。

通过具体化的评价方式,让小组练习间的评比更加直观。小组练习中,让组长明确自己小组的评价标准,练习过程中可以时刻督促自己小组的练习进度。《七彩体育小组评价单》就是小组练习中一个具体化的评价方式。上面主要包含了小组名称、练习

内容和数量、关键问题、完成任务获得的相应得分等。如《手倒立动作方法》教学中,手倒立单一动作练习中,A层的学生停留6秒以上可以获得2分,停留3秒以下获得1分。C层学生停留2秒获得2分,停留1秒获得1分。单一练习时间结束之后,各练习小组的小组长在《七彩体育小组评价单》上进行分数汇总,直到单一练习、组合练习和比赛三个内容全部练习结束,对各练习小组的分数进行汇总,并将获得最高分的练习小组评为“小组练习优胜组”。为了激发各小组的积极性、持续参与性,也可以在一个专项运动技能的大单元教学结束,进行“七彩体育小组之星”的评比。通过具体化的评价方式,让各练习小组的学生时刻清楚自己的练习标准,从而促进体育课堂教学质量的提升。

体育教学中的小组化学练,使小组学习能有效落实,充分发挥小组学习在提高教学效益、实现分层教学、突出能力培养、转变学习方式等方面的变革意义。

双减背景下“体教融合、协同育人”的尝试

嵊州市爱德小学 方 燕

“双减”减轻了学生的作业压力和校外培训负担,为他们开展体育锻炼提供了更多机会。如何有效开展体育锻炼,达到“以体育人”的目的?爱德小学结合自身优势,深化体教融合,提出了以“课堂打基础、社团育特长、家庭助延伸、实践促提升”的实施路径,进行了“学校、家庭、俱乐部、社区”等四方共育的尝试。

聚焦“靶心”——以体育人,发动全员参与。学校首先组织教师深入学习文件,召开各个层面的会议,商讨体教融合工作方案,确定目标——让每一位学生会运动、爱运动,能熟练掌握1到2项体育运动技能;在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。同时,制订措施,让每一位老师明确自己要做什么,该怎么做。

拓宽“路径”——协同育人,坚持“共育机制”。体教融合,整合各方资源,打通“学校-俱乐部-家庭-社区”

的壁垒。

校内,课堂提质量,课间延时间,社团育特长。学校在开齐开足体育课的基础上,组织体育教师进行课例研究,注重课堂品质和效果的提升。课堂教学是打基础的,要求教师在课内对各项活动进行技巧指导,让每一位学生掌握项目要领。拒绝“课间圈养”,学校打破了课间十分钟的固有模式,上下午的课间延长为“30+15”分钟。两个30分钟的大课间由学校统筹安排,学生在班主任和副班主任带领下进行基础练习、体能训练或特色活动(足球)和传统游戏(踢毽子、跳皮筋、跳格子、丢沙包等)。两个15分钟课间完全由学生自主选择或创编游戏,活动身体、释放天性。学校坚持以学生发展为本,注重兴趣培养,开展以兴趣为导向的体育社团活动。每周三社团和每天晚托时间,学校特聘请俱乐部教练为指导师,开展街舞、武术、

击剑、射击、篮球等特色活动。

校外,家庭教育助延伸,实践活动促提升。班主任发布“体育家作打卡”任务,让家长督促孩子练习或进行亲子运动,如跳绳、跑步、打球、爬山等。同时,鼓励孩子和家庭积极参加社区、街道等组织的文体活动,如“海豚计划”游泳活动、家庭乒乓球赛、迎新长跑、武术操表演等。

如此,四方协同育人,确保每天在校一小时和校外一小时运动时间,进而提升学生体育素养,逐步形成健康积极的生活方式。

“靶向”发力——长效激励,保障“融合出成效”。首先是督查反馈激励。对于校内不同时段体育活动的开展,学校采用“三查”模式,校长随机巡查,分管校长定期调查,年级联系行政每天检查,发现问题及时纠正解决,以确保每次活动的有效性。对于家庭体育作业打卡,学校要求班主任每天关

注,多表扬鼓励、多提醒督促,要求各班根据学生年龄特征设立各种评比奖励机制(如“最大进步奖”“锻炼小达人”“体测冠军榜”等),让班内形成“人人爱运动”的良好氛围。

其次是活动竞赛激励。学校每年组织“校运会”“体育嘉年华”“足球文化节”“体育小明星评比”等活动,每学期开展眼保健操、跳绳、跑操、体测等比赛,做到“月月有活动,周周有比赛,生生都参加”。每次比赛都进行集体和个人的评比,成绩纳入班级考核和个人成长档案。此外,为了调动老师的积极性,我们还将体测成绩和体育类竞赛都纳入教师考核和绩效奖励。

几年来,发掘每个学生的体育特长潜质,帮助学生养成锻炼习惯,学生的体育素养有了较大的提升,各年级体测合格率、优良率逐年提高,2023年嵊州市五年级体质抽测我校获第一名。