

小学篮球运球情境化教学中的实践

遂昌县实验小学 李金名 朱贤锋

根据新课标要求,在小学体育与健康课程中培养学生学科核心素养已经成为主导任务。教师在具体实施过程中,需要将学科知识、体育技能等教学工作置于多元化的情境中,鼓励学生通过已经学到的知识、技能等进行问题解决与处理,帮助学生逐步增强学科核心素养。不过需要注意的是,小学篮球运球教学也暴露出一些问题,教学内容设置、教学方法选择都存在相对单一、固化等问题,无法使学生置身于一个相对丰富、复杂的情境下,导致学生的体育技能单一,违背了体育技能学习及实践应用等教学原则。基于此,需要利用创设丰富多样的情境化课堂,增强学生综合学科素养。

情境化教学的概念是指把学习和情境等实现一体化融合,并利用情境演化等方式丰富课堂教学模式。在小学篮球运球教学中,利用日常生活情境、篮球比赛情境、问题导入情

境等方法对学生进行教学指导。广大教师需要客观地分析篮球运动的本质与特征,并将其在日常训练、比赛等不同情境中的真实情况反馈出来,为学生创设一个真实的训练情境,并设置一些复杂、多样的训练情境,鼓励学生带着不同的角色进行训练,由此能够最大化地彰显出教学内容的实践性和灵活性,这对于培养学生的学科兴趣、增强学习能力等具有一定的积极作用。

按照日常生活创设特定的教学情境,则需要广大一线教师客观性地分析学生的生活阅历、实践经验、认知水平。比如,在介绍行进间高手投篮运球技术的过程中,教师需要根据其中几个重要的关键点创设特定的教学情境,鼓励学生更客观地理解与掌握。首先,在指导学生学习“一大二小三上跳”等运球技巧的过程中,为了使學生掌握第一步大跨步的动作技巧,则需要创设“跨步跳跃小溪”

的生活情境进行引导。其次,关于起跳投篮的肢体不协调问题的研究来说,教师不妨通过“连线木偶”的生活情境对学生进行引导,让学生在起跳的过程中鼓励学生积极展开联想。再者,关于运球操作过程中,出手的手型固定、发力等问题,则需要在确定碰板点的基础上,指导学生将篮板看作是朋友,而出手就像在单手肩上投篮的前提下与“篮板朋友”挥手打招呼,利用类似的情境导入能够帮助学生对其中的训练动作与技巧等进行理解与掌握。

按照比赛特征及性质等创设比赛情境,能够指导学生逐步掌握结构化的运动技术。比如,在运球训练的过程中,间断性地开展原地二人传接球训练,一个人防守、一个人进攻,在这种情况下能够更加接近最真实的比赛情境,而且还能够使学生在参与的过程中通过假动作规避防守,向同伴进行高效率地运球。并且,在创设

特定情境的过程中,关于学生的比赛技能训练来说,也需要强调多样性与丰富性,真正地将训练重点和难点等整合出来,使其与学生的认知能力、接受水平等相结合,然后科学、灵活地调整训练内容与方式,提前做好应对紧急问题的预案;随后教师还需要及时评价学生的实际表现,并对其给予鼓励与纠正,这对于增强学生的实践运动技能等具有一定的积极意义。

总而言之,在小学篮球运球教学活动中实施情境化教学模式已成为一个重要的教学改革方向与处理,这对于增强小学篮球运球教学水平、提高学生的体育运动技能等具有一定的积极意义。由此来看,该教学模式与传统教学模式相比有着不容忽视的实践优势,值得在日常教学活动中积极推广及应用,为最终能够增强教学效果、提高学生的全方位能力、保障小学篮球运球教学工作的高质量开展等发挥积极作用。

浅析散打拳腿组合在比赛中的运用

天台县少体校 陈达练

散打是一项对抗性较强,比赛激烈的现代竞技运动项目。近年来,随着国家对武术的重视,散打这一项目也有了蓬勃发展。一个优秀的散打运动员必须具备良好的身体素质和心理素质,优秀而全面的攻防技术。比赛中,想要在激烈的对抗中赢得比赛,仅靠单一的动作来取胜是很难的。需要运动员在激烈的比赛中充分发挥潜能,显然,拳腿组合技术在实战比赛中是很占优势的。

据统计,左右冲拳跟后鞭腿、前冲拳后摆拳跟后低鞭腿、前侧踹跟后冲拳这三种组合较为频繁,而且成功率较高,而前正蹬腿跟后冲拳加前小鞭腿、前低鞭腿跟后冲拳加后高鞭后鞭腿跟后摆拳加后侧踹这三种组合的频率较低,而且成功率较低。

60公斤级、65公斤级的运动员对拳腿组合的运用率较高,而且成功率也相对较高,可以看出来,体重越大的运动员使用的拳腿组合较少。

从级别来分析,二级运动员一般处于技术提高阶段,在比赛中拳腿组合技术动作的掌握还不够熟练,尤其是拳腿的动作衔接不够熟练,一般使用左右冲拳跟后鞭腿、前冲拳后摆拳跟后低鞭腿、前侧踹跟后冲拳等简单的组合动作次数较为多,其成功率也较高。运动员在比赛中较为常见的技术动作一般都是进攻动作,防守反击的组合动作较少,而且成功率极低,比赛中双方缠抱次数比较频繁,有效得分较少。

一级运动员处于一种动作强化阶段,技术水平较高,从整个动作的连贯程度、速度、力量、技术的娴熟程度,都要比二级运动员高很多,在比赛中技术动作变化多,动作连贯,打击部位明显,有效得分较多,很多运动员都能做到有效的防守反击,但还需要不断的强化提高自己,应该多与不同风格,不同打法的运动员进行对抗切磋。

小级别运动员一般为52公斤级、

56公斤级、60公斤级,这些运动员体重较轻,所以在比赛中显得比较灵活,移动速度较快,组合动作的打击速度也较快,但是打击力量明显不够,命中率也较低,出腿较为频繁,两人僵持的时间较长,如果双方技术水平差异过大,会出现一个追着另一个打。比赛中使用左右冲拳跟后鞭腿、前正蹬腿跟后冲拳加前小鞭腿、前侧踹跟后冲拳次较多。

中级别运动员一般为65公斤级、70公斤级、75公斤级,这些运动员和小级别运动员相似的地方一样是比赛中较为灵活,移动速度快,但是打击力量要比小级别的运动员强很多,打击部位也较明显,拳腿组合的动作和摔法动作较多,而不是单一的拼腿法,比赛中使用前冲拳后摆拳跟后低鞭腿、前低鞭腿跟后冲拳加后高鞭腿、后鞭腿跟后摆拳加后侧踹的次数较多。

大级别运动员一般为80公斤级、

85公斤级、90公斤级、100公斤级,这些运动员体重较大,所以在比赛中显得不够灵活,击打动作明显缓慢,由于体重过大,身材胖,所以这些运动员极少使用腿法,一般都是以拳法组合为主,由于双方都是以拼拳法为主,所以双方缠抱次数较为频繁。

近年来,浙江的散打水平也在逐步提高,有望走向更高的领域,通过对研究对象的观察得出,运动员组合动作的练习和掌握不够熟练,小级别的运动员身体对抗能力太差,大级别运动员拳腿组合运用率较低,普遍现象是在比赛中拳腿组合运用的成功率较低,运动员在平时训练里缺乏实战练习,虽然运动员单一的动作技术掌握得熟练,但是组合动作还需要有待大大地提高。如果想练好拳腿组合,那么就必须多参与实战练习,这样才能熟知每个组合动作在比赛中的作用,从而更好地去战胜每一个对手。

“微共同体”教学在体育课堂中的策略

诸暨市暨南小学 赵占云

在日常授课中,教师通过传统的组织方式,面向全班学生进行集中讲解、示范时,很难关注到全班每个学生听讲时的表情,更难把握学生在上课时的状态。

体育课堂中的“微共同体”教学是根据学生年龄特点,聚焦单元核心问题,将一个班的学生根据“组内异质、组间同质”的原则进行阶段性分组,形成单元教学的固定学习小组,保证组内成员差异性、互补性和组间竞争公平性,实现小组间“实力相当”,在一个单元周期后进行人员轮换,保证班内学生的整体流动性。“微共同体”小组设立组长1人,负责活动组织与分工;设立副组长1名,进行组员发言及活动实践的分配,形成组间具有交流、探讨、反馈及帮教于一体的学习共同体。

体育“微共同体”教学的课时教学设计中,可以以“学习清单”的形式展

现教学内容,以情境导学将教学目标问题化,以一系列的问题及小组任务贯穿于整个教学,以“问题链条”为导向,小组任务为线索,开展组间竞赛,激发学生学习热情,帮助学生在解决问题过程中,实现体育与健康学科的“育体、育智、育心”功能。

“学习清单”是指教师根据课时教学目标及关键问题,结合学生的“学情”与“经验变化”,将本节课的全过程进行预设,把主要学习内容及练习要求以“学习清单”的形式发到每一个小组手中。“微共同体”通过小组形式开展教学,减少教师全体集中面授次数,学生通过“学习清单”了解本节课的主要内容及“如何关联已学知识”,对主教材有一个完成的思维框架,了解课前、课中、课后的每一个重要环节。

情境教学是指教师有目的地引入或创设具有一定情绪色彩的、以形象为主体的生动具体的场景,加深学

生的体验,帮助学生理解教材,并使学生的心理机能得到发展的教育活动方式。例如,在《简单的助跑跳跃练习方法1》教学中,教师设置“参加诸暨市中小学生运动会选拔”的情境,并在相应的活动环节穿插跳远比赛的规则,采取大组集体练习,小组合作讨论等方式增强学生的合作,以此在激发学生的表现欲和学习欲的同时,培养学生的规则意识。

“问题链条”是指根据动作技术的结构和原理出发,围绕课堂教学“关键问题”,将“个人技能掌握程度”和“核心素养具体落实点”两个方面的具体表现,通过解决问题的形式表现出来,以问题难度螺旋式上升的方式,帮助学生对知识与技能的掌握与理解,培养学科素养。在课时问题设计中,聚焦核心问题,依据循序渐进、由分解到完整的教学原则,根据体育运动结构与原理,分别设计若干个子

问题,以子问题为引领,设计相应的练习环节,指向并服务于解决课时核心问题。

“赛”是课中学练的有效检验手段,是学生巩固和展示技能,体现小组合作成果的重要平台。跳远项目不同于球类等开放性动作技能,是属于闭合性动作技能,以个人展示和小组展示为主,而小组展示更能体现团队的合作能力。在“微共同体”教学小组的竞赛中,所评价的“度”并非为完成的“速度”,而是以小组“完成度”及“效度”为衡量标准。

“微共同体”学习小组是培养学生自主学习、合作学习和探究学习的一种教学手段,在具体实施过程中,教师应注重“以知识与技能为本”向“以学生发展为本”转变,树立学生为主体的教学意识。在“微共同体”小组中,为学生创造公平的学习机会,促进每一位学生产生良好的学练体验。