

体育实心球教学中提高学生综合素质研究

林树廷

(福建省福州八中,福建 福州 350004)

摘要 投掷实心球就其体育性质而言属于对学生身体素质要求较高、技术含量较高的一种体育项目。文章从实心球运动的特点、实心球教学的实践分析、实心球教学的有效措施三方面研究,以提高学生的综合素质。

关键词 学生;体育;实心球;教学有效性;综合素质;研究

中图分类号:G421;G633.96 文献标志码:A 文章编号:1008-3561(2016)12-0043-02

在当前社会,积极改革体育方式是教育工作者们所关注的重点。所以,体育素质教育需要加入新型教学方式,这是我国体育未来发展方向之一。其中,初中实心球教学的有效性一直是体育教师所关注的热点话题。文章对当前初中的实心球教学的教学情况进行了研究,并提出了几点能够提高实心球教学有效性的措施,主要目的在于丰富初中体育课程教学,使实心球教学能够更加有效地提高学生的综合素质。

一、实心球运动的特点

实心球属于一种将力量以及动作速度充分融合的体育项目,它的基础就是以力量为主要内容,同时突出动作速度核心作用的投掷类型的运动。而对于实心球成绩影响最大的主要有三点因素,分别是实心球的出手速度、实心球的出手角度、实心球的出手高度,其中最重要的因素就是实心球的出手速度。

对于实心球的出手初速度来说,运动发起人最后投掷球的距离以及飞行时间受到初速度的影响最大,其中越是增大用力距离,那么就越是缩短实心球间距,并且需要实心球的出手初速度就越大。对于出手初速度来说,其直接受到初中生身体综合素质的水平影响,同时是否真正学会正确投掷实心球方法也是影响出手初速度的主要因素之一。除此之外,实心球的出手角度也会明显影响投掷的成绩,正确的出手角度是在一定范围内处于变化过程中,出手速度增大,那么正确的出手角度也就随之增大。对于初中生来说,出手角度会受到身体素质的影响。对于男生的角度能够适当增大,对于女生的角度则应当适当降低一点。而对于实心球的出手高度来说,其较为稳定,变化不大,主要受到学生身高和臂长的影响,同时实心球项目动作的掌握程度也能够影响出手高度。

二、实心球教学的实践分析

目前,对于实心球的投掷体育运动项目来说,其属于我国体育考试中必不可少的课程,很多地区的中考都会对其进行考查。这项实心球的投掷体育运动项目结合了力量性以及速度性,对于初中生来说,这一系列的动作具有一定的复杂性,也有一定的难度。通过对其实践项目进行一定的分析,能够有利于初中生熟悉其操作要领,从而提高他们对实心球的投掷运动项目的兴趣,进而在考试中取得好的成绩。

1. 目标确定阶段

在对初中生开展实心球投掷运动项目的体育教学过程中,

基金项目:“智慧校园”下提高初中学生体质健康教学策略和方法的研究”课题(编号:福州市教育研究院 FZ2014GH011)的研究成果

作者简介:林树廷(1979-),男,福建福州人,中学一级教师,从事中学体育教学与研究。

除了要提高学生在这项运动上的水平,还要提高学生在运动过程中的自我保护意识。所以说,实心球投掷运动项目本身要有较为广泛的教学目标,其主要包含的内容具体如下:(1)保证学生们能够准时参加实心球的训练,熟练掌握实心球的出手规律;(2)结合日常的训练来提高学生们的手臂力量,保证他们的身体协调性;(3)在对学生们进行实心球投掷运动项目的教学时,也要加强对学生们的安全教育,提高课堂纪律性。实心球投掷运动项目必须要有较为全面的教学目标,才能够明显提高实心球投掷的效果。

2. 准备阶段

在进行实心球投掷运动项目的教学前,教师要让學生进行一定的准备活动,从而能够较好地地进行过渡。这一阶段可以让学生开展一些准备活动,如热身运动、慢跑等,这样既能让学生更充分地投入到教学过程中,而且还能够保护自己。

3. 实践阶段

在教学的实践过程中,体育教师要注意重点介绍实心球投掷运动项目的技术要领,同时教师还需要亲自进行一定的动作示范,并配合好一定的分解动作。这样能够有效营造良好的课堂气氛,提高学生积极主动学习的热情,进而加深学生们对动作的理解和记忆。所以,在开展实心球的教学时,教师亲自进行一些动作示范和分解是非常有必要的,能够为实心球投掷运动项目的教学过程奠定良好的基础。

三、实心球教学的有效措施

1. 利用合作化的方式来提高学生对实心球的掌握

合作化有利于学生深刻理解动作概念,对于实心球的学习来说,其核心内容就是深刻记忆实心球的一系列动作。动作纠正属于实心球动作教学过程中的组成部分之一,学生之间进行合作可以对每个投掷的动作进行纠正,使他们能够深刻记忆每个动作的基本特点,牢固掌握实心球投掷动作的特点。学生还可以采取合作化的方式及时进行实心球动作的复习。目前体育课的实心球动作复习比较低效,需要教师改变以往的重复联系模式,建立以学生合作小团队为主体的课堂,在动作复习的教学过程中突出“新”,减少学生的乏味感,并且要避免面面俱到。只有学生主动进行日常复习来记忆动作,才能提高实心球动作复习的教学效率。

2. 利用体育游戏激发学生对实心球的兴趣

在实心球教学过程中,教师一定要以学生作为教育主体,充分调动学生在教学中的积极主动性,使其能够更加自主地参加实心球练习。如在实心球运动技术教学中,游戏是很好的学习手段,在此过程中教师可以以基本实心球技术作为素材,选择或

利用废旧材料培养儿童创新能力研究

严佳祺

(江苏省昆山高新区虹祺幼儿园,江苏 昆山 215300)

摘要:从创造来源于生活、废旧材料在教学活动中的运用、废旧材料在区域活动中的运用、把废旧材料作为家园合作的一个平台四方面研究如何利用废旧材料培养儿童创新能力,以提高儿童的创造力和动手能力。

关键词:废旧材料;幼儿园;环保意识;创新能力

中图分类号:G421;G613.6 **文献标志码:**A **文章编号:**1008-3561(2016)12-0044-02

生活中有很多的废旧材料,比如:报纸、纸盒、光盘、牛奶盒等都是我们常见的废旧材料,如果把这些废旧材料和环境有效结合,就会产生意想不到的效果。我园便以废旧材料为课题,把废旧材料投入到儿童一日活动中充分发挥儿童创新能力,提高儿童的动手操作能力。同时也在家园合作中要求父母与儿童共同完成废旧材料亲子制作从而增进亲子关系,现在小朋友们都学会了运用废旧材料制作有趣的手工艺品,为我园环境增添了不少色彩。

一、创造来源于生活

陶行知先生主张“生活即教育”,并认为儿童的教育来源于生活。因此,作为一名幼儿园教师,就要用发现的眼睛去挖掘儿童在生活中所接触或感兴趣的事物,对他们进行教育。《幼儿园教育指导纲要》中也提出教育要寓教于生活。本园为了给儿童提供一个美观、健康、环保的活动环境,根据儿童的年龄特点来

作者简介:严佳祺(1991-)女,江苏昆山人,从事幼儿教育研究。

者自己编制一些实心球游戏,激发学生对实心球的兴趣。通过游戏,可以很好地巩固实心球动作中的一些技能。例如,在实心球运动技术教学中可以选择一些保护球类的游戏,在此过程中提高学生球类运动的掌握能力,不但可以提高学生对实心球运动的练习的兴趣,还能活跃实心球教学的气氛,有效提高实心球教学效果,增强学生的团队合作意识。

3. 改善实心球的动作

改进实心球的出手动作具有十分重要的实际意义。实心球属于一种对于动作速度以及力量性要求比较严格的运动项目,它的基础就是以力量为主要内容,同时突出动作速度的核心作用的投掷类型运动。其中实心球涉及到的出手速度方面、实心球的出手角度方面以及出手高度方面会明显直接影响实心球的投掷成绩。所以,对于一些动作进行一定的改进,有利于提高实心球的投掷成绩。例如,学生在刚开始学习实心球的时期,普遍存在投掷角度偏低的问题。因此,对于这一方面,教师必须要加强对学生技术动作的改进。

4. 加强实心球投掷的辅助练习

在实心球教学中,教师要强化实心球投掷的辅助练习。由于实心球的投掷属于力量型运动,对学生的爆发力要求较高,教师应采取组织学生进行俯卧撑、引体向上以及仰卧起坐等活动来提高他们的爆发性。

四、结束语

总之,初中阶段是提高学生们良好身体素质的关键时期,而

提供满足他们发展需要的材料,使他们拥有一个美好、愉快的幼儿园生活。在教育活动中,教师也注意各领域的教育要与儿童的生活相联系,选取的教学内容要贴近儿童的生活,从而做到寓教于生活、游戏之中,让儿童在学中玩、在玩中学。基于这个原因,教师从儿童的日常生活出发,寻找儿童感兴趣又能提高他们创造能力的材料。经过不断探索,教师发现儿童每天使用的牛奶盒、牛奶盖子都可以利用到他们的美工活动中。于是,教师通过查找资料,发现生活中有很多可以变废为宝的材料,如吸管、盘子、光盘、纸筒、纸杯等……这些东西平时用完了人们会马上把它们丢弃,但其实这些废旧物品质地好并且利用率高,又便于收集,是很好的制作材料。所以,教师要融入环保教育理念,利用废旧材料的直观、具体、形象等特性激发儿童的想象力,从而让他们动手创造出各种各样富有特色的、有吸引力的新作品。

首先,教师鼓励儿童们回家收集各种废旧材料,大家一起比比谁收集的多就给谁奖励。过了一个星期后,儿童们带来了

体育学科教学的有效性对于学生们的体育精神的形成具有非常重要的价值。当前,学校的实心球教学已经成为体育教学的主要内容之一。因此,初中体育教师要加强对实心球教学,提升实心球教学的有效性,进而提升学生的体育素质。

参考文献:

- [1]辛厚森.如何有效进行投掷实心球的教学[J].长春教育学院学报,2011(02).
- [2]赵巍.谈谈实心球教学中的几个问题[J].郑州铁路职业技术学院学报,2010(01).
- [3]项亮宏.前抛实心球教学探讨——出手后换脚的技术教学[J].中国学校体育,2012(04).
- [4]任玉峰.实心球投掷技术的分步教学[J].大连教育学院学报,2011(02).
- [5]夏春雨.掷实心球出手角度过低的原因及纠正[J].中国学校体育,2010(06).