

跨越障碍，跑出自信

——高中跨栏跑教学案例分析

高嫣青

(北仑明港高级中学 浙江 宁波 315800)

[摘要] 当下越来越重视对学生体育教学,而在高中教学阶段,跨栏跑作为一项有难度的体育教学项目,教师在进行教学时,要抓住重点,突破难点,并激励学生积极参与到跨栏跑这项运动的学习中去。

[关键词] 高中跨栏;以身作则;分层教学;因材施教

一、案例背景

本课例内容为跨栏跑的第一课时教学,授课时间为2015年10月,授课地点为明港中学田径场,授课学生为新疆部高一女生,共32人。本课落实《新课标》,坚持“健康第一”的指导思想,结合高一学生身心发展的特点开展教学。跨栏跑是一项技术比较复杂的运动项目,对学生的速度、力量、柔韧、协调性和节奏感有很高的要求,在教学中针对技能水平和身体素质不同的学生提出不同的要求,学生可根据自身情况选择练习。本课以消除学生惧怕跨栏的心理为突破口,以初步掌握摆动腿和起跨腿的技术结构为目标,利用多种教学手段和一些辅助性练习,消除学生的恐惧心理,培养学生战胜自我,克服困难的勇气。

二、案例描述

课前,我布置好了场地,学生来到操场时,都忍不住碰碰栏架,跳跳垫子,显得对这堂课比较感兴趣。这时,一些学生跑过来说:“老师,我们是要学习跨栏吗?我们不敢跨”于是,我说:“相信自己,你们一定可以!”

开始部分:在学生迅速集合后,我以刘翔的事例导入本课教学内容,适当介绍跨栏跑的来源,激发学生的学习热情。

准备部分:学生开始热身,并适当跟着做一些辅助性练习,如跨步跳,车轮跑等。在热身的基础上,发展了学生髋关节的灵活性。接着学生通过观察和模仿,两人一组搭肩做起跨腿的提拉和摆动腿的攻栏练习,通过练习发现学生基本都能完成任务。

基本部分:首先,我进行了完整的动作示范,让学生建立起动作概念,接着向学生进行讲解。在“抬、伸、压、蹬、展、拉”6字口诀的引导下,每位学生尝试着原地跨过折垫练习。用折垫代替栏架,安全系数高,缓解了学生恐惧心理,学生练习的积极性非常高,但存在“跳栏”现象。

接下来是分解动作的强化练习,让学生分别做走动中摆动腿积极下压动作以及起跨腿的提拉练习,反复练习3轮后,试着在跑动中进行此练习。熟练动作后,学生在哨音指挥下,练习完整的“跨过折垫”练习,并默念“6字”口诀,同时,我不断地提醒学生“不要向上跳,重心起伏要小,重心向前移”。可见,这次练习较之前的尝试性练习在技术上有明显提高。但有的学生由于没踩好起跨点,直接跑到垫子前跳了过去,甚至有不敢跨越的。为了让学生明白自己问题所在,我示范了一个错误动作,“老师,你跳的太高了!”“很好,你们当中部分同学就是这么做的,记住,这是错误的!”那么,如何改进呢?“同学们,接下来请你们认真观察我做了什么?”我分别把贴纸贴在距离折垫半米远和距离折垫一米远的地上作为起跨点,并分别做了示范。“离小折垫远一点起跨身体就更向前倾。”“一个重心高,一个重心低。”看来学生明白我的意图了。“现在请大家拿出课前发的小贴纸,贴在适当的位置去体会摆动腿向前伸以及起跨腿的外展拉伸。”“重心不要有起伏。”经过我的不断巡回指导,学生的反复练习,大部分学生能较好的跨过折垫^[1]。

“老师,我可以去跨栏架吗?”部分同学跃跃欲试想要过栏了。在小折垫反复练习过程中,不仅巩固学生技术动作,还克服了部分学生“恐栏”心理。于是,我运用分层教学法,根据学生学习情况,让她们选择适合自己的组合,使不同水平的学生跨越不同个数栏架。在巩固动作技术的同时,培养学生战胜自我,克服困难的勇气。

结束部分:学生在音乐的配合下放松身心,师生互评,回收器材。

三、案例反思

1. 有效运用教学口诀

学生在特定的年龄阶段,容易出现注意力分散的现象,抽象思维也比较薄弱。因此,照本宣科地讲解动作要领不利于学生注意力的集中,不能引起学生的兴趣,也不方便记忆。那么,对某个技术动作概念进行简单精炼的口诀创编,既吸引学生,也真正达到了课堂教学的精讲多练。本课在复杂的跨栏技术教学中,用了“抬、伸、压、蹬、展、拉”的口诀,使学生快速记忆。

2. 有效运用挂图法

在运动技术教学中,很多动作是在一瞬间完成的,尤其是在空中完成的技术,仅靠教师的讲解与示范难以让学生完成理解。此时,就需要结合挂图或多媒体等直观教学。本课采用挂图教学方法,激发学生求知欲望,集中学生注意力,对理解跨栏跑动作要领、运动细节、技术关键起到很好的作用。

3. 充分体现“以生为本”的教学理念

教师应树立“以生为本”的教育理念。在课内,教学过程中要明确学生主体地位,培养学生探索学习新知的能力。当学生具备一定身体素质时,根据学生学习的实际情况,采用“先练后教”的方法,在教授主教材前通过尝试让学生主动构建知识技能,培养学生独立学习的能力。本课在基本部分教师要先让学生理解构建动作技术,然后再示范动作要领。课堂教学中巧用“问题串”,让学生有针对性的练习和思考。本课在教学中通过提问及探究,让学生自主发现、解决问题,充分体现“以生为本”的教学理念^[2]。

4. 有效克服学生的“恐惧”心理

在体育课堂教学中,当学生遇到动作结构复杂的学习内容时,容易产生恐惧心理。教师需有效消除学生的恐惧心理。

①采用鼓励性语言

融洽的师生关系和轻松的学习氛围能消除学生害怕心理。教师应采用鼓励性语言,如“你一定可以”、“非常棒”、“进步很大”等,这些语言不但鼓励学生,还有助强化动作技术,帮助树立学生克服困难,积极地投入到学练中。

②从易到难,循序渐进

在进行有难度的技术动作教学时,应该按照“由易到难,循序渐进”的教学原则,恰当选择辅助练习,帮助学生建立动作概念的同时,有助于克服恐惧心理。本课在教学中采用由易到难的策略,先练习摆动腿和起跨腿的动作,学生基本形成正确技术动作并且克服恐惧后,再逐渐转移到过栏架的教学,充分发挥学生学习积极性和主动性。

③采用分层教学

分层教学根据当前体育教学规律和特点,针对学生个体差异,因材施教,使得每个学生都最优发展,从而达到体育教学目的。本课根据学生实际情况,教师安排不同的器材、栏架数量,让学生自主组合,充分激发学生学习的积极性,增强了自信心^[3]。

参考文献

- [1]解晶源,黄若华,余建勋,张蒙.中学跨栏课堂女生伤害事故所引发的思考——高中开展跨栏教学的必要性和实效性[J].体育教学,2014,34(8):47-49.
- [2]张金生,张勤博.体育课堂教学落实学科核心素养的思考——以高中跨栏跑教学为例[J].体育教学,2018,38(3):16-21.
- [3]陈志雄.高中女子心理障碍对100m栏训练的影响及其消除措施[J].课程教育研究,2018,22:211-212.