

情景教学在高中体育短跑训练中的运用

赵延龙

(陕西省延安市宝塔区第二中学 陕西 延安 716000)

[摘要] 在任何时期,短跑教学都是体育教学的重要内容之一。在衡量学生的素质时,其短跑成绩常常被当做是重要的指标。就目前来说,短跑教学教学方法落后,以及评价标准不合理等多方面的问题。体育教练应该积极创新教法,努力提高短跑教学的质量。基于此,本文主要对情景教学在高中体育短跑训练中的运用进行了有效的探究。

[关键词] 情景教学;高中体育;短跑训练;运用

引言

短跑是初中体育教学中最基础的教学内容。短跑教学内容看似简单,但学生在体育课程学习中却不易掌握。初中短跑教学对学生的技术要求与学生自身的学习预期反差较大。实践表明,不恰当的短跑训练,会引起学生心理与生理的疲劳,使学生短跑运动技术水平提升缓慢,导致学生体育学习情绪低落,对短跑学习丧失信心,不利于学生学习兴趣的培养。教师若采用适当的情境化教学方法,则可以化解这些问题。

1 浅谈我国高中短跑运动训练整体现状

目前,我国各高中学校所开展的田径短跑训练活动中,教师往往更关注对学生的体能训练,忽略了对学生其他方面的关注,长此以往则会逐渐影响学生的训练热情,并不利于学生短跑速度与力量的提高,主要问题体现在:其一,部分高中学校的总体战略训练水平较低,由于教师普遍存在急功近利的教学心理,没有根据具体情况具体分析,导致学生盲目跟从训练,这不仅不利于学生身体素质的提高,也难以激发学生的内在潜能;其二,部分高中学校对田径短跑教学与文化课教学的搭配不够科学,易导致学生未来逃避文化课学习而选择体育专业,不利于学生的未来发展。

2 情景教学在高中体育短跑训练中的运用

2.1 创设教学情境,充分了解短跑学情

教师在教学过程中合理构建教学情境,能够对学情了解得及时、科学、形象、直接,还能将一些难以量化的学情指标和难以通过问卷了解的学情细节直接展示在体育教学中。例如,短跑这一教学任务,需要教师了解学生生理基础的分布状态,如班级学生的基本年龄、身高与体重、其他生理素质状况(是否有伤残、聋哑、高度近视、生理缺陷)等。这些生理基础对短跑的教学效果会产生一定的影响,有时甚至在某些个案中会成为影响学习的决定性因素。教师可以设置一系列的趣味体育活动,如“抢红旗”游戏:将学生分组,要求起步者手里托着篮球,听到某指令行走,再听到某指令止步……看谁首先抢到前方一定距离处放置的“奖品”。教师可以在此过程中认真观察学生的生理基础状态。这一游戏过程还可以进行更多形式的“升级”,如将指令由教师发出更改为录音设备播放、相互竞争的另一组学生发出、某一游戏动作触发等;游戏方式还可以从个体的竞争变为学生自由组合小组赛、多人接力赛等。教师既可以随机观察,也可以重点观察,或者以视频记录的方式进行教学信息采集。这一情境化的学情了解方式,可以使教师轻松、高效、及时地了解学生,同时使学生之间的关系更融洽,拉近了师生距离,让学生在教师设定的情境中充分展示了自己的生理特质。

2.2 创设问题情境,引导学生主动思考

对于一些技术性的动作,不能单纯地依靠教师的一再示范,因为教师不是机器,示范过多,体力下降也难免有出错的时候。一定的示范是有必要的,但在示范的过程中也要引导学生去思考,以加深对技术动作的印象,以及对技术原理的理解。比如,在短跑训练中,很多女生因为太过注意形象,所以在动作上很难完全放开,在摆臂的时候就会出现我们经常所说的“筛糠式摆

臂”的情况。要解决这一问题,首先要帮助他们放下思想上的包袱,将动作贯彻到底。然后给学生示范正确的摆臂动作,使学生对于摆臂的幅度有一个大致的了解。然后先让学生用双手抱胸进行跑动,体验这样跑的感觉,再让学生思考这样跑的危害。围绕这一问题,学生们展开了讨论,最后有请学生进行陈述,教师做最后的总结:“通过充分的摆臂,能够使身体获得一种向前冲的动力,而‘筛糠式摆臂’因为向前冲的力量不足,会产生一种阻碍学生前进的力,是一种对身体能力的不必要的消耗,而且容易造成身体的平衡性变差,导致栽倒。”完成这些后,让学生分组开展训练,一组训练,一组观察,互相监督,互相提升。这样教学,学生很快就掌握了正确的摆臂技术动作,教学效果显著。

2.3 创设反馈情境,实现体育教学中短跑学习的高效反馈

有效的学习过程必然是一个高效反馈的过程,短跑运动教学也是如此。学生及时、准确、全面地获得评价反馈,有利于学生树立短跑学习的信心,促使学生更系统化地掌握体育知识。教师要引导学生及时纠正错误的认知和动作,督促学生参与新的短跑训练。在以往的短跑活动中,学生的学习反馈多数源于训练活动结束后短跑测试,但测验过程短暂,运动过程复现难度大,尤其是自我观察的难度很大,学生往往容易获取其他同学短跑活动的反馈结果,自我学习反馈更多地依靠教师的点评。由于短跑教学活动量较大,因此教师对学生短跑学习活动的评价较笼统,教师多数情况下指出的是整体运动的成绩。为此,体育教师应灵活构建教学情境,促进学生短跑学习的高效反馈。例如,体育教师在短跑教学过程中,可以利用实际训练场地的教学情境,组织小组全程互相观摩,互相点评短跑各个阶段的动作特点;也可以组织小组开展对抗赛,展示最终训练的成果,让各小组剖析对抗赛的成绩,互相点评动作的得分率,让要熟练掌握较好的学生现场展示动作。当然,有条件的学校还可以充分利用近年发展起来的运动数字影像记录系统,同步记录学生的短跑过程,并在教学评价阶段,通过大屏幕展示运动情境,在慢镜头回放的过程中解剖,在快镜头下进行整体点评,教师重点要在短跑技术的细节上进行点评和指导。这样,结合教学情境,把教师的教学行为与学生的运动行为、运动体验融入短跑教学的过程中,形成高效的学习反馈。

结束语

总而言之,在短跑教学中,体育教练要运用有效的情景教学方式,灵活采用各种教学手段,以激发起学生对短跑的兴趣与热情,促使学生主动参与学习和训练,不断提高短跑教学的水平和质量。

参考文献

- [1]周俊慧.浅议情景教学在高中短跑训练中的运用[J].文理导航(中旬),2017(04):97.
- [2]梁培波.情景教学在高中短跑训练中的运用[J].田径,2016(04):57-58.
- [3]张志明.情景教学在高中体育短跑训练中的运用[J].文体用品与科技,2012(10):109.