

探析中考体育加试足球绕杆训练方法

王彦琴

(宁夏吴忠市同心县海如女子中学 宁夏 吴忠 751300)

【摘要】本文针对中考体育加试足球绕杆训练现状进行分析。根据现存于其中的诸多问题,提出有针对性的训练方法,保证训练效果。这样不仅可以提高学生们的足球水平,而且还可以提高学生们在参加中考体育时的成绩。

【关键词】中考体育;体育加试;足球绕杆;训练方法

对于初中生而言,最为重要的一点就是中考,中考成绩会直接影响到学生们在后期是否会就读高中、或者是职业院校等,甚至严重点中考成绩,会直接影响到学生们的一生。所以无论是家长、教师以及学生自己,对于中考的重视不言而喻。在中考体育环节,加试足球是其中非常重要的一部分,对体育成绩会产生一定的影响。所以必要在体育加试环节提出有针对性的训练方法,提高学生们在足球绕杆训练方面的整体水平。

1 中考体育加试足球训练现状

中考对于任何一名考生而言,都具有非常重要的影响和作用。初中体育加试更是在全国范围内推广,逐渐受到了师生以及学生家长的广泛重视。各省在应对中考体育加试时,基本上都是从加试内容出发,其中主要加试环节包括耐力跑以及自选两项,也就是耐力跑是必须要测试的项目。在自选方面,在各种不同类型体育项目的设置方面,已经呈现出明显的多样化趋势,如今已经高达8项。其中比较常见的就是篮球、足球、排球等。根据相关资料记载和数据分析,在2016年,北京等地区已经逐渐开始将足球绕杆纳入了中考体育项目的选项范围内。由于体育加试的整个执行时间其实并不是很长,所以在各项目的科学训练环节,相关专家学者在这一方面提出的研究相对比较少^[1]。由于初中生日常学习过程中,学习任务相对比较重,所以在可以在课余时间进行锻炼的机会也比较少。与此同时,由于学生们相互之间具有非常明显的差异性,尤其是在个人体质方面,部分学生由于其自身的生活条件比较优越,所以自己的动手实践能力相对比较差,尤其是在吃苦耐劳的精神品质培养方面,存在一定欠缺。除此之外,还有部分学生日常生活、学习过程中,自我管理意识比较低,所以经常会出现不同程度的素质差、肥胖等学生的问题。另外,很多学生从自己的主观意识上出发,就不愿意参与到体育训练,而体育各项的训练根本不一蹴而就的,需要长期坚持,所以想要立即提高学生们的体育成绩,显然不可能。

2 中考体育加试足球绕杆测试的条件、要求

随着足球绕杆测试加入到中考体育加试环节后,意味着学生们在体育考试时,可以多了一个选择。组后绕杆测试其实就是在坚实、平整的场地上进行测试。在整个测试过程中,测试用的足球是5号足球。根据当前中考体育加试绕杆测试现状,发现目前为止有两种可以测试的方法,其一就是测试距离为30m,在其设置5根标志干,各个标志干相互之间的距离通常控制在5m左右^[2]。其二则是测试的整个区域长度为20m,其中设置8根标志干。从起点出发一直到第一杆距离是4m,各个测试杆相互之间的距离是2m。与此同时,标志干的标高上都控制在1.2m以上,每人一般可以测试2次,根据两次成绩取其中最佳的一次成绩。在计算成绩时,一般都是以秒为单位进行记录,一般会直接精准到小数点的后一位,小数点的后第二位,一般可以直接按照非零进1的原则进位。在整个测试过程中,如果出现漏绕标志干、故意手球等现象,那么将被判定为范围行为,此次测试成绩也会取消。

3 中考体育加试足球绕杆训练的具体方法

3.1 足球测试项目的特点

中考体育加试足球绕杆测试在提出以及具体应用过程中,其主要的目的是对学生们的速度、控球能力等进行测试。所以在整个测试以及考核过程中,通常必须要以低重心来实现S型路线的跑动,这样可以对运球的速度、方向等进行有效的控制,最终得到好成绩。

3.2 足球绕杆训练方法

初中生由于需要面对中考的压力,所以日常学习过程中的课业相对比较繁重,同时学生们自身在身体素质方面具有一定的差异性。所以为了帮助学生们有效应对中考体育加试中的足球绕杆项目,必须要利用简单、实效的方法来进行训练。在项目教学、培训过程中,必须要经过一系列的经验分析和总结,总结出符合实际要求的训练方法。只有这样,才能够保证学生们在最终的考试成绩。

20米8个障碍训练:这种训练方法在提出以及具体应用过程中,其重点就要保证低重心,利用纯脚弓左右磕球、挡球的方式保持好的运球状态。与此同时,标志干相互之间的节奏感非常强,同时人与球速相比,要更加快一些。除此之外,在整个运球过程中,要尽可能保证足球可以仅仅贴着障碍杆进行运行^[3]。在整个运球过程中,如果运球到障碍杆附近的时候,就必须立即为变向提供时机,整个过程中要保证速度的均匀分配,最后冲刺时的速度要保证最快,而起点的速度可以相对适中,在标志杆相互之间的运球移动时,速度可以适当减缓。整个训练过程中,起点在整个过程中非常重要,必须要勤快练习。这种训练方法在应用时,最明显的优势特点就是纯脚弓运球的触球接触面相对比较大,所以对于运球的速度、方向等都比较好控制,整个过程中失误现象也相对比较少,同时整个技术操作起来非常简单。

30米5个障碍训练方法:这种方法与第一种方法之间存在非常明显的不同点。该方法在实际训练过程中,对于速度的要求非常高,因为只需要在训练过程中绕过3个障碍就可以,所以标志杆相互之间的节奏感要求相对比较弱。在整个训练过程中,可以利用单脚来进行控球、运球等环节,运球到障碍杆的时候,就要立即变向,整个速度的分配与第一种方法是相同的。

4 结束语

由于足球绕杆具有一定的技巧性特征,所以在中考体育加试环节,选择足球绕杆测试项目就必须要在日常训练过程中增加力度。通过相关训练方法的应用,可以实现有针对性的训练,保证运球的速度、方向等都可以得到有效控制,这样有利于帮助学生们在中考体育测试中取得良好的成绩。

参考文献

- [1]张慧敏.体育中考模式下对初三年级体育课程影响的研究分析[J].体育科技文献通报,2020,28(02):56-58.
- [2]王文利.焦作市中招体育加试对中学体育教学的影响研究[J].体育科技文献通报,2019,27(12):82-84.
- [3]谢军.足球项目校本教材开发与实践的探究——以合肥市阳光中学为例[J].体育教学,2017,37(04):61-62.

如何让乐器演奏走进中小学音乐课堂

董健敏

(东营市东营区景苑学校 山东 东营 257000)

【摘要】在当今的社会中,中小学生的学习压力普遍比较高。学校为了能够有效缓解学生的这些压力,开设了部分比较放松的课程。音乐课程的开设能够有效地让学生在精神上得到解压。正确的音乐教学方式在这种状况下就尤为重要。将乐器演奏有效的融入日常的教学中,让学生通过接触乐器来学习音乐。这样就能够很让学生既学到音乐,又学会了一种乐器。关键可以让让学生在音乐课中放松心情、调整紧张的情绪。本文主要讲述的是,关于将乐器演奏有效融入音乐教学中去的措施。希望通过本文,能够给予教师一些教学上的帮助。

【关键词】乐器演奏;音乐课堂;教学措施

引言

中小学生在主课的同时,也要注重对于一些副课的关注。音乐课程的开设,对于学生是极其重要的。音乐可以让人神经兴奋起来,在日常高压的学习氛围中。音乐课就可以用来调节学生的一些负面情绪。通过调查,现在中小学的音乐课程,主要还停留在让学生口头唱歌的阶段上。教师唱一句,学生学一句。这样的教学方式会让音乐课变得极其无趣。乐器对于音乐是一个必不可少的工具,将乐器加入到课堂中去,才能够真正体现出音乐课程的魅力。以下是如何将乐器演奏融入音乐课堂中的一些有效措施。

一、提高学生对于某一乐器的兴趣

“兴趣”对于学生而言,是最有效的动力源泉。只有对于一事物有了充足的兴趣,才能够主动去发掘事物中的乐趣。现在教师在音乐课的教学中,还是在执行比较传统的教学方式。老师领唱一句,学生唱一句。长期如此会让课堂很容易变

得无趣。将乐器加入到课堂中也许会让学学生有一种想要学习的冲动。教师在日常教学中,可以给学生介绍一些乐器的特点。比如二胡所拉出来的乐曲总体比较悲伤、钢琴会弹奏出不同风格的乐曲等等,让学生对于乐器能够有一个重新认识。从而加大学生对于乐器的兴趣。在平时的教学中,教师在唱歌时,可以让会乐器的学生给自己当伴奏,让歌曲变得更加动听些。让不会乐器的学生可以体会到乐器的优点,间接性的加大对于乐器的兴趣。教师可以给学生多观看些关于乐器比赛的视频,让学生通过体会不同人物的表演,而感受其中的不同情感。同一种乐器在不同人的手中,会演奏出不同感觉的曲子出来。不同的乐器也会将同一首曲子演奏出不同的感觉出来。通过给学生建立这样的思想,让学生有一种想要学习乐器的冲动。从而加大对于乐器的兴趣。在现在的社会中没有一技之长,是很难立足的。应该好好珍惜在学生阶段就能接触到各种乐器的这种机会,通过这种机会,让自己多学习到一些本领。

二、学校准备充足的教学资源

想要将乐器演奏完美融入教学中去，还有一个基础设施必须齐全。就是乐器的数量问题。因为有些乐器的价格比较昂贵，学生家庭负担不起。但是学生对于这种乐器十分喜爱，就只能借助学校的器具来学习了。学校应该加大对于音乐室的资金投入，首先要给学生创立一个比较可观的学习环境出来。当学生对于乐器有了足够的兴趣时，就会很主动的去学习乐器。乐器是一种要长期坚持练习的东西，学生除了在周末在家里外，别的大部分时间都是在学校中。学生想要练习乐器，就只能在学校中练习了。此时学校就应该提供一些乐器，来让学生练习。并且，现在的中小学阶段是义务教育。所以学生的数量会比较多，所开设的班级也会比较多。学校必须要做到保证每一个教室中有一套完整的乐器，如果由于资金问题无法保证每一个教室中所有的乐器，学校可以采取轮流式的方式，让学生在教室中上课，以此接触到不同种类的乐器。学生如果想要在课外练习某一乐器时，可以在放学后或者课后去相对应的教室去练习。除过器材之外，也应该聘请一些专业的音乐教师，只有专业的教师来授课，才可能给学生传授一些比较专业的知识。比如对于学习钢琴的学生，教师就可以从专业的角度去分析学生在弹钢琴时所存在的问题并给予纠正，在教学时可以给讲述一些在弹奏时比较容易出现的一些问题。隔行如隔山，只有专业的人员才能够真正了解自己职业中的优缺点。

三、教师改变相应的教学措施

音乐课程本来就是一门比较放松的科目，音乐是一个让人享受的过程。然而在现在的教学状况下，音乐课成了学生的压力。因为教师为了让学生在课堂上活跃起来，会让学生当众唱歌。对于一些性格比较内向的学生而言，就会对于音乐课产生一种排斥的心理。这并不是开设这门课程的最初目的。乐器是音乐课中的一个特点，教师可以让学生对于乐器进行选择。通过对于自己喜爱的乐器的选择，从而加大对于音乐课的喜悦。教师可以对于同一类乐器选择者，进行适当的培养。让学生

在课堂中不但能够学习到音乐，关键还可以学习到对于一种乐器的使用。比如在中小学的音乐课本中有一首青春舞曲这首歌，教师可以让会弹吉他的学生在课堂中弹吉他，给全班唱歌的学生当伴奏。除此之外，教师可以尝试让会不同乐器的学生来演奏同一首音乐，让学生能够聆听到不同风格的音乐。比如在给我的未来不是梦伴奏时，让会弹吉他的学生弹奏一遍、让会弹钢琴的学生弹奏一遍、让会拉二胡的学生演奏一遍等等。通过不同风格来演奏同一首乐曲，不但能够让学生体会到不同的曲风，关键可以将不同乐器演奏能够完美的与课堂融合。让课堂变得多姿多彩，让学生能够在愉快和轻松的氛围中结束音乐课的学习。

四、结束语

将乐器融入音乐教学中去，这一举动不但能够让学生认识到不同的乐器，关键能够让学生学习到一些本领。现在的社会是多元化，也就导致现在对于人才的要求也都要是综合型的。比如对于一些在外企工作的人而言，如果有外国人向你咨询中国的二胡有什么特点时，此时就是考验你对于二胡的认知度了。如果对于二胡一概不知，就无法回答所提出来的问题，那么此时就会丢失作为一个中国人所应该拥有的面子了。所以不管对于学生还是上班的人士，学习的步伐是不能停止的。人一旦停止了学习，那就是停止了对于生活的追求，那么生活将会变得没有意义，人也将变得犹如行尸走肉一般。所以我们不管处于哪个年龄段，都要拥有求知的欲望。

参考文献

- [1] 马宝琳. 边疆高校音乐师范专业的钢琴教学研究[J]. 当代音乐, 2018(11): 12-14.
- [2] 李东帅. 高校钢琴音乐教学探究[J]. 北方音乐, 2018, 38(19): 188.
- [3] 沈晓军. 高校音乐专业钢琴教学改革研究[J]. 大众文艺, 2018(20): 198.
- [4] 冯媛. 高校音乐教育专业钢琴即兴伴奏教学探讨[J]. 黄河之声, 2018(15): 100.

体育教学新模式之我见

钱佳宝

(青岛桦川路小学 山东 青岛 266034)

在面向新时代教育的发展趋势和现代社会对人才的新要求下，为了适应时代的发展培养具有世界眼光的一代新人，体育教育的指导思想发生了巨大变化，从“阶段性”向“终身性”转变。鉴于这种转变形式，教育的根本目标也由“培养单一的人才”向“培养有创造力，身心健康的人才”转变。因体育运动本身就具有创造性，那么，培养学生创造性和学习主动性就成了体育教学的新模式。

一、我的思考

1. 激发学生的学习兴趣。兴趣是人们力求接触、认识、研究某事物的带有积极主动倾向的心理特征。兴趣是激发人们创造性的直接动力。但人的兴趣不是天生就有的，而是在后天社会实践过程中形成与发展起来的。所以体育教学中必须先激发学生的学习兴趣。只有学生对体育教学内容感兴趣，才能引发求知的欲望。这就必须要求教师运用生动活泼的教学形式，采用引人入胜的教学方法，在给学生传授丰富多样的体育知识、技术与技能的同时，激发起学生强烈的认识兴趣和对所学技术、技能的好奇心，从而为其创造活动打下良好的基础。“成功的教学所需不是强制，而是激发学生的兴趣。兴趣是最好的老师，是入门的向导。”教师在体育教学中灵活运用激励手段激发学生的学习兴趣，增强学习原动力，是搞好体育教学的重要手段。

2. 培养学生主动的思考。学生是学习的主体，是最积极的教学因素，在体育教学中更应发挥其主动能力，在传授体育知识、技术时，教师要时刻注意对学生提出让其能积极主动思考的问题，以培养其积极创造性思维的能力。体育教学与其他学科一样，提问重在引导、贵在善问和会问。我们在备课时，既要备体育动作技术的讲解、示范、练习保护方法，同时为了使加深学生对体育动作技术的理解、形成、巩固的动力定型，必须进行适当的提问。通过提问，启发学生思维，让学生凭借已知探索未知，以便使学生的思维活动逐渐有已知导向未知，达到释疑解惑之目的，实现知识的迁移和智力的飞跃。学生只有在各种各样的体育教学中不断发现各种知识、技术之间的联系，并进行积极主动的思考，才能使培养学生创造性思维的目的得以实现。

3. 掌握创造力的方法。在体育教学中所学的体育知识、技术、技能之间既有其内在的联系，又有其本质的区别。因此，体育技能中的动作技能的表现特征，可以用增加动作形象的刺激来完成。因为想象是在原有感性形象的基础上创造出新形象的思维过程，一定的感性形象的思维基础，所以多增加一些外界的感性形象刺激，为想象提供必要的思维前提，是提前想象思维的一个十分重要的方法。因此体育教学中，教师应多做示范，采用电脑课件，看录像带，并采取类比的方法，使学生明确所学的技能的表现特征和内部联系，为培养学生积极的创造性思维奠定基础。

二、我的做法

1. 创建一个和谐的育人环境，促进学生乐学。为此，教师要热爱体育教学，热爱学生，把微笑带进课堂，教态要自然，和蔼，亲切。语言要生动，形象。富于儿童化。这样有助于吸引学生，增强他们的学习兴趣，调动学生的形象思维。从而更好地掌握所学运动项目的知识技能。

2. 充分发挥学生的主体作用，使学生真正成为课堂的主人，尽可能给学生提供选择练习的条件和实际锻炼的时间，课堂上要有笑声，有歌声，有掌声，气氛要热烈，欢快而活跃。

3. 在教材内容上，要注意针对学生的实际，科学合理地安排体育课堂教学。

4. 在教学方法上不要墨守成规，要敢于创新，采取灵活多样、新颖别致、符合学生身心特点的启发式教学法。如新知识可以采用教师的讲解与示范法。一般情况下，体育教师是直接通过准确、优美的示范和简明、扼要的讲解来传授知识和技能。但有时为了吸引学生注意，加深学生印象，也可先进行错误的示范。这种形式多用于学生熟悉的技术动作。

5. 在教学结构上，要避免程式化，要冲破几十年如一日的旧模式，在各教学过程间的衔接上，要和谐统一，要注重师生之间、学生之间的交流和学生个性的发展，创造一种和谐活跃的气氛，利用不同的组织形式，使体育教学的效果新颖、活泼有较大的提高。达到教学过程的优化控制。

6. 要加强美育，把音乐、舞蹈带进体育课堂。因为音乐有怡情健身之功，许多方面是灵犀相通，相辅相成的。优美动听的音乐，使人心旷神怡，可以促进人的身心健康发展。如在仰卧起坐的基本技能训练中，加上轻快律动感较强的《划船曲》，使学生们如同荡舟水面，不仅达到了锻炼的目的，同时还激发了学生的学习乐趣。

7. 要坚持教书育人，做到教育因素与教养因素的有机结合，使二者达到和谐统一，在教育中也要渗透思想品德教育。单纯的思想品德教育以教师说教为主，而体育课中主要让学生在实际上应用。例如，在体育课中通过比赛，让学生明白，集体的力量，只有全队齐心协力，默契配合，才能取得胜利，学生在竞赛中体会到集体的力量，感觉到集体的伟大。在课堂上还要抓住时机对学生进行爱国主义教育，讲述我国奥运健儿刻苦训练，为国争光的事例，教育学生我们是中国人、炎黄子孙，要有中华民族的自豪感，从而增强学生的爱国意识。

综上所述，在新形势和新要求下，现代教育思想和理论正在对体育教学产生愈来愈深刻的影响，更为科学、更有活力的体育教学体系正在逐步形成，作为一线体育教师，需要不断学习实践反思，为培养身心健康的少年儿童而努力。