

的场地和器材来选；二是根据教师自身的专业、特长来定。除此之外，部分教师对教学内容进行随意安排，甚至采取所谓“放养政策”。还有部分教师是根据考试大纲来选内容的。体育课与其他课程不同的是，它的很多活动需要借助场地和设施才能进行，所以也就必须考虑学校是否具备相应的条件。如果场地是在室外，那么就对学生的安全提出了相应的要求。在这方面，新课程标准并没有明确的规定，所以体育教师可以根据实际情况来选择教学内容，以确保小学体育课的安全性和实用性。

体育教师作为体育教学的主体力量，他们以何种态度对待体育课，采取什么样的方法进行教学，都将影响到小学体育是否能够健康发展。以教师自身的专业和特长来选择教学内容，也是可以的，但是不应该局限于此。要想把体育课的作用真正地发挥出来，应该把多方面的情况与学生的实际情况结合起来考虑，科学合理地选择教学内容。从学生的兴趣爱好、身体状况出发，这也就要求教师不仅要了解学生的基本情况，还要了解学生之间有哪些个体差异。根据这些情况来选择教学内容并且做到取之于学生，用之于学生，才可以真正地促进他们健康发展。

三、开展多样体育活动

一堂课能否取得成功与教师怎样上好这节课有很大的关系。笔者在研究中发现，大部分小学体育教师在上体育课时，都是以做操、跑步、游戏的形式进行的，且游戏形式单一。而对拉伸运动、运动比赛等项目则很少涉及。小学生活泼好动，如果体育教师只是以单一的形式上体育课，刚开始时，学生们可能会感兴趣，但是，时间长了，他们很容易感到厌烦，也不利于他们身体的发展。比如，在塑胶跑道上跑步，确实可以锻炼他们的身体，但是长时间或经常性跑，则容易给他们的身体造成一定的伤害。所以，这也就要求教师在课上，还可以开展一些其他的体育活动，比如打羽毛球、打乒乓、踢毽子等。当然，除了前面介绍的这些活动外，教师还可以不断地去探索，这样不仅可以丰富小学体育课堂的教学内容，还可以增强

体育课的趣味性，从而使学生们在体育运动中获得成长。

四、营造体育学习氛围

营造一种良好的体育学习氛围是提高体育课堂有效性的必要条件。教师要充分利用体育学科的特点，灵活运用场地的器材，使学生产生新奇感，比如，要进行球类运动的学习，可以引导学生利用球场的几何图形组成的图案来进区学习。以这种新奇的方式进行教学，不仅可以激发他们的兴趣，还可以提升学生的想象力。当然，小学体育教师在平时的体育教学中还应该与学生多沟通，利用自己饱满的精神状态去感染学生，从而使枯燥沉闷的体育课堂活跃起来。这也就要求体育教师要与学生一起参与到教学活动中来，充分调动学生的积极性、主动性，要求他们克服惰性，引导他们“动”起来。

结语

小学体育与德育、智育等相结合，共同促进了学生的全面发展，因而，它在小学课程体系占据着重要的位置。培养学生的健康人格，促进他们的全面发展，是小学体育教师们义不容辞的责任。近年来，很多教师不断探索，开始注意到有效教学对小学体育发展的影响，因此，他们也开始从有效教学的角度来思考体育教学。本文从做到三维目标并重、合理选择教学内容、开展多样体育活动、营造体育学习氛围四个方面做了探讨，希望能够为小学体育教师们的思考带来一定的参考价值。当然，关于小学体育有效教学的探讨应该是无止境的，所以对它的思考和探究应该继续进行下去。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部制定. 体育课程标准[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2001: 3.
- [2] 高慎英, 刘良华. 有效教学论[M]. 广东: 广东教育出版社, 2004: 53.

浅谈基于全面发展下青少年柔道体育运动的教学策略

黄伟

(云南省红河州民族师范学校 云南 建水 654300)

[摘要] 运动能力培养是青少年全面成长培养过程中重要的组成部分，不仅需要教师的教学引导和青少年的积极配合，还需要恰当教学形式的设定和选用来促进青少年体育能力和个人素养的进步和成长，进而促进他们的全面发展。因此，作为教师需要积极借助柔道运动的课堂教授和引导，逐步提升和培养青少年的体育运动能力，并引导青少年在柔道运动的参与和体验过程中逐步实现体育运动知识的掌握、体育运动能力的提升和体育竞技精神品质的不断完善。

[关键词] 青少年；柔道运动；全面发展；教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.05.1197

我们知道，当前素质教育背景下，我们需要培养青少年的综合能力及素养，也就是全面发展，体育、应试知识、文化艺术等学科，哪一门都不能忽视。在柔道体育运动的教学中，也是如此，缺一不可。

一、关于青少年柔道运动的概要分析

(一) 全面发展及柔道教学的意义

所谓全面成长，其实是指教师需要在知识教育的基础上逐步帮助青少年实现能力的提升和个人素养的完善。基于此，在小学体育课堂的教育实施过程中，教师可以借助柔道运动的教育培养，逐步提升青少年的运动基础知识和运动能力，并借助柔道竞技体育的组织和参与切实培养青少年坚韧的意志和良好的品行。同时，柔道教育的实施需要从柔道文化的传播入手，教师需要借助柔道文化的展示和讲解，帮助青少年建立柔道运动的参与兴趣、带领青少年领略柔道运动的运动精神，柔道运动能力的培养和训练过程中逐步提升青少年的柔道基础和运动能力，进而帮助青少年掌握柔道运动技巧和方法。从而促使青少年积极、主动地投入到柔道运动的学习与体验过程中。

(二) 青少年的柔道专项体能构成

柔道项目专项体能的组成要素具体包含：灵敏度、专项代谢供能系统、专项形态、专项力量、协调性、专项速度等。柔道项目专项体能训练的目的，是经过系统训练，提升青少年的身体承受能力，提升整体的对抗水平，和在强度较大的对抗环境下，科学高效运用技战术的水平。该种训练可以让队员的体态、竞技水平产生较大的适应性变化。

(三) 青少年的柔道体能分类

从运动项目负荷特征的维度而言，柔道项目是训练量与训练度匹配并且智力、生理、心理三个层面的负荷均有所涉及的项目。为此柔道项目的体能是较为笼统的概念，其指的是队员在控制好体重的前提下，在竞赛中所具有的柔韧度、灵敏度、运动速度、力量；技战术素养；竞赛实践经验；随机应变的水平、心理素质等。青少年柔道队员的专项体能主要由协调素质、耐力素质、柔韧度、灵敏度、速度、力量等构成。

二、基于全面发展下青少年柔道体育运动的教学策略

(一) 教授关于柔道体育运动的文化知识

教师需要在运动形式引入的开端使用运动文化的课堂讲述来激发青少年的参与兴趣，并引导青少年在柔道运动文化的欣赏和体验过程中认识到柔道运动的运动形式、对于柔道运动建立感性认知和理解，为后续的运动教学实施奠定坚实的基础。例如，在教学实施过程中，为了激发青少年对于柔道的运动兴趣，笔者借助一节室内体育课堂的实施环节在多媒体设备上展示了中青少年柔道比赛的视频。在视频播放的过程中，笔者发现班级中青少年纷纷跟随运动员一起“用力”，一起随着比赛的赛程欢呼雀跃。经过视频的观看，笔者接着询问青少年对于柔道运动是否了解，并适时在多媒体资源上展示柔道的起源与相关文化，进而借助柔道运动发展历史的

课堂展示和讲述，逐步帮助青少年建立对于这项运动形式的认知和理解。最终，经过多媒体资源的展示和学习，青少年理解了柔道的演变过程，并认识到柔道的基本运动技巧和运动特点，在理解的过程中建立了对该项运动尝试和运动参与的积极性和主动性。

(二) 开展柔道运动能力培养的训

当青少年对于柔道运动建立了基本的认知和了解之后，教师就需要借助柔道运动能力的训练和培养，逐步提升青少年的柔道运动技巧和运动能力，并借此积极促使青少年在柔道运动的体验和学习过程中实现运动技能的掌握和运动综合素养的完善。例如，在进行柔道教学时，将教学内容分为三个部分，分别是立技、寝技、当身技。笔者在体育教学实施过程中借助基础体能训练和运动技巧训练两个部分来实施教学，并着力帮助青少年在基础体能训练中循序渐进实现体育运动能力的提升和高强度运动素养的建立。其次，在柔道运动技巧的教授过程中，着重借助课堂演示和示范的教学形式帮助青少年理解上述三种柔术攻防技术，并根据其中细节化的手技、腰技、足技、固技、绞技、关节技等基本的运动技巧进行详细讲述和介绍，进而借助教学演示的动作展示过程帮助青少年深刻掌握每一种柔道运动动作的实施方法与技巧。最终，青少年在不畏困难、不畏辛苦的柔道运动训练过程中逐步实现了基础体能与柔道技能的提升。

(三) 组织柔道运动比赛

当青少年在柔道运动的参与和学习过程中具备了一定的运动能力和素养之后，教师就需要在班级范围内组织柔道比赛，运动邀请班级中的青少年积极参与，并借助比赛的实施和组织切实掌握青少年的柔道基础能力和素养、提升青少年的运动自信和运动能力，促使青少年更积极、更自信、更踊跃地投入到柔道运动的参与过程中。例如，笔者发现班级中青少年的柔道运动能力得到了一定的提升和完善之后，就在班级中借助柔道运动比赛的组织邀请青少年积极参与，并根据青少年的体重和身高为其设定柔道比赛的对阵。经过一段时间的准备，班级中的绝大部分青少年都能够参加省、市、县等各级组织的比赛，并借助比赛促进运动技能的进一步提升。在正式比赛的开展过程中，每一位参赛青少年都使出浑身解数去应用自己的柔道技巧和方法。可见，柔道比赛的组织不仅能激发青少年的柔道运动参与积极性，还能促使青少年在比赛过程中建立自信、展示自我、完善柔道运动能力与素养。

三、结语

综上所述，柔道教育的实施需要从柔道文化、日常训练、活动比赛等多个维度开展，在掌握柔道运动技能的基础上能够快速融入柔道比赛当中，并在其中积极展示自己的运动能力，进而全面培养青少年的体育能力，从而提升他们的综合素养。

参考文献

- [1] 王麦久. 柔道运动训练科学化探索[M]. 北京人民体育出版社, 2019(18).
- [2] 李斌. 力量素质在现代竞技运动中的作用影响因素及对策[J]. 体育函授通讯, 2019(12).