

# 试论小学体育实心球教学核心力量的有效融入

汪杨

江西省上饶市信州区沙溪宋宅中学

**摘要：**实心球作为小学体育的一项重要内容，对于培养学生的力量、协调性和灵活性具有重要作用。然而，许多教师在教学中发现，学生在掌握实心球技巧方面存在一定难度，往往因为动作不规范、力量不足等问题而影响成绩。前抛实心球是提高小学生投掷能力的一个重要技术。在实际的前抛实心球教学过程中，可以在教学之初强化正确的教育理念，之后在指导学生反复开展前抛实心球训练的过程中注重丰富训练器材，巧用语言激励方法和创新训练方式方法，可以使小学生持久保持参与实心球前抛训练的积极性，这样方可有效提升训练效果。

**关键词：**小学体育；实心球教学；核心力量

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.06.130

从小学体育课程建设与实施的最终目标来看，全面培育学生体育学科核心素养无疑是重中之重，而各项体育学科核心素养的培育都要以身体素质为依托，实心球教学自然也不例外。核心力量是指人体核心区域（包括腰椎、盆骨和髋关节）的力量和稳定性。在实心球教学中，核心力量的训练至关重要。学生需要具备稳定的核心肌群，才能保证身体的平衡与协调，进而在投掷过程中发挥出最大的力量。同时，核心力量还能帮助学生预防运动损伤，提高身体的控制能力。为此，核心力量训练就成为小学体育教师普遍关注的对象，但如何才能确保课堂教学有效将其融入，就成为小学体育教师普遍深入探索与研究的侧重点。本文就以此为切入点展开深入的探究，并结合成功案例加以说明，望其能够从中受到一定的启发。

## 一、小学体育实心球教学的核心要素

### 1. 学生的投掷练习得到规范

小学体育教师为了达到更为理想的教学效果，需要进一步规范小学生的投掷练习行为。实心球在投掷期间，无论是手的速度还是力量压球，都需要教师在课堂上进行教学引导，以目前小学生的认知水平以及能力，很难实现自我能力判断，不能掌握投掷练习的度。所以小学体育教师需要将投掷角度、投掷速度告知学生。比如在进行角度控制期间，不能单纯的进行手上动作，同时还需要将自己的手臂、腰腹部进行控制，将自己腿部的重心进行控制。为了避免学生出现运动危险问题，教师需要示范并反复性的强调，教会学生如何集中力量，并控制出手速度。教师在最初阶段的投掷练习教学指导期间，最好是让学生选择一些体积较小且较轻的实心球，这样经过循序渐进的引导，适合学生的实心球也就

逐渐在课堂中应用起来。

### 2. 学生的身体素质有效增强

适当的体育运动锻炼能够将学生的身体素质增强，学生也只有具备强健的体魄才能保证自己的投掷训练顺利开展。所以在初期教学指导期间，体育教师可以加强对学生的力量训练，之后在反复的练习之中将学生的爆发力、协调性进一步指导。这项运动上肢的参与性较强，认识到这项锻炼的实际意义，实心球教学指导的针对性也能展现出来。教师可以在学生进行基础性锻炼阶段，加入俯卧撑、引体向上等上肢训练，教师还可以设置游戏活动如托球跑、攀爬比赛等形式，根据实际情况开展体育运动锻炼。这些体育运动锻炼的方法都是较为普遍性的，对于小学生来讲加入一定的游戏形式，也能提升各种上肢运动的可行性，经过上肢的加强锻炼，逐步过渡到下肢的稳定性锻炼，小学生在实心球投掷练习之前，相应的体能素质要求基本上都能达标。

## 二、实心球教学中核心力量的有效融入策略

### （一）创设问题情境

众所周知，在影响学生运动参与的因素中，兴趣是最为根本的因素，也是动力产生的基本前提条件。因此，在小学体育课堂教学中，确保学生积极参与课堂学习活动就必须将充分激发学生兴趣放在第一位，实心球教学核心力量的有效融入更是如此。因为只有学生产生学习兴趣才更愿意深入了解所要学习的知识，也就是说学生在兴趣的驱使下更加深刻地认知核心力量训练的意义所在。因此，为学生创设出理想的问题情境无疑是明智之选。

在课堂教学活动宣布“开始”后，笔者先是以两个既与本课学习内容息息相关，同时又极具趣味性的问题

作为铺垫，让学生分散的注意力能够尽快集中起来，并为课堂问题情境的创设奠定基础，即：“同学们有没有关注过NBA赛场呢？为什么很多明星在抢篮板球、上篮、跳投时都能有明显的滞空能力呢？”由于学生普遍将观看NBA比赛作为消减学习压力的基本途径，所以该问题能够让学生快速集中注意力。与此同时，笔者将课前准备好的相关短视频呈现在学生面前，以供学生进行深入的思考。在学生得出自己认为正确的答案之后，随即结合相关技术动作与之共同分析球员滞空能力产生的原因所在，让学生能够明确核心力量正是球员具备该项能力的关键所在，而该项能力在本课所要学习的技术动作中也会发挥出强大的作用，进而引出本课的主题。此过程无疑为学生创设出了问题情境和比赛情境，学生课上学习兴趣得以激发的同时，更让学生能够深刻认知到核心力量训练的重要意义所在，进而为新课有效进行核心力量训练的融入提供理想前提。

### （二）师生互动与合作

无须质疑的是，“基本部分”作为小学体育课堂教学活动的核心阶段，能够在学生知识与技能、能力与素质培养方面提供广阔平台，所以该阶段也是每一位教师课堂教学活动重点关注的对象，无论是在教学内容的选择上，还是在教学手段的实施上，都会下足功夫。为此，就实心球教学核心力量的有效融入而言，必须要将该阶段教学手段与内容的合理选择和高效落实放在重要位置，由此为学生提供核心力量训练成果体验平台。在“动作分解与示范”环节中，笔者先是向学生设置互动话题，力求学生学习单手向前掷实心球技术动作和核心力量训练的兴趣能够得到长时间保持，即：“同学们可以说出田径-投掷项目运动员在赛场上完成投掷动作时，都需要哪些条件为之提供支撑吗？”同学们可以自行模仿一下任何投掷动作，去感知需要哪些条件为之提供支撑。在学生经过模仿并说出自己认为正确的答案之后，笔者随即将“双手向前掷实心球”的标准技术动作向学生进行讲解和示范，即：“持球准备”“向后引弓至满弓状态”“向前掷实心球的发力顺序”“原地换脚并调整身体重心”“球离手后指尖所指方向”，并以此为结合将核心力量提供的支撑作用进行详细讲解。随后，笔者则是将“仰卧屈膝交替触踵”“平衡垫平衡式”“平板支撑”三项核心力量训练方法传授给学生，让学生跟随笔者的讲解与示范进行动作模仿，确保学生

在最短时间内能够掌握本次课学习的重点。在“随堂练习”环节中，笔者通过“项目化学习”的方式让学生去体验双手向前掷实心球和核心力量训练成果。其间，鼓励学生自行分组、自行讨论与分析、自行归纳与总结练习中的经验和成果，让学生能够找到依托核心力量训练提高双手向前掷实心球练习效果途径。这一过程里，笔者则是深入到每个学习小组之中，认真倾听和观察的同时，还有针对性地为学生提供相关的建议和启发，确保学生能够突破技术动作练习和核心力量训练时的阻碍，并在最后为学生提供项目学习成果展示与指导平台，课堂教学成果自然不言而喻。

### （三）全过程教学评价

从增加学生课上学习深度的基本条件来看，师生之间保持及时有效的信息回馈，无疑是加深学生课上学习深度的重要条件，而该条件必须具备“全程性”的特质。因此，过程性评价则是必然之选，小学体育实心球教学核心力量的有效融入显然也不例外，其原因在于过程性评价更有利于指导学生自主进行核心力量训练习惯的养成。

在课堂准备部分的导入环节，以及基本部分的“动作讲解与示范”和“随堂练习”环节，笔者不仅针对学生在学习和练习双手向前掷实心球技术动作要领时，发现问题、提出问题、解决问题的过程予以鼓励、启发、指导，同时还针对学生在学习并掌握核心力量训练方法过程中的具体表现予以及时关注，肯定其所想、所做的同时，为学生提供相应的启发和动作指导，让学生能够意识到自己的一点点都被老师看在眼里，既得到了肯定同时又总结出了最理想的学习方案，这恰恰为学生自主开展核心力量训练播种了萌芽。在课堂教学进入到“结束部分”后，笔者将任务划分为三个部分：第一，带领学生回顾课上学习的全过程。其间，以问题为引导，让学生说出“持球准备”“向后引弓”“向前掷球”“原地换脚”“重心调整”动作的基本要领，以及核心力量训练的主要内容和方式，随后根据学生所说加以补充，并强调相关的注意事项，这显然帮助学生建立一个适合自己的知识与技能结构，以及完整的核心力量练习方案。第二，针对学生课上学习成果与状态进行客观点评。在进入到随堂评价环节后，笔者就学生课上学会了什么、还有哪些方面存在极大的提升空间、个别学生应该注意什么、技能学习和核心力量训练的整体状态

怎样做出明确点评,并将切实可行的技能学习、核心力量练习、保持最佳学习状态的方案传递给学生,这显然不仅帮助学生树立学好本课所有内容的自信心,更在无形中促进了学生自主进行核心力量训练习惯的养成。第三,鼓励学生评价课上“教”的过程。在组织学生进行身心放松活动的过程里,笔者大力倡导学生针对课上各个环节,说出自己的真实想法与建议,客观反映出自己的课堂满意度。其中,学生所提出的建议显然都是学生自主进行实心球技能练习,以及核心力量练习活动的动力条件,将其视为今后教学方案设计与调整的侧重点,不仅有利于学生“双手向前投掷实心球”技能水平的不断提升,更能助力学生自主进行核心力量训练习惯的早日形成。

### 三、注重复习课的兴趣激励

#### (一) 丰富训练器材

小学生本身对重复性的训练内容容易失去兴趣,产生比较显著的抵触感。为了提高前抛实心球训练的效果,可以丰富训练器材。通过采取多样化的训练器材更容易对小学生的感官刺激,激发他们主动参与训练的兴趣,如可以在指导学生开展训练过程中选用足球、排球以及篮球等替代标准实心球进行训练。由于这些球体重量更小,更容易使学生掌握前抛动作技术要领,同时丰富的球类也可以增加前抛实心球训练的新鲜感,对调动他们训练热情有积极意义。

#### (二) 巧用语言激励方法

小学生具有非常强的表现欲,想要在其他人的面前展现自己的长处与优势,即想要获得成就感。只有满足小学生的这些心理需求,增强他们主动参与实心球训练的自信心,才能够更好地提升前抛实心球训练的效果。在前抛实心球训练中,如果可以灵活地融入赏识教育思想,巧用语言激励的方法来肯定及认可小学生在参与前抛实心球训练中的行为及表现,可以更好地调动其参与前抛实心球训练的积极性。同理,在小学生的训练中出现错误动作的时候也要注意耐心加以指导,采取循循诱导的方式来指导他们及时纠正自己的错误动作,提高前抛实心球训练的效果,并且也要适时给予必要的鼓励及展示,保证他们对前抛实心球训练持久产生兴趣。

#### (三) 创新训练方式方法

为了更好地将核心力量融入实心球教学,教师需要制定合理的训练计划。根据学生的实际情况和教学目

标,教师可以安排不同强度和形式的训练内容。例如,对于低年级学生,教师可以重点进行基础力量和平衡训练;对于高年级学生,教师可以加强协调性和爆发力的训练。通过系统的训练计划,学生能够逐步提高自己的核心力量和实心球技能。为了进一步加强前抛实心球训练的趣味性,还要注意对前抛实心球训练的方式方法进行丰富,纠正小学生存在的错误训练习惯。在前抛实心球训练之初,可以对训练方法进行改变来增加学生训练的趣味性,如可以按照如下训练规则:(1)在完成准备活动之后,指导小学生完成过杆前抛实心球(杆高为2.5米),期间要指导学生纠正自己存在的错误动作技术,还可以配合教师哨声进行训练。(2)可以采取2人一个小组的方式在组内开展互投训练(前抛与后抛)。(3)开展投靶训练,即在地面上绘制出5个同心圆,针对圆心到最外部的几个圆环分别标定为5分~1分。然后让学生以小组投标靶游戏活动的方式开展打靶训练,让各小组比一比哪个小组的最终投靶分数最高。通过上述这些丰富的前抛实心球训练方法,可以更好锻炼他们的前抛实心球能力。

核心力量的有效融入对于提高小学体育实心球教学质量和学生技能水平具有重要意义。通过基础力量、平衡和协调性等方面的训练,以及将核心力量与实心球教学有机结合的方法,教师可以帮助学生更好地掌握实心球技巧,提升运动表现。同时,教师还应注重训练方法的趣味性和系统性,激发学生的兴趣和积极性,培养全面发展的小学生。在小学体育实心球教学活动中,切实做到将核心力量训练有效融入其中并非易事,完全可以称其为一项系统工程。其间,广大教师在课堂教学目标方面要做到合理的、阶段性的设置,同时在教学内容和教学手段的选择上还要做到高度适合,由此才能确保教学成果的最大化。为此,不断深化上述论点就成为广大教师今后教学与科研工作的新重点,也是全面提高小学生实心球技能水平的有力抓手。

#### 参考文献

- [1] 谢宏彬. 体育教学中学生核心力量训练研究[J]. 新课程(教师版). 2019, (11).
- [2] 吴师温. 关于小学体育教学中如何开展核心力量练习的探讨[J]. 考试周刊. 2018, (78).
- [3] 周阳军. 如何将核心力量练习融入小学体育课[J]. 启迪与智慧(教育). 2017, (3).