

# 小学生队列队形训练巧练

庞春波

(通化县三棵榆树镇中心小学, 吉林 通化 134100)

**[摘要]** 小学队列队形练习是体育教学不可缺少的一个部分, 它对学生的影响是潜移默化的。队列队形是对小学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练, 也是组织集体活动, 培养组织纪律性和整齐一致性的重要手段。作为体育教师必须认清队列队形教学中存在的问题, 并努力探索新的教学方法, 让队列队形练习发挥其应有的作用。

**[关键词]** 小学生; 队列队形; 兴趣; 方法; 气氛

队列队形是小学体育教学的基本内容之一。队列队形是对小学生身体姿态和空间体位感觉的基本训练, 也是组织集体活动, 培养组织纪律性和整齐一致性的重要手段。它能够帮助学生训练身体的正确姿势, 培养学生自信坚毅的个性, 具有听从指挥、遵守纪律的品质, 使学生拥有良好的气质和奋发向上的精神面貌, 对全面发展学生的身体素质具有良好的锻炼效果。因此, 作为体育教师必须认清队列队形教学中存在的问题, 并努力探索新的教学方法, 让队列队形练习发挥其应有的作用。

## 一、创设情境, 激发兴趣

我国古代著名的学者管仲说:“劳其形者疲其神, 悦其神者忘其形。”队列队形练习的内容比较单调, 不外乎立正、稍息、向左转、向右转、齐步走、跑步走等内容。在反复的训练中, 学生会感觉枯燥疲惫, 从而失去了对队列队形练习的兴趣, 学生由此把它看作是一件苦差事。针对这一情况的发生, 在教学中我采取了情境创设的方法, 把学生带入一定的情境中, 激发练习兴趣, 调节教学气氛。

(一)场景模拟法。针对低年级学生的教学, 把练习场地布置或用语言描绘成一个特定的场景, 让学生置身其中, 利用小学生好奇、爱新鲜的心理特征, 激起他们练习的热情。

例如在齐步走的练习中, 利用多媒体出示国庆六十周年大阅兵的场面, 让学生感觉自己就是一名光荣的解放军战士, 教师也要置身其中, 扮演好检阅者的角色, 用语言激发他们的激情, 用口令来指挥他们的行动。

(二)游戏竞赛法。每个人都希望在竞赛中取得胜利, 小学生的好胜心更为强烈, 在游戏中获胜是学生参与活动最重要的原动力, 因此设计一些竞赛性的游戏也是队列队形训练的有效方法。

例如在“集合解散”的练习中, 把全班分成几个小队, 围成几个简单的图形。在解散状态下, 听到集合哨声时, 比一比哪个小队集合的速度快、队列整齐; 看一看哪一队的队员精神饱满, 站姿准确; 听一听哪队队员报数的声音响亮有力, 评选出“优秀小分队”, 予以表扬。

## 二、降低难度, 切合实际

体育教学首先是教育, 它必须为育人的最高目标服务。因此, 体育教学必须突出它的教育性、人文性, 在传授体育知识、技术、技能的同时, 注意锻炼学生的身体, 促进学生身心的全面发展。

小学体育教材中队列队形练习的内容和要求都是参照军事训练的相关要求制定的。然而在实际教学中, 这种军事化的要求对小学生来说是不切合实际的。小学生由于年龄特点及生理、心理的发展规律, 表现出好动、注意力集中时间短, 心理素质不稳定等现象。不顾学生的实际情况, 一味地以高标准去要求他们, 只会使他们的生理、心理都承受巨大的压力。

例如在教学原地踏步和齐步走的练习中, 教材中对摆臂的角度与幅度有很高的要求。可是这种空间感和本体感较强的动作, 对小学生来说是很难达到的, 而且对动作刻意的强调, 会使学生的注意力分散, 进而影响整个动作的准确性。诸如此类的高要求还有很多, 如原地踏步时提腿的高度, 集体练习时的动作同一性等, 使学生望而生畏, 产生排斥抵触的情绪。在教学中, 面对这些难点, 教师要降低动作难度, 使学生易于做到。如摆臂时学生能够做到双臂自然摆动、动作协调、姿态美观, 就可以视作达到要求。学生在练习中有了兴趣和自信, 才能使以后的教学得以顺利进行。

## 三、丰富语言, 调控情绪

(一)生动幽默的教学语言。在机械的队列队形练习间隙, 教师幽默的教学语言是缓解学生身心疲劳的有效方法。幽默能使学生产生愉悦的情绪, 有助于放松练习带来的紧张感, 能让学生更快地自我调整, 投入到下一个环节的练习中。教师可以抓住一个人、一件事或一句话与学生开些善意的玩笑, 打一个比方, 作一个对比, 鼓励学生说些健康的俏皮话。也可以应景说一句歇后语或反正话, 课堂气氛会在学生的笑声中活跃起来, 学生的注意力与兴奋性随之提高, 学习的效率也就显现出来了。

(二)琅琅上口的顺口溜。为了让学生牢记动作要领, 同时也激发训练的兴趣, 教给学生一些自编的顺口溜是一个很好的方法。配合相应的队列队形练习内容, 通过查阅一些资料与同行的交流, 创编一些简单易记的顺口溜, 在教学中应用, 能取得很好的教学效果。如站队时: 队列里莫说话, 老师就会把你夸。两手平举踏步走, 嘴里数着一二一; 立正时: 抬头挺胸收小腹, 两脚并拢肩放松。双手紧贴大腿边, 双目炯炯视前方。

(三)丰富有趣的肢体语言。体育教师肢体语言的运用是各学科教师中最频繁的。要使学生掌握一项技术, 教师的动作示范是必不可少的, 在队列队形教学中教师的示范同样重要。教师必须以身作则, 精神饱满、严肃认真, 动作熟练、准确, 口令宏亮、清晰。体育教师从动作上传达的信息有时远比语言来得清楚, 学生通过观察不仅看到了准确的动作, 还能感受到形体姿态的美, 以及奋发向上的精神。

在队列队形教学陷入单调沉闷时, 教师的肢体语言同样能起到非凡的气氛调控作用。一个夸张的表情, 一段学生错误动作的滑稽再现, 都会让现场的气氛迅速活跃起来。

## 三、完善队列队形的几点要素

### 1. 集中抓练。

利用开学前三周进行专门有效性的训练, 利用大课间活动的时间进行集体训练, 集中操练有利于整体监控学生学习的情况, 同时也让学生之间互相观察对比。有助于学生对动作的掌握和改进, 同时为教师的讲解示范创造了良好的条件。

### 2. 以评促练。

为了进一步做好队列队形操练, 我校在班内以及同年级内开展队列队形操练比赛, 如分组进行练习, 每一小组都有小组长; 每一位学生都能替验一下口令, 使每一位学生都有讲、做、练的机会, 激发学生的练习兴趣; 还可采用小组竞赛的方法, 比一比看那一组学生做的更好。激发学生的竞争意识, 提高学生练习兴趣。

小学队列队形练习是体育教学不可缺少的一个部分, 它对学生的影响是潜移默化的, 体育教师必须从主观上重视这一教学内容。然而针对目前教学实践中, 练习显现出单调、枯燥的状况, 体育教师必须根据实际情况, 创新教法, 巧妙构思, 让队列队形练习成为学生喜爱的教学内容, 真正达到既锻炼身体又愉悦心灵的目的。

## 参考文献

- [1]于素梅. 中学体育教材教法. 北京: 体育大学出版社, 1999.8.
- [2]韩卫东, 王存华. 对学生基本体操教学能力培养之我见[J]. 濮阳教育学院学报, 2000(04)
- [3]陈健. 浅析队列队形练习对完成中学体育教学的作用[J]. 安徽体育科技, 1998(01)
- [4]陈海燕. 探讨体育教学中注意规律的运用[J]. 中国校外教育(理论), 2008(02)