

# 提高前滚翻技能学习兴趣的有效策略

高永嵩<sup>1</sup> 隋志军<sup>2</sup>

(1.黑龙江省桦川县职业教育中心 黑龙江 佳木斯 154300;

2.黑龙江省佳木斯市教育研究院 黑龙江 佳木斯 154002)

**【摘要】** 体育与健康课程标准中,课程基本理念强调了坚持“健康第一”的指导思想,促进学生健康成长;激发学生的运动兴趣,培养学生体育锻炼的意识和习惯。运动学习兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提,只有激发和保持学生的运动学习兴趣,才能使学生自觉、积极地进行体育锻炼。因此,在体育教学中,学生的运动学习兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证,也是体育学科核心素养中运动能力、健康行为、体育品德的重要体现。

**【关键词】** 课程;前滚翻动作技能;学习兴趣

作为体操运动的前滚翻动作技能,是体育技能学习和生活中自我保护的有效方法之一,是一项深受学生喜爱的技巧类运动项目,它能有效地发展学生的协调、灵敏、柔韧等身体素质。然而在实际的教学中发现,学生练习时常发生团身不紧、手臂支撑力量不足、滚翻时头部接触体操垫的位置不正确等现象。如果不能采取行之有效的学习策略,学生学练时就会出现畏难情绪,把原本很优美的前滚翻动作做得不够规范、动作也不够协调。以往常规的教学方式采用老师讲解示范,学生模仿练习,这样的教学方法并不能有效激发学生的学习兴趣,制约了学生学习掌握动作要领的快速提高。

## 一、精选教具 助力思考

前滚翻教学中,做动作示范前给学生展示一个足球和一块方形木块两个器材。首先让学生对比两个物体的形状,然后用手推动球与方木块,比较和观察得到的结果。实践观察后提问:“为什么足球会向前顺利滚动而方木块不容易滚动呢?”通过小组实验讨论过程,小组学生自己归纳结果,得出结论:“球是圆形的容易滚动,而方木块有棱角,很难向前滚动”。通过小组对两个教具的亲身实验、研讨合作学习,共同找到前滚翻动作的学习重点,那就是,前滚翻动作要领“团身紧,像圆球一样滚动”。通过教具的合理展示,学生能够更直观、形象的感受向前滚动的道理,这样就改变了以往枯燥的讲解过程,学生的学习兴趣自然就来了,都迫不及待地想快点试一试。

## 二、善用口诀 促进练习

教学过程中最难突破的教学难题就是如何将学生“让我学”,变为“我要学”的学习观念转变。因此,前滚翻教学中设计了动作技术的口诀要领,既方便记忆,同时又能调动学生的学习兴趣。口诀要领为“一蹲二撑三低头儿,团身滚动像圆球儿”。让学生们用自己的记忆方式记一记这个口诀,看看谁记得最快。学生自觉地按照小组讨论的方法进行记忆,有的学生一边背诵一边在体操垫上进行动作练习,同伴在一旁做保护与帮助者。教师再按口诀要领做规范的动作示范,然后让学生分组练习。通过“口诀式”动作要领的教学手段,学生就会争先恐后地去学习口诀要领,积极练习前滚翻动作,争强好胜的心理会让孩子们练习起来更加来劲。

## 三、巧设情景 重在提高

用情景游戏的方式导入教学主题,来调动学生的兴趣。为了避免枯燥乏味的课前热身动作,我精心设计了小刺猬遇到危险时团身保护自己的情景游戏。通过游戏活动,既让学生得到课前的热身锻炼,同时,又能为主教材的学习做了铺垫,体验“低头快、团身紧”的身体状态。在师生游戏互动中,学生的学习兴趣瞬间被激发起来,对本节课的学习也充满了期待。在学生掌握了动作要领后,教学难点就落在了学困生的学练上。如何能够让动作不太协调、做起来较慢的学生也能顺利完成滚翻动作呢?这时,我特意拿出课前准备的一张A4纸,问道:“谁能想个办法,让一张纸来帮助我们练习前滚翻动作”?学生一开始,你看看我,我看看你,心里想着一张纸能起到什么作用呢?我没有马上

说出用意,而是让小组合作讨论。我自己却悄悄地用下颌夹起一张纸,在体操垫上作了一个前滚翻动作。这时,机灵的第三组组长马上就明白了一张A4纸的用处,随即就带领着三组学生进行一帮一的动作练习,动作完成的效果非常好。随着第三组的掌声,所有学生们都恍然大悟,明白了可以将一张纸夹在颌下、腹部、双膝间、脚踝部,帮助自己顺利完成练习动作。在小组展示中,一个个漂亮、规范的前滚翻动作顺利地完成了,在师生的共同努力下,90%以上的学生都完成了前滚翻动作技能。

## 四、生活经验 增长智慧

利用学生生活经验来增长学习智慧,带领学生做“低头从两腿中间看蓝天、四足爬行、两手支撑”等游戏。提高学生的双臂支撑力量,解决前滚翻低头含胸的动作要点,动画片中,一些动物为了保护自己所采用的团身滚动技能都会为接下来学习带来灵感。对有的学生用前额顶着体操垫滚翻,出现背部平直,滚动不圆滑的问题。我运用下颌和胸部夹着手绢、纸球反复进行滚动练习的方法,对低头、含胸动作,背部肌肉放松,头放的不正,滚动方向不直的弊端迎刃而解。通过对学生团身不紧的动作进行分析,找出其根本原因是不会用腰腹力量。同样采取大腿和腹部夹住手绢进行练习,学生为了不让手绢掉下来,会有意识的去用力收腹,有效地解决了团身滚动时腰、腹肌的用力程度,强化团身的意识,尽快掌握动作要领。抓住学习重点、解决练习难点,学习兴趣浓了,学习效果也就好了。

## 五、集思广益 强化应用

“一花独秀不是春,百花齐放春满园”,体育教学中以学生发展为中心,既要面向全体学生,又要关注个体差异。教师如何做到因材施教,也是目前教学中存在的现实困难。如何使学生保持积极的学习兴趣呢?最好的办法就是发挥学生的创造力,搭建集思广益、群策群力的学习平台,改变以往教师一言堂的权威现象。学习中,达到学有所思、学有所想、学有所用、学有所得、学有提高的快乐课堂。

在基本部分动作学习完成后,提出问题情景,让学生总结前滚翻在生活中的应用事例。“一场激烈的足球比赛正在进行,当你带球进攻时,防守队员过来铲球,一下踢到了你的腿上了,你的身体没能及时收住,快速向前跌倒,这时应该怎样保护自己不受伤害呢?”学生们马上学以致用,齐声大呼:“用前滚翻动作就能保护自己,化解危机”。教师给予学生们鼓励性的评价,启发学生们的积极思维,用前滚翻动作可以缓解向前的冲力,利用滚动保护自己的身体。同学们在想一想:生活中还有哪些地方需要用到前滚翻动作呢?学生联系生活实际,集体得出结论:快速跑步时、骑自行车紧急制动时、从高处下落时、遇到意外碰撞摔倒时……

在职教的体育课堂教学中,应该紧紧围绕着体育与健康课程标准的教学理念,倡导以“主动参与、乐于探究、交流合作”的学习方式,用引领、帮助、鼓励的方式,激发学生的学习兴趣,帮助学生自己发现问题,主动寻求解决问题的方法策略,达到优质高效的职教教育课堂效果。