

高中体育《接力跑》一课的教学设计

杨勇

(长春市九台区第一中学 吉林 长春 130500)

【摘要】通过新时代教学理念和教学要求的指导,对体育课程的教学设计进行科学的规划,可以更好的使学生会到这一课程学习的重要意义。因此,笔者主要是以接力跑这一课程为基本的研究对象,对整个教材的学习内容、教学流程以及最终的教学策略进行全面化的分析,进而更加有效的了解体育课程教学设计的相关思路,提升学生对于相关知识内容和社会实践情况的理解能力。

【关键词】高中体育;接力跑课程;教学设计;规划措施

引言

在素质教育理念的影响之下。作为一名现代化的体育教师,注重课程教学的科学规划和设计,可以更好的了解当前的发展和教学情况。具体到接力跑这一课程的教学设计中,笔者主要是对教材与课程的设计,也就是对整个教学的目标、教学流程中的教学点评这几部分的内容进行了解,通过良好的互动与沟通,使得学生在学习的过程中,可以调动自身的主观能动性,加强接力跑这一课程知识内容的了解和实践,进而更加有效的推动学生体育教学素养的不断提升。

一、关于教学目标

在实际对接力跑的相关内容进行了解的过程中,我们可以充分明确,所谓接力跑,主要指的是田径项目中的合作项目,将选手自然分为一个小组,在固定区域之内对接棒进行使用。在实际对接力跑的知识进行了解的过程中,不仅要讲解交接棒的时机和稳定性,也要了解到交接棒交接不准确、交接时机把握不到位等相关的问题。在对教学材料和学习内容进行分析的过程中,充分参照体育健康的教学计划,让学生可以在实践的过程中,体会到接力跑的乐趣。一般可以利用游戏接力比赛,完成相关交接棒的交接。学生在学习的过程中,要具备良好的技术动作和一定的自学能力、创造力。所以,笔者将这节课程的教学目标确定为动作稳定以及配合默契,此种类型的理念指导下,学生不仅可以规范自身的行为,也可以在这个不断成长的过程中,更加注重接力跑技巧的深化。

二、关于教学流程

在实际对高中体育接力跑这一课程进行设计和规划的过程中,了解整个教学流程,按照一定的计划和方案,推动内容深化的有效性是非常关键的。一般来讲,在对这部分内容进行研究的过程中,我们主要结合实际的情况对教学流程进行准备。

2.1 教学准备部分

在实际对教学准备工作进行推进的过程中,最先要做的就是让学生进行相关动作的练习。第一,对握棒跑步这一姿势进行练习。各个接力队长要掌握右手虎口向下,长握一根接力棒的姿势,接听教师的口令,做出身体夹紧的后身动作。通过不同频率的训练,对接棒者手型的稳定性进行全面的巩固。第二个练习的重点应该放在棒的换位之中。在练习的过程中,两个人为一个小组,每个人一个接力棒,二人相聚应该控制在1.2米左右。听到口令之后,要快速的启动并辅助对方,按照顺时针、逆时针等不同的方向进行练习和跑步,这样可以通过接力棒的传输,加强稳定性的巩固。

2.2 基本教学部分

要想了解基本教学部分的重点内容,首先要做的就是对设计意图进行全面的把握。在这个过程中,要对学生交接棒过程中出现的一些问题进行了解,由简单到难,通过教学目标的完善设计,让学生对知识内容可以简化的记忆。利用一些标记物,加强知识内容的练习和夯实。

第一,我们可以设计一个接力比赛,这也是一种游戏类型。由小队长将班级分为不同的小组,每个小组为4个人,每个小组站一个跑道,根据接力赛的要求,完成一定的比赛。设计这一游戏的目的是,主要是调动学生的学习热情,解决交接棒不准确、不

到位等相关的问题。第二,简化记忆内容。有些过程中可能会出现很多的问题,教师可以通过知识内容和社会实践情况的总结,对下压式交接棒的技术特点进行总结。一般是考虑到翻和压这两个动作,让学生可以注意到原地摆臂以及翻手动作的指令时间。通过交接棒实际内容的了解,强化练习。学生可以通过手型的准确把握和变形,对交接棒的准确性和稳定性进行把握注意。在强调这一问题的过程中,要对学生的错误进行及时的纠正,让学生利用翻和压进行指令的下达。第三个步骤就是实战的强化练习。这一环节的设计主要是对上述知识内容和实践情况进行总结和巩固,由简单到复杂,加强知识重点的掌握。在强化练习的过程中,也分为不同的方法。首先是双人练习,两个人可以分为一个小组,接棒人和持棒人具有不同的技巧,两个人转换角色进行及时的练习。其次是接力队的合练,也就是整个接力队4个成员进行不同方位的练习,通过翻压不同口令的指示进行角色的转换。最后是行进间接力队的合练,在对全体队员的动作进行指导的过程中,要充分加强交接动作完善性的指导,让学生在对接力棒进行传递的过程中,可以通过不同位置判断交接的时机。通过不同内容的练习,使学生在下压式交接理念的指导之下,强化自身动作的稳定性。

2.3 教学结束部分分析

在练习结束之后,教师也要通过氛围的活跃让学生可以放松下来,而不只是在紧张的氛围之下进行学习,可以播放一些轻柔优美的音乐,让学生暂时的进行放松。通过腿部拉伸、腰后拉伸,加强拉伸放松的练习,使学生可以在一个轻松自由的环境之下进行学习。而为了更好的巩固知识内容,在对分组合作学习的环节进行把握的过程中,教师也要加强示范,通过学生实际情况的反馈,更加注重个体差异性。利用多功能的接力棒,对相关的题材进行开发,这样不仅可以对教学过程的重点难点进行突出,也可以在简单口令的指引之下,明确教学目标,使学生不断完善自身的综合素质和体育素养。

结束语

综合以上论述,在现代社会制度之下,加强体育教学重视,综合发展理念的宣传,对于学生的全面健康成长至关重要。具备良好的身体素质,才能够加强理论知识内容的学习。在对课程内容进行把握的过程中,教师要充分明确整体的教学目标和教学定位,在对接力棒的教材内容进行展现的过程中,要充分加强技术难度的把握,对教学过程进行全面、系统、科学的规划,通过下压式交接棒动作要领的把握,让学生可以领会到接力棒的时间技巧。在这样的情况之下,才能够通过教学方案的进一步深化,取得事半功倍的教学效果。

参考文献

- [1]钱静.指导配合提升4×100米接力跑交接棒能力探究[J].成才之路,2019(22):34.
- [2]王蓉.《接力跑:跑动中“下压式”交接棒》一课的设计思路与呈现[J].中国学校体育,2019(02):37-38.
- [3]王红兵.在磨课中成长——《接力跑》展示课磨课有感[J].中国学校体育,2019(02):38.
- [4]陈东辉.高中体育《接力跑》一课的教学设计[J].中国学校体育,2013(06):72-73.