

提高高中学生铅球成绩的有效途径

徐斌

(金华市孝顺高级中学 321036)

[摘要] 铅球是一个集速度、力量和爆发力于一体的体育项目, 对学生的身体素质要求较高。在高中推广铅球运动, 对于提高学生全面的身体素质, 是一项非常好的体育运动项目。但是在高中学生推广的过程中往往会遇到一些问题, 需要我们去探讨。

[关键词] 高中; 铅球教学; 途径

铅球现在在高中体育课教学中出现的机会越来越少, 大多数学生不太欢迎, 特别是女同学。主要原因是铅球对技术的要求比较高, 基础相对较差的同学往往没有信心, 并且还存在着很大的危险性。铅球是一项集速度、力量、爆发力于一体的运动项目, 对学生的综合素质要求很高。所以铅球也是一个考验学生意志的一个项目。在以往的学生身体素质测试中, 铅球的平均成绩往往低于其他项目。针对这种现象, 培养学生良好的身体素质, 发扬体育拼搏精神, 提高铅球成绩, 就变得非常重要了。

一、高中学生铅球成绩偏低的原因

在平时的教学中, 有很大一部分同学对铅球的兴趣很低, 有的甚至达到了讨厌铅球的地步。主要有以下原因:

1. 场地的不合理和器材的不足

在体育课教学中, 铅球教学的场地往往存在着很多的问题, 因为专业铅球场地跑偏少, 有的教师就随意找个地方进行练习。由于场地的不合理, 和教师为了安全, 要求比较多, 导致很多学生的积极性不高。另外每个学校铅球数量有限, 在教学过程中, 学生练习次数较少, 往往达不到理想的练习效果。

2. 教学模式的落后和教学方法的单一

我们在教学过程中, 教学模式和教学方法对课堂教学影响的效果很大。由于平时铅球在体育课堂上出现的机会较少, 很多老师没有对教学模式和教学方法进行探究。基本上就是教师先做示范, 学生排队练习, 很少考虑学生的身体素质, 和学生对技术的完成情况, 这样就导致铅球课堂枯燥无味。一个好的教学模式和教学方法往往能够提高学生的积极性, 起到事半功倍的效果。所以符合学生身体素质的教学模式和教学方法才是上好一节铅球课的重要保障。

3. 部分学生的身体素质较差

推铅球和别的体育项目有很大的不同, 简单的说, 推铅球需要一个门槛, 铅球的门槛就是力量素质。推铅球首先从腿部的蹬、转开始, 然后挺髋, 挺胸用手臂力量将铅球推出去, 需要身体各个部位相互配合, 相互协调, 考验全身力量和全身协调, 这对学生的身体素质要求较高。有的学生身体素质较差, 力量较小, 容易出现动作变形、动作失误等。还有些同学连铅球都拿不稳, 更谈不上铅球技术的掌握。所以如果没有一定的身体素质做保证, 要想把铅球的技术动作做完整那都是很不现实的。

4. 推铅球教学具有高危性

铅球运动的特殊性还在于, 铅球不像乒乓球、足球等项目, 能够进行团队练习, 团队协作, 并且危险性相对较低。铅球在投掷的过程中特别是初学者往往无法预测铅球飞行的方向, 还有就是课堂上人数较多, 稍有疏忽, 就会发生伤害事故, 严重后果, 有的会导致甚至失去生命。由于它的高危险性, 很多教师在上课时候会把安全问题放在第一位, 训练时候要严格按照安全规范来操作, 这样课堂练习密度相对减少, 有的学校甚至铅球课都不开展。

二、提高铅球教学成绩的有效措施

1. 抓好基本功, 强调专项力量训练

铅球是一个集速度、力量和爆发力于一体的体育项目, 所以要想提高高中学生的铅球成绩, 就对铅球的专项素质训练就变得必不可少。只有专项素质训练到位以后, 铅球成绩才能提高。我们在专项训练过程中要注意以下事项:

(1) 注重力量与速度相结合

大力量和小力量相结合, 大力量训练的是绝对力量, 小力量训练的是速度力量。研究表明: 人的神经肌肉在大力量之后, 其绝对力量会加大。在紧随其后的小力量中。运动中枢仍然保留着大力量的“记忆”。所以可以利用这块“记忆”的后续作用来进行速度练习。在训练过程中, 我们先卧推大力量杠铃后迅速推举小力量杠铃。这样负荷越来越轻。人的运动中枢还“回忆”重负荷时候的兴奋点, 推的动作会越来越快, 如此反复练习训练, 会取得事半功倍的训练效果。

(2) 加大跑跳练习的力度

跑、跳素质训练也是铅球训练的一项要素, 很多老师往往忽略这点。投铅球过程中腿部的蹬、转是铅球投掷的开始。蹬、转没有力, 或者没有做到位很容易造成投掷的失败。跑跳练习一方面可以增强膝关节、踝关节的力量, 另一方面还可以提高学生的内脏器官功能。所以跑跳练习质量完成的好坏直接影响铅球投掷的完成质量, 是非常重要的一环。

2. 优化教学方法、创新教学手段

在现阶段, 无论教学手段还是教学模式都需要不断的创新, 才能满足教学的需要, 要在实践中不断创新, 不断总结合理的总结出一套适合的训练方法。根据学生的个体不同, 科学地运用训练学规律, 合理的选择和安排不同性质和比例的训练内容。现在介绍一下组合训练注意事项:

(1) 在组合训练中把握好不同性质练习的时间差

在平时的教学训练中我发现, 在做不同性质的练习时, 采取以下步骤效果是不错的: 先做基础力量练习, 再做动作技术练习, 两种练习都能发展下肢力量, 但其动作形式、肌肉工作方式和程度都不相同。因此在两种训练进行转换的时候, 我们要把握好项目转换的时间从而更好的刺激学生的下肢肌肉。

(2) 注意组合训练中练习负荷大小的搭配

在组合训练过程中, 要合理搭配训练负荷。例如“力量+技术组合或力量+速度组合”, 前边力量练习的手段、重量、次数、组数、速度、间隔时间、要求等都应尽量地合理。如果训练负荷太小, 往往达不到训练效果, 如果训练负荷过大, 又会影响后面的训练内容, 而后面的内容往往会更重要。组合训练强调的是训练的整体效果, 从整体角度出发来安排各部分训练负荷的大小, 才能使训练负荷搭配合理。如果太强局部训练, 就会对整体效果产生不好的影响。根据学生和训练的具体情况, 切实掌握好整体训练负荷, 处理好局部训练负荷的量及安排。此项工作是组合训练的核心, 需要我们在训练过程中好好斟酌。

三、结语

总之, 在高中铅球有许多不受欢迎的因素, 导致高中铅球成绩普遍较低。对于这种现象我们不能忽视, 要引起重视。而是要在平时教学过程中讲述铅球训练的好处, 同时要合理安排教学内容, 先对学生进行身体素质练习, 为铅球教学先打下一定的基础。同时要不断提高自己的教学水平, 为教育事业贡献自己的力量。

参考文献

- [1]袁瑞明. 高中体育铅球教学之探析[J]. 教师, 2009, (22): 83-84.
- [2]张守国. 浅谈提高中学铅球教学成绩的有效途径[J]. 中国校外教育(基础教育版), 2013, (3): 155.

作者简介:

徐斌, 男, 1979年5月, 本科学历, 浙江金华人, 研究方向: 体育教学。

范画及演示在小学美术课堂教学中的作用分析

金光

(新疆和硕县第一小学 新疆 和硕 841200)

[摘要] 随着新课改的推进, 范画和演示在小学美术课中的运用越来越被很多老师重视起来。范画和演示不仅可以让学生形象地认知美术, 还能培养学生的审美实践能力和创造性思维能力。相比较其他教学手段, 范画及演示在美术课堂中优势明显, 更易于被学生接受, 画面冲击感更强, 更利于提升学生学习兴趣, 直观地学习。本文就范画及演示在小学美术课堂教学中的作用做了以下几点探讨。

[关键词] 范画及演示; 小学美术; 作用分析

小学美术教学是一种直观的教学模式, 它通过教师形式多样的教学方法和手段, 向学生传授知识和技能。随着新课改理念的深入, 在小学美术课堂教学中, 各种新科技和教育方法在课堂上得以实践, 也深受广大师生的喜爱。但事实证明, 相比较其他教学手段, 范画及演示在美术课堂中依然发挥着举足轻重的作用, 优势明显, 更易于被学生接受, 画面冲击感更强, 更利于提升学生学习兴趣, 直观地学习。本文就范画及演示在小学美术课堂教学中的作用做了以下几点探讨。

一、范画及演示在小学美术课堂教学中的作用

1. 激发学生参与课堂的积极性, 保持学习热情

在美术教学中, 会发现有些学生缺乏学习热情, 这在一定程度上影响了学生学习的主动性和创造性。相较于传统教师讲、学生听的灌输式教学, 在美术课堂中灵活运用上范画及演示, 能有效的刺激学生的感官, 调动学生的学习积极性, 在有限的课堂学习中, 通过范画演示, 将美术学习中专业抽象的知识点难点形象生动的展

示出来, 一一解析, 加深学生的参与感, 提升学习兴趣, 保持对美术课堂的学习热情。

2. 增强课堂互动, 活跃课堂氛围

在课堂上运用范画演示的过程, 就是与学生互动的过程, 可很好的避免专业知识的教学给教师和学生带来的枯燥感, 你问我答, 互相探讨的过程有利于教师和学生更全身心的投入到教学中, 保持活跃的课堂氛围, 提升教学效率。同时, 改变传统课堂教学的“呆板”现象, 有利于师生之间情感的培养, 构建良好的师生关系, 更加有助于寓教于乐, 取得理想的教学效果。

3. 提升学生的绘画技巧

美术是培养学生绘画技能的一门学科, 其技巧性主要体现在如何表现出绘画作品的灵活性和逼真性。因此, 在美术课堂中, 灵活的运用范画, 可以更直观地展示作品运用的绘画技巧和手法, 给学生直接的视觉刺激, 有利于学生掌握教学中的