

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，有的会导致残甚至失去生命。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，可以更直观地展示出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

绘画技能,提升教学质量。

4. 培养学生的创新思维、观察力和鉴赏力

美术本身是一种天马行空的艺术,在小学美术课堂教学中,运用范画普及知识点的过程,也是让学生集中注意力,提升观察力和鉴赏水平的过程。生动的课堂,多样性的教学方式,让学生接触到很多教材中没有普及到的优秀作品,也突破传统教学方法的局限性,扩散了学生的思维,有利于培养学生的创造力。

二、范画及演示在小学美术课堂教学中的综合应用

1. 范画及演示具有完善步骤性的作用

做任何事情都是讲究先后顺序的,绘画也是一样的。人们常常在面对一幅完整美术作品的时候,只能停留在欣赏和赞美的层面,不知从何着笔去创作。因此,在美术课堂教学中,教师灵活的运用范画,对知识点进行分步骤的教学,正确的教导学生绘画的先后顺序,有利于学生建立系统性的逻辑关系,整理出清晰的作画思路,也提升了教学质量。但也不可一味的只追求范画步骤演示教学,要合理精简,恰当穿插在课堂中。否则,长远来看,可能会抑制学生的想象力和创作空间,导致学生思想僵化,只会按部就班的创作。

2. 范画及演示具有增强对比性的作用

小学生的思维尚在学习培养阶段,很多时候对老师的点评和教学用语,理解不够,并不是完全听得懂。因此,在小学美术课堂上,运用范画对比演示,可以很好的直观展示出老师表达的色彩、明暗度、饱和度等专业用语的含义。而学生在范画与自身作品的对比下,也更能了解自身作品的差距和已掌握的技巧,作品好在哪儿,差在哪儿,自己哪些技巧是掌握了,从哪几个方面对画作进行鉴赏。从而在今后的学习中开展更有针对性的训练和培养。例如在课堂上,老师讲解完基础的构图知识点和技巧后,让学生开始自我创作。在对作品进行统一点评的时候,拿出范画,再将学生绘画中普遍反映出的问题结合范画中的正确应用,进行现场对比讲解,加深学生对知识点的理解和吸收,提升绘画技巧。

3. 范画及演示具有启示思维的作用

作为一门艺术,美术在培养学生启发性思维方面发挥了巨大的作用,范画及演示教学是顺应新时代教学理念,培养学生启发性思维的重要载体。学生经常受限于课本,但是课本篇幅有限,能带给学生的启发和震撼有限,也可能因为教学目标和手段的不同,很多名画接触不到。因此,教师在课堂教学中,适时的运用幻灯片或挂图或现场作画等演示,对学生在视觉上的冲击,让学生心领神会,提升学生的鉴赏能力的同时,也接受到更多优秀作品的熏陶。在学习过程中,学生结合自我掌握的理论知识和绘画技巧,逐渐实现从临摹到自我创作的过程,不断创新,并形成自己的创作风格。

4. 范画及演示更好的展示我国民间美术资源

我国是多民族多元文化共同发展的国家,民间具有丰富的自然地理和人文文化,使得我国的民间艺术呈现出百花齐放百家争鸣的艺术形态。各民族丰富的民族文化内涵,为我国美术教学改革提供了丰厚的艺术资源。针对小学生的年龄特点和知识积累,精选简单的美术作品,如剪纸、年画、泥塑等,引导学生感受祖国民间文化的丰富,拓宽视野。

总之,范画教学作为一种新型的教学模式,在培养学生自主学习,激发学生作画的积极性、提高学生鉴赏力、绘画技巧等方面发挥积极的作用。教师在实际教学中,也要不断创新教学方式,提高教学水平,达到教学相长的效果。

参考文献

- [1]程荷从.浅析小学美术教学的问题及改进措施[J].中国校外教育(中旬刊),2015,(3):158-158.
- [2]马姣.范画及演示在小学美术课堂教学中的作用[J].新校园(中旬刊),2017,(3):77.
- [3]姚灿灿.反思美术课堂中的活色生香——对当前美术课堂教学有效性的冷思考[J].华夏教师,2017,(16):42-43.

小学体育球类训练开发小学生运动和智力的策略分析

卢旺霞

(新疆库尔勒市第八中学 新疆 库尔勒 841000)

【摘要】小学是学生非常学习非常重要的一个阶段,是学生学习知识、开发智力和增强体质的基础阶段,因此小学应该不断优化体育球类训练,促进小学生运动和智力的开发。体育球类训练是锻炼的有效体育方式,能够起到积极的促进作用,但是当前很多小学的体育球类训练都存在不合理的地方,没有充分开发小学生的运动和智力,所以要结合实际进行优化。本文从当前小学体育球类训练概述出发,对小学体育球类训练开发小学生运动和智力的策略进行了探讨。

【关键词】小学体育;球类训练;策略分析

随着教育改革的不断深入,素质教育越来越被重视起来,学校培养学生的目标不仅仅是提升学生的文化课成绩,也为了增强学生的综合素质,促进学生的全面发展。小学是学生非常学习非常重要的一个阶段,是学生学习知识、开发智力和增强体质的基础阶段,因此小学应该不断优化体育球类训练,促进小学生运动和智力的开发。体育球类训练是锻炼的有效体育方式,能够起到积极的促进作用,但是当前很多小学的体育球类训练都存在不合理的地方,没有充分开发小学生的运动和智力,所以要结合实际进行优化。本文从当前小学体育球类训练概述出发,对小学体育球类训练开发小学生运动和智力的策略进行了探讨。

1 当前小学体育球类训练概述

1.1 小学体育球类训练的发展状况

近些年来,我国经济发展迅速,带动了各个行业的进步与发展,人们对教育重视也在不断加深。国家、学校和家长在培养孩子的过程中,对孩子身体素质等多个方面都更加注重,以促进学生全面健康的发展为主。因此在新课改中就强调了小学生应该适当的开展体育球类训练,初步掌握一些球类运动的基础技能,为小学生的身心发展起到积极的促进作用。球类运动在具体实施的过程中存在一定的趣味性,且能够让小学生动起来,良好的促进血液循环,增强小学生的新陈代谢,提高身体素质。其次体育球类训练还需要小学生学习一定的规则和技能,不仅能够锻炼小学生的反应能力,还能够促进学生养成良好的运动习惯和坚韧的品质。在这样的发展背景下很多小学开始设置相关的体育球类训练,例如足球训练、篮球训练和排球训练等,但是在实际开展的过程中由于多方面的因素,体育球类训练并不成熟,对于开发小学生运动和智力的促进作用并不理想。

1.2 小学体育球类训练存在的问题

小学生在学习和运动上与中学生不同,有着其年龄阶段一定的特点,但是很多小学在开展体育球类训练的时候并没有充分考虑小学生的主体性,忽视了小学生的性格特点,因此很多球类训练的安排并不能很好的激发小学生的兴趣,小学生积极主动参与的兴致并不高。其次很多小学并没有为小学生创造良好的体育球类训练环境,学习氛围不足。一方面是因为小学体育教师的专业技能水平有一定的欠缺,球类训练的模式好比较传统,没有很好的结合现代化的一些特点,对于球类运动的专业技能掌握不够完善。另外一方面是因为很多小学校园中球类运动训练的硬件不足,没有合适的场地,相关的器材也不充分。所以小学体育球类训练对于开发小学生运动和智力的效果并不理想,这些问题都在一定程度上阻碍了小学体育球类训练的进步与发展。

2 小学体育球类训练开发小学生运动和智力的策略

球类运动课程活动中,既能培养孩子们爱上球类运动,有能培养他们的兴趣爱好,以此建立健康良好的生活方式。

2.1 创建良好的体育球类训练环境

小学生的专注力不足,在学习的过程中需要良好的引导,因此在进行体育球类训练以开发小学生的运动和智力时,首先应该构建一个好的球类训练环境。让小学生感受球类训练的良好氛围,成功激发小学生参与球类训练的兴趣,在进一步的引导下积极主动参与,养成良好的运动习惯。小学生体育球类训练的环境要充分考虑到小学生的特点,设计良好的教学模式,再结合实际进行教学。教师可以设置一些球类游戏让小学生们对球类训练有一个了解,在此基础上模拟一些小型的球类比赛,让小学生感受到球类运动的魅力,也加深小学生对球类运动的理解。其次在小学生参与的过程中,教师应该时刻关注小学生的训练情况,及时发现问题并且进行适当的调整,从而使球类训练环境更加贴合小学生的运动需求和心理特点。小学生只有在这样良好的氛围下,才能够全身心的投入其中,达到锻炼身体效果,并且养成良好的运动习惯。另外在良好的环境下能够更好地发挥小学生的运动水平,从而增加小学生运动的自信心,为后期的体育球类训练奠定良好的基础。

2.2 构建完善的体育球类教学体系

目前很多小学体育球类训练课程体系都不够完善,教师的教学水平较低,严重影响了对小学生运动和智力的开发,所以学校应该加强重视,不断去完善体育球类训练的教学体系。首先应该增强师资队伍的力量,让专业水平更高的教师去引导小学生参与球类训练中来,学校不仅可以适当提升教师招聘的要求,还可以增加想的培训让教师也要不断的学习成长,具备跟随时代发展的专业水平。其次构建完善的课程体系,并且创建良好的运行场所,以及丰富的运动器材,再结合教学目标、教学要求以及小学生的特点,来设计科学合理的球类训练课程,让小学生能够循序渐进的参与到球类训练中去。首先让小学生对球类训练有一个基础的了解,然后再慢慢教授球类运动中的技巧和规则,让小学生能够知晓球类运动中需要做的思考、判断、规则遵守以及团队协作等等。这样小学生才能够球类运动中学习到更多的知识,不断的开发自身的智力,提高小学生的综合素质。

3 结语

综上所述,小学体育球类训练对于开发小学生运动和智力有着积极的促进作用,在新课改的要求下,学校必须及时优化球类训练课程以达到良好的教学效果。学校应该为小学生创造良好的运动环境,以专业的教师来引导学生投入其中,逐步养成良好的运动习惯,增强身体素质,促进智力的开发。

参考文献

- [1]汪耀军.培养低段小学生足球运动感知的策略研究[J].科普童话,2018,000(020):P.106-106.
- [2]杨坤.小学开展足球运动存在的问题及对策[J].亚太教育,2015,(20):230-230.
- [3]喻鹏花.小学足球运动存在的问题分析以及对策研究[J].时代教育,2018,(6):178.