

浅析优化小学中段足球绕杆技术教学的实践策略

詹美琴

浙江省萧山区党湾镇第一小学

[摘要]随着素质教育的不断深化,体育教育在小学阶段的地位逐渐提升,小学足球作为小学体育教学的一个重要项目,其绕杆技术一大教学重点,因此,小学体育教师要加强对学生的绕杆技术的培养,培养学生的兴趣,增强对足球的控制力。基于此,本文就优化小学中段足球绕杆技术教学的实践策略进行了分析和探究。

[关键词]小学体育;足球;绕杆技术

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.615

在小学足球教学中,绕杆技术是一种高度重视身体灵敏度、速度、协调、控球能力的技术。足球运球绕杆技术是一种比较复杂的技术,需要长期的练习,才能使其熟练运用。因此,在平时的教学工作中,教师要坚持“精益求精”的态度,积极开展“带球绕杆”技术的教学,以适应小学体育的需要。

一、影响足球运球绕杆的技术因素分析

(一)运球方法

运球方式是影响足球绕杆的重要因素。足球运球的方式有三种,分别是正脚背、脚背内侧和脚内侧运球。由于一些小学生之前没有学习过足球,所以同一班级学生的足球水平有所不同。因此,小学体育教师应该从学生的知识和技巧的运用情况加以考量,为不同的学生选择合适的运球方式。由于学校的足球活动不多,除了足球选修课以外,大部分同学都没有机会参加,所以总体来说,学校的足球运动水平并不高。通过比较三种运球方式,比较发现,内、外运球的接球区域相对大,有利于发球的方向和精确度。在绕杆时,左、右脚交替接触球、变换方向,动作简单、自然,易于掌握;而左右脚平衡的同学,则可以采用双脚内侧运球,进行绕杆运球。对于个别单脚接触的同学,可以采用脚内、外两种方式进行运球。不推荐采用正脚背运球。在绕杆时,最常用的两种方法就是单脚运球和双脚交替运球。对于小学生,要根据自己的运球水平和考试方法进行选择。绕杆运球全程都是单腿连续运球,这对过杆后的变向不利,这种运球方式在变向时会发生变化,比如用脚背的外侧来变向,同时还要做一个很大的转身动作,这样就会导致运球的困难和失误。带球时,最好的方法是左腿和右腿的交替移动,用脚跟的内侧来调整方向,既简单,又稳定。这种运球方法对学生的控球能力有很大的要求,但对提高学生的运球速度和提高绕杆技术有很大的帮助。

(二)控球方法

就足球绕杆技术的应用而言,控球是最基础的技术,控球的快慢、力度直接关系到绕杆的方向和速度,而控制球的方向则取决于运动员的跑动速度和踢球的速度。小学生要掌握控球的要领,要根据自己的动作来控制球的移动速度,要想提升控球的速度,就必须控制好控球的方向和力量,这样才能逐渐掌握控球的要领,从而提升控球的技巧。第二,通过调整控球的方式,可以起到事半功倍的作用,比如在跑步时,可以通过拨拉球来调整自己的控球方向,从而熟悉自己的球性,控制自己的速度,调整自己的控球。

(三)杆间触球与跑动的步频

在足球运动中,每个运球都是通过奔跑和推拨球组合而成,它包括三个阶段:支撑脚踏地后蹬、运球脚前摆触球、运球脚踏地支撑。运球的速度和奔跑的速度有关,如果有障碍物,运球的时候要注意运球的方向,不要大步流星的移动,不

要用力过猛。在一定的距离内,绕杆带球,如果步长太大,速度太快,很可能会失去控制而导致犯规。所以,理论上来说,要想提高运球的速度,同时将球控制在自己的脚边,防止绕过标志杆,碰倒标志杆,球出规定的范围等等。在训练过程中,小学体育教师可以将两个标牌间距设置为2米,从起点到第一个标牌为3米。比如在17米范围内,放置8个旗杆,在8个旗杆之间的间隔,限制学生在训练中的接触和跑动,从步行到慢跑,逐步加速,这样就能形成快速稳定的运球技术。

(四)学生的个体差异与心理素质

虽然不同的学生素质不同,但是他们都具有学习、探索、创新的潜能。教师要注重学生的不同,要因材施教,分层教学、分层教学评价。“急”与“怕”是我国小学生普遍存在的两种心理,它们会极大地影响到学生的绕杆技能运用。小学生的心理活动比较活跃,容易受到外界因素的影响,大多数同学都希望得到好成绩,但由于技术不稳定,所以在绕杆中出现错误的概率很高,老师发现这种现象后,要对这些学生进行更多的个人干预,以克服“急”的心态,同时也要鼓励胆小的学生,战胜“怕”的心理。

二、提高绕杆技术的教学策略

(一)培养学生兴趣,提高其训练主动性

对学生而言,兴趣是最好的老师,在教学过程中,教师要逐步培养学生的“带球绕杆”兴趣,以提高其技术水平。具体来说,可以通过对足球的影响力,在潜移默化影响下,激发他们的学习兴趣,向他们展示他们所熟知的足球明星的比赛视频和训练视频,从而达到激励他们的目的。女生在课堂上的训练兴趣远不如男生,所以老师可以在课堂上向学生们介绍上个世纪末的孙雯,以此来激励女生们,让她们向这个出色的女生学习,努力地进行各种运动,这样既能培养学生的热情,又能培养他们对足球的兴趣,为他们打下坚实的基础。

(二)分步练习,打好坚实基础

学生在足球中进行绕杆技术训练,既要提高其敏感度和速度,又要具备较好的球性。所以,在教学过程中,教师要对学生进行逐步的训练,从而增强学生的综合素质。一是对球感的熟悉,可以增强学生的控球技巧。优秀的持球技术是保证学生在规定的时限内完成带球绕杆的关键,所以,教师要从培养学生的球性入手,使其更好地控制球。另外,指导学生迅速习惯运球,使其在绕杆过程中加速,从而增强控球的能力。不过在这个过程中也会出现一些问题,不能操之过急,要把基本的动作打牢,然后在练习中养成一个好的习惯。同时,逐渐提高训练的难度,提高应用技术动作的能力。当学生对球的特性有了一定的了解之后,老师就可以让他们尝试着把球带起来。然后,让同学们尝试用带子绕着杆子做运动,然后慢慢地把球带到慢跑。在熟悉了这个过程之后,可以逐渐加快速度,通过拨

球、颠球、拉球等动作，让学生们对球的运用更加娴熟。

（三）寓教于乐，加大力度训练学生的体能

足球是一种对体能要求较高的体育项目，对学生的体能要求较高，同时体能也是提高其训练效果和日常生活的重要保障。锻炼学生的身体素质，可以从以下几个方面进行：加强学生的负重锻炼，增强他们的身体柔韧性。足球运动要求学生身体柔韧，在运球、绕杆技术的训练中，学生必须要转身、转身、快跑，同时还可以锻炼自己的身体，增强学生的控球和运球能力。可以在学生的小腿上绑上一个沙袋，也可以使用哑铃进行负重练习，这样可以提高他们的体力和灵活性。其次，反复练习。由于运动量大，可以根据自己的实际情况调整运动量，减少负荷运动，从而有效地提高学生的运动灵活性。最后是练习。这主要是为了增强学生的协调性、敏感度和思考能力，使他们的身心都得到健康的发展。例如，学生们在“丢手绢”的过程中，可以逐渐地改善他们的柔韧性，训练他们的扭转、奔跑等能力，提升他们的自控力，以及在快乐训练中锻炼他们的身体素质。

（四）多元考核目标，强化教学效果

小学足球运球绕杆技术的实际教学，既要考虑到学生的基本技能掌握程度，又要考虑到学生的意志力、耐力等各方面的综合能力，确保学生在进行运球绕杆的测试时，能够达到较高的综合能力。在这方面，我们可以从学生的运球稳定能力、绕杆节奏、身体协调能力、运球要领等方面进行综合评估。而在这两项技术中，最重要的就是控球技术和身体协调性，也是足球绕杆技术教学的重要内容。为达到全面提高学生的整体素质，提高其运球绕杆技术水平，体育教师应针对不同的实际情况，为其制定多种教学发展目标，并为其提供多种学习方案。在这个过程中，老师可以让技术动作比较规范的同学来演示，并指导他们如何正确地展示自己的运球技术。另外，在进行意志力测验和教学目标的设计时，应以学生基本的意志力为基础，配合多种意识力训练方式，逐步使学生在不知不觉中达到意志与自信的发展目标。

（五）强调教学方法，提升教学质量

在小学足球绕杆教学中，要提高教学质量，既要重视丰富的教学内容，又要重视实用和科学的特征。注重应用多样化、科学化的教学手段，对提高教育质量有很大的促进作用。结合小学体育教学中的“绕杆”训练技术，在指导学生进行“绕杆”训练时，应加强“科学”教学法的设计与渗透，使学生在丰富的“学习模式”中实现“绕杆”的“学习”，从而达到“绕杆”的目的，从而达到“全方位”的目的。首先，在实际教学中，应强化以小组为基础的分层教学方式。它是一种全新的教学方式，能够根据学生的具体情况，为学生提供有针对性的指导，从而提高他们的整体水平。在这个过程中，教师要根据学生的基本能力，制定有针对性的教学计划和教学目标，使其在基本技能的基础上实现全方位的提高与发展。同时，为充分发挥分层和小组教学的优越性，提高学生整体的学习水平，采用小组协作的方式，促进学生的协作和竞争。比如，在绕杆运动技术的教学中，可以把基本原理和关键要素用层次分明地表现出来，从而确保在学生绕杆的过程中，学生能用完美的技术来达到目的。小学足球绕杆技术部分，要求学生在掌握好击球时间的同时，以平稳的节奏和最佳的击球时间来完成绕杆技术的测试。在这种情况下，采用分层和协作学习的方式，能够全面提高学生的技术学习效率，并能让学生在协作模式下充分

体会到其优点，从而弥补自己的不足。

此外，在教学方法的设计上，要充分发挥兴趣教学法的作用，让学生积极地投入到足球绕杆技术的训练中去，不会因为课堂上的气氛而影响他们的学习。足球绕杆技术的应用，要求学生在持之以恒的情况下，通过长期的持之以恒的练习，使其达到预期的效果。但是，绝大多数的学生在实际的学习中都没有足够的毅力，所以老师要用积极的方式和科学的教学方法来指导他们，让他们积极地投入到足球绕杆的训练中去，为他们的绕杆技术打下坚实的基础。

（六）提高教师专业素养，夯实足球运球绕杆技术

在小学体育教学中，学生尚缺乏独立的掌握带球绕杆技术的自主性。一切运动技巧的学习都离不开老师的引导和组织。因此，体育教师职业素质的高低，将会对提高学生的运球绕杆技术水平产生很大的影响。要提高小学生在小学阶段的运球绕杆能力，必须加强和提高教师自身的专业技术。要坚持学习，主动“取经”，多听知名学校的老师讲授，积极参与各类足球带球绕杆的教研活动。只有在外边，他们才能看到更高的地方，这样他们才能把自己的知识武装到自己的教室里，从而提高他们的课堂教学质量，激发他们对足球的兴趣，为他们快速提高运球的速度打下坚实的基础。

（七）重视基本技术教学，让学生熟悉球性

足球的运球绕杆技术是一门基础技术，要想在运球时掌握好球的基本技术，必须要对球性有一定的了解，并掌握基本的运球绕杆技术。因此，在小学足球运球绕杆技术的教学中，应注重培养学生对球的认识。足球绕杆运球技术主要有脚背外侧运球技术和脚内侧运球技术。在运球时，脚部的接球区域比较大，可以更好地控制球的方向和滚动的速度，从而保证球的旋转稳定，因此，很多学生在运球的时候，都会采用脚内侧的运球技术。在日常教学中，在进行脚内侧运球技术训练时，应注重足球基础技术的传授，利用多媒体对脚背外侧运球和脚内侧运球技术的要领进行详细的阐述，让学生理解各种运球的动作方法、身体姿势、踏地位置，从而培养学生对足球的兴趣，并建立起正确的运球技术理念。其次，利用小组合作学习、左右脚交替运球、对墙角的弓推球等方法，指导学生主动练习脚内侧运球过杆技术，使学生熟练掌握脚内侧运球过杆技术，在运球绕杆时选择合适的运球绕杆技术去运球，并且在运球时找到最佳脚站位支撑点和击球点，保证脚内侧运球的连续性和协调。

（八）围绕运球速度和路线，培养运球节奏

球的速度、节奏直接关系到球的运动方向以及运球的稳定性。其中，运球节奏是指在运球过程中，跑动步数与接球次数的比率，在适当的运动节奏下，不会影响到球的移动速度，也不会影响到球的移动方向和轨迹。因此，在足球运球绕杆技术的教学中，应着重于运球的速度与路径，通过运球、传球等训练，使其运球的速度、运球的运动性能得到提高。当学生掌握了运球技巧后，老师就会让学生在5米的距离内进行运球的节奏训练，首先，每个人都要一个球，一到三个台阶，然后用直线运球，训练的速度会越来越快。让同学们在“Z”字型的运球和障碍物运球训练中，每3-5步一次触球，让学生掌握运球的方向、运球的力量、运球的稳定，并逐渐地调整步频和步幅，找到最理想的跑动节奏。

（九）强化控球能力教学，培养运球运动能力

（下转第1210页）

（六）开展多样化阅读活动，提高阅读教学效果

语文本身具有广泛而深远的文化内涵，涵盖范围广、深度广，但是由于小学生年级较小，认知尚浅，这为学生的阅读理解造成了语言障碍和阅读障碍，导致学生在课堂上阅读教学内容和课外阅读中无法有效掌握其精髓。因此教师要积极开展多样化阅读活动，提高阅读效果，培养学生阅读能力。在多样化阅读活动中，可以引入阅读成果分享、专题研讨、戏剧表演以及自主创作等活动，让学生选择自己喜欢的活动方式，丰富学生的阅读体验。如根据文章的类型组织学生开展戏剧表演活动，引导学生通过自身视角再现文章内容，在深入理解文章的基础上，准确把握文章中的人物、情节以及思想，彰显人物个性，通过对话活动把握人物心理和神情。通过这样的方式调动学生参与热情，培养学生的语言表达能力。例如，《怎么表演课本剧》教学时，可以让学生选择其他章节内容开展相应的表演活动，在学生深入阅读和理解的基础上，通过相应的加工和处理，借助表演方式展示给其他同学，感受文章中人物的心理活动。这样不仅能锻炼学生的写作能力和思维能力，还能够加深学生对文章的体会，提高学习水平。

此外培养学生阅读兴趣是开展多样化阅读活动，提高阅读效果的关键，教师应提高学生的阅读积极性和自主参与性。文中亮点一般可以摘选一些比较精彩的章节或者是人物特点，也可以通过影视作品或者是图片从听觉、视觉等方面吸引学生，让学生打破纯文字的固有阅读印象，以《草船借箭》为例，教师可以以其中的一个人物形象为亮点，激发学生对该名著作的阅读兴趣。比如《三国演义》中的诸葛亮一直以来都给人一种非常精明能干的人物形象，但是近两年来网络上流传了很多有关于诸葛亮影视作品的表情包，教师可以通过整理这些表情包，让学生发现人物的反差，引导学生对该人物产生浓烈兴趣，然后再鼓励学生进行阅读，进而有效提高阅读能力。

（七）采用智能教学评价，提高学生阅读能力

在互联网技术的高速发展中，智能教育模式逐渐改变着传统的教学方法和教学理念，随着各种移动终端的出现也影响到了学生的阅读方式。因此在新课改下小学语文阅读教学中，教师也应该根据这一时代特点，善于利用互联网技术展开小学语文课堂阅读评价活动，建设智慧语文阅读课堂，提高阅读效率。比如可以利用网络平台拓展阅读资料，也可以开通班级专属交流论坛或交流群，让学生将自己每天阅读的内容，以记笔记的方式分享到论坛或群中。这种方法不仅改变了传统的纸质读书笔记的记录方式，也能够让学生在交流分享的过程中学习更多知识以及其他人的阅读技巧，有利于提高学生的阅读能力。在此过程中，教师可以挑选一些优质的读书笔记，进行置顶或提名表扬，增加学生的个人荣誉感，更好的提高学生的阅读积极性，提高阅读兴趣^[3]。

结论

综上所述，在新课改下小学语文阅读教学中，教师要改变思维方式，鼓励学生加强与生活的联系，并开展合作交流，促使学生共同进步。还要开展分层阅读教学，提升学生阅读积极性。同时在优化小学语文阅读教学提高小学生阅读能力的过程中，教师要科学设置阅读任务，增强学生阅读能力，并根据学生实际，采取针对性的名著阅读教学计划。还要开展多样化阅读活动，提高阅读教学效果。此外在新课改下小学语文阅读教学中，教师要积极采用智能教学评价，提高学生阅读能力，达到新课改的教学目标。

参考文献：

- [1] 罗英. 对小学语文阅读教学的思考[J]. 课程教育研究, 2017(1).
- [2] 邹帅林. 浅谈小学语文阅读教学中如何优化课堂模式[J]. 新教育时代电子杂志(学生版), 2018(21).
- [3] 徐伟. 小学语文教育中语文素质培养探究[J]. 黑龙江科学, 2018(14).

（上接第1208页）

绕杆带球的关键在于学生在高速奔跑中是否能够完成带球。绕杆运球的时候，要注意运球的距离，尽可能把球放在旗杆附近，这样可以节约时间，也可以在最短的时间里把球运到终点，但如果要绕杆运球，就必须严格按照考试的规定，控制好球的方向、速度和路线，不要碰到旗杆。总体而言，球的速度和运球时间是决定一个人是否能够获得好的比赛结果的重要因素，而这又是一个很大的考验。为了提高学生的控球控制力和控球能力，应加强对足球的控球能力的训练，注重对学生在绕杆运球过程中的跑动速度、力量和方向的掌握。比如老师可以让学生一人带着一个圆球，然后在带球的时候，用一只脚作为轴线，一只脚在空中带着一个球，每走一步就会碰到一个球，然后在运球的时候进行一次运球，这样就可以提高学生在运球的时候，改变方向，为中考的时候做好技术准备。老师也可以安排同学二人一组，做一次带球攻防训练，由前进者交换运球，并由防守队员主动干涉，不让对方带球，以此训练学生的运球技术。老师还可以把同学们分成不同的小组，让他们在指定的场地里做带球的抢断动作。

（十）加强学生的心理素质，使其达到正常的带球技术水平

有关数据显示，在足球训练和比赛中，48%的学生是心理稳定的，24%的是情绪波动，28%的是心理状况较差。而那些情绪激动的人，则会因为比赛而受到伤害，而失去自信，从而影响到最终的比赛结果。细节是成功的关键。在小学足

球运球绕杆教学中，教师要注意的是正确的运球技术，同时要注意到细节，调节和疏导情绪，比如，在运球绕杆之前，老师要指导学生进行有效的热身练习。通过脚尖触球、左右脚绕球、快速往返带球等方法，可以使学生养成良好的运动习惯。这样一来，考生们就可以根据自己的习惯，进行热身运动，从而有效地防止学生受伤。在足球运球动作的教学中，老师要注意学生的基本动作，严格把握每个学生的运球动作，严格控制每个动作，尽量避免出现错误。此外，通过竞赛教学、测试教学等方式，使学生能够更好地融入比赛气氛，提高其心理素质。

三、结语

综上所述，在培养学生的足球绕杆技术时，应根据足球运动的特性，从学生的实际出发，进行针对性的引导，使其对这项技术的培养起浓厚的兴趣，并使其在课堂上发挥主导作用，从而逐渐提高其综合素质，为其学习和发展打下坚实的基础。只有如此，才能真正地提升小学生的运球绕杆技术，为我国的体育事业发展做出贡献。

参考资料：

- [1] 刘勇, 何春苗, 刘刚. 足球教学中有趣的身体素质练习方法[J]. 校园足球, 2018(1).
- [2] 肖鑫. 初中体育足球趣味性教学策略探究[J]. 课程教育研究, 2018(35).