

探索精神才能得以发挥。例如在学习多边形面积的计算时,为了使学能过学具自己探索出平行四边形、三角形、梯形的面积公式,可以充分调动学生的学习积极性,利用学具把平行四边形剪拼成长方形,由长方形的面积公式推导出平行四边形的面积公式。学生知道了平行四边形的面积后,老师及时启发学生利用学具自己探索出三角形、梯形的面积公式。实践证明,通过学具的拼接学生较容易的根据平行四边形的面积探索出三角形、梯形的面积公式,学生的积极性提高了,主动探索知识的兴趣提高了,探索精神有很大提高。

### 二、运用学具指导学生会探索性学习的方法

学具有形的具体的物体,如何使抽象的数学知识从有形的学具中概括出来,提高学习效率非常重要。

#### 1. 利用学具课前预习,引导学生自主学习

小学生的依赖性强,习惯于在老师的引导下学习新知,被动的接受知识,动脑思考少,既使学会了例题,但一遇到稍有变化的题就解答不对,原因就是探索能力弱,思维能力缺乏锻炼,因此,在学新知前一定要让学生利用学具进行课前预习,做到心中有数,在预习中把不明白的问题记录下来,做到有的放矢,以提高学习效果。久而久之,学生养成自主学习的习惯,自学能力会逐渐提高,思维更活跃。实践证明,概念和计算公式的推导,通过预习大多数学生基本掌握。学生是活生生的人,是课堂的主角,是学习的主人。教学中,教师要相信学生,放手让他们提高独立思考的能力。例如在教学《观察与测量》这部分内容时,我根据学生争强好胜、自信的特点,问学生你们能不能用学具袋里的米尺量出课桌的长和宽呢?学生毫不犹豫的齐声回答说:能!通过这样的操作活动,培养了学生的自主能力。

#### 2. 利用学具突破教学中的重点、难点,使所学知识系统化

学生空间观念的形成是建立在观察、感知、操作、思考、想象等的基础上,利用学具实际操作是发展空间观念的必备环节。例如在学习长方体、正方体表面积时,我课上设定的问题是:(1)什么是表面积?(2)长方体有几个面?哪两个面的面积相等?它们的面积如何求?(3)长方体六个面的面积也就是表面积怎么求?(4)正方体有几个面?它们的面积相等吗?一个面的面积如何求?六个面的面积也就是正方体的表面积怎么求?(5)粉笔盒是一个长方体,长16厘米,宽12

厘米,高10厘米,做这个粉笔盒至少需要多少平方厘米的纸板?你是如何来解答的?通过1—4个问题检验学生对长方体、正方体表面积的掌握情况,也是本节课的重要内容,通过第5个问题检验学生解决实际问题的能力,也是本节课的难点。这样,通过教师的引导,使学生对所学知识系统化,重点、难点也迎刃而解。在活动中,学生初步体会面在体上,体是由面围成的。通过操作,不仅使学生进一步认识了常见的平面图形,而且也发展了学生的空间观念。

### 三、利用学具,开阔思路,鼓励创新

学具是学生新知识桥梁,同时也是创新的工具,学生思维的创造性是在学生探索新知识的过程中逐渐形成的。通过操作学具可以开阔思路,挖掘创新意识。例如在学习长方体的体积时,可以让学生自由摆18个小正方体学具,看谁摆的形状最多,分别记录它的长、宽、高,再计算各自长、宽、高的积,看有什么规律,同总个数是否相等。这样学生的创新意识大大增强,结果摆出四种不同的形状,从而初步体会摆什么形状,它们的体积都相等,都等于长、宽和高的乘积。这样他们的创新意识将大大增强,同时,教师要充分发挥学具的作用,开阔学生的思路。再如在学习圆柱的体积后,利用学具可以启发学生思考以下两个问题:(1)如果知道从圆柱底面中间切下去,得到切面的长和宽时,如何计算它的体积?(2)你能利用这个学具判定等底等高的长方体和圆柱体表面积相等吗?这样学具的功能得以充分发挥。通过学生的动手操作,教师的引导,一方面让学生分享了成功的喜悦,增强了自信心和进取心;另一方面,学生的思路开阔了,思维能力加强了,举一反三,以点带面,创新能力大大提高。

学具是学习数学必不可少的工具,通过动手、动脑、启迪思维,帮助学生形象的理解抽象的数学概念,科学的分析算理,发挥了巨大的作用。在学习中引导学生主动参与学习活动,积极探索,学会探索的方法,这将有助于学生学习能力、思维能力和全面素质的培养。我们应该充分挖掘学具的功能,最大限度的利用好学具,来开发智力,启迪思维,鼓励创新。

#### 参考文献

- [1]马晓晴.小学数学教学学具操作有效性的研究[J].新课程,2020(38):18.

## 柔道训练中保护性技术的教学开展对策

陈云焕

(玉溪市江川区少年儿童业余体育运动学校 云南 玉溪 652600)

**[摘要]**柔道能有效地提高学生的身体素质,了解“柔道文化”的含义,提高学生的身体和心理素质,使学生更深刻地体会竞技体育的精神,从而使高校在柔道教学中融入柔道教育,但在柔道教学中,动作幅度大,技术变化大,初学者在训练中很容易受伤。因此,在柔道训练过程中,不仅要重视柔道整体技术的学习,更要重视对学生自我保护技术的教育。

**[关键词]**柔道训练;防护技术;反向防护;教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.362

### 引言

教育观与柔道教学的有效结合,在一定程度上取得了相应的成果,使人们逐步认识到柔道教育的内涵和意义,并形成了独具特色的教育思想和教育制度,能够促进学生身心、道德、品德及竞争精神的发展。本文对在柔道训练中如何进行防护技术教学的问题进行了分析与探讨。

### 一、柔道保护技术教学的作用

#### 1. 什么是柔道比赛

柔道最初起源于格杀。这是一种以投掷方式和地面技术为中心的格斗,柔术和道德的结合,柔道是东方传统文化的体现,也是中国人奋斗精神的体现。对于柔道运动员来说,灵活运用相关技术,不仅是力量的胜负,更是一系列运动技术的考验,所以灵活运用技巧也是柔道胜利的重要因素。假如两个选手的比赛结果一样,裁判哪一方赢?一些裁判员进行了投票,运动员必须接受惩戒。另外,柔道非常讲究礼节,除了力量比赛外,更重要的是心理素质的锻炼。从古到今,柔道的训练和比赛都是“以礼为始,以礼为终”<sup>[1]</sup>。

#### 2. 为什么要加强教授柔道保护技术

在训练中一般都会听到学柔道时“学柔道就要学会跌倒”的说法,这些都证明了柔道训练中保护技术的重要性。唯有不让自己跌倒、受伤,才能更好地学习和实践柔道,所以保护技术的学习是柔道技术动作学习的基础,也是最重要的内容。

### 二、开展保护性技术教学

#### 1. 严格遵守教学准则

在教学过程中,应使学生了解防护技术的重要性,举例来说:以单手向后抛的简单动作为例,告诉学生如果不能正确地练习保护技巧,在此过程中很容易扭伤手臂,伤害自己。通过学习,学生可以了解防护技术,并注意这方面的学习,培养良好的自我意识,以积极的态度学习好的防护技术<sup>[2]</sup>。

第二,在教学过程中,要逐步按照直观的原理来进行教学,所谓“循序渐进”,就是从简单到复杂,进行深层次的教育,如倒地技术在教圣经时,跌倒看似简单,但很避免自己受伤。所以,随着动作的简单和复杂,教学要循序渐进,让学生站得稳。不能只通过老师的讲授,还要通过演示让学生直观地感受到动作的要领,用手教,让全体学生感受保护技巧的作用。此外,在体验中加强师生间的信任,让学生领悟要领,掌握技巧。

另外,坚持因材施教,因材施教的原则。针对不同年龄、身体结构、受教育程度的学生,有针对性地进行个别差异化教学。为此,必须根据学生自身特点,采取有针对性的教学方法,及时纠正训练中出现的错误。每一个学生都知道如何控制技术。此外,在较长时间的学习后,学生应学会动作与技术基础的结合。除了传授新技术外,还要巩固所学的技能。唯有在不断地强化和实践中,学生的防护技术学习才能成为统一的整体,成为自我保护的本能反应,才能使有效掌握防护技能,帮助学生提高综合素质,老师应该手把手地教学生分析动作,让学生懂得在每个动作中掌握保护技巧,从而增强自己的力量。

#### 2. 具体事件具体处理

实际上,任何动作的教学都有很大的风险。所以,教师和学生除了掌握上述

具体的治疗和预防措施外,还必须学会分析具体的问题,也就是所谓的临场应变能力。对于柔道训练中的学生来说,这一点很重要,但却是结果。与训练场不同的是,比赛的场地,运动员很容易紧张,容易出错,使心理失衡,导致训练动作和技术无法正常发挥,所以要让学生把实战训练视为一场比赛,提高他们的心理素质。只有坚持不懈地奋斗,不断地发现自己的不足,不断地纠正自己的行为,不断地熟练掌握各种技战术,使学生在相互学习和竞争中不断地进步,结成深厚的友谊。

### 三、柔性道岔保护倒地技术教学原则

#### 1. 自觉积极的原则

从第一堂课起,柔道老师就反复强调了倒地技术的必要性和重要性,让全体同学都很明白了为什么要倒地技术,强化了同学们在学习过程中的安全意识,引导同学们感受要不要学会自卫技术<sup>[3]</sup>。

#### 2. 因地制宜的原则

学生的身体素质,接受能力和学习状况各不相同。应充分考虑学生的个体差异,并根据其适应情况而定。与此同时,学生在练习过程中遇到问题,应主动向老师针对学生的不同情况,调整教学方法,使学生能完成教学任务,掌握技术手段。

#### 3. 巩固提高原则

继续练习,提高身段,柔道的练习要在初学阶段学习,然后在以后的训练中继续练习。在所有课程中,练习是必要的,它是准备活动的一部分。训练过程中不断巩固,提高保护能力,形成本能反应,最大限度地减少训练过程中可能发生的运动伤害,使精神保持自律。我们所说的“精力充沛”是最基本的修养,也是最终极的目标,在适当的时候运用适当的力量,达到目的,就是“善用能量”。和对手分享练习的结果,相互激励,相互成长,是“自我自豪”,柔道练习者必须充分利用自己的身心,培养练习者不骄傲,不急躁的心态。

#### 5. 加强学生的主动性培养原则

保护跌落技术的教学是柔道课程的重要内容。教授时,老师不仅要亲自阐明这一点,而且要让学生了解在柔道课上进行防护跌落技术训练的重要性。在柔道训练中应加强学生的自主保护能力,提高学生柔道训练的安全性。老师应该在柔道训练的第一堂课中,就认识到了这一点,那就是加强学习保护跌落技术的重要性。

### 四、结束语

柔道运动是我国最受欢迎的运动项目之一,也是我国强有力的金牌争夺战项目之一,为培养更多优秀的柔道运动员,高校的柔道训练水平至关重要,因此,各高校的柔道训练水平至关重要。要重视柔道训练,提高学生的柔道水平,为祖国培养高素质的柔道运动员。

#### 参考文献

- [1]王存才.柔道训练中如何开展保护性技术的教学[J].当代体育科技,2017,007(036):29-29.  
[2]闫翠粉.柔道训练中如何开展保护性技术的教学探讨[J].拳击与格斗,2019,000(006):93.  
[3]刘秀平.浅谈柔道训练中保护性技术教学的开展[J].当代体育科技,2019,009(027):33,35.