

# 改革构建先学后教小学足球教学模式

侯双威

辽宁省大连市普兰店区双塔镇中心小学

**[摘要]**从教育部2015年1月27日发布《关于成立全国青少年校园足球工作领导小组的通知》开始,校园足球已经在我国如火如荼地开展起来了。在新课改背景下,小学足球教育教学的改革迫在眉睫。将新课标理念贯穿在整个教学中,实行兴趣教学,重在启发学生提高对足球运动的兴趣,因此,如何转变现代足球教育教学模式,提高农村小学足球教学质量是每个学校亟待解决的问题。本文是从小学体育课堂足球的教学模式着手进行研究,探索出“基于先学后教的小学足球课堂教学模式”,此项教学模式的改革构建为校园足球在我校高效的开展,提高我校足球的人口基数和足球技能水平,起着至关重要的作用。同时,期待它能为校园足球的教学提供更多帮助。

**[关键词]**先学后教;小学足球课堂;教学模式

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.2084

## 一、体育课堂足球教学“三大部分”教学模式的探讨

### (一) 激趣导入(准备部分)

传统的体育课教学分为三大部分,即,准备部分、基本部分和结束部分。三大部分对于一堂好的体育课来说每一环节都很重要。万事开头难,头开好了,其他的环节就好开展,传统的体育课堂准备部分的教学模式已经不能适应现在教育教学的发展,因此我们在准备部分这一环节进行着重调整。我们将准备部分细化分成两部分。首先我们要清楚地认识到,我们的授课群体是小学生,小学生天性就是好玩、爱动,一个科学、合理、生动、极具趣味的导课,是激发他们学习积极性的开始。开始部分要给学生一个新颖、有趣的引领,才能在接下来的环节中吸引学生的注意力,将我们的课堂教学任务高效地完成。因此,我们将原有的教学模式加以改进,将准备部分调整细化为两个小环节,融入新的教学元素,“趣味性”就是在我们的准备部分中的热身环节,变成与足球相关的各种小游戏,将原本枯燥的热身慢跑变成了有趣的小游戏,这样既达到我们热身的目的,又让孩子们“玩的”天性得到满足;同时,将活动各个关节转变为模仿小动物、植物、建筑物等,进一步激发了学生的学习兴趣,从而为接下来的足球课堂教育教学打下坚实的基础。

### (二) 趣味学练(基本部分)

1. 足球技术教学方面:众所周知,“玩”是小学阶段学生的天性,我们在一堂足球体育课的教育教学中既要满足他们爱玩的欲望,又要让他们在玩中学到足球技能、在玩中练习足球技能、在玩中感悟足球技能、在玩中收获快乐、再玩中收获健康、在玩中获得进步。

物理学家爱因斯坦曾说过:“兴趣是最好的老师”。只有激发了学生对足球运动的兴趣,才能激发学生的求知欲望,激发他们自主学习的潜能。我们要抓住小学生“玩”这个天性,充分的利用情境教学等方法,通过与足球教学相关的小游戏、比赛等方式,引导学生对掌握足球技能的渴望,以玩代学、以学带练,以比赛来巩固提高,这样能大大地提高一堂足球课的教学效率,高质量地完成教学任务,让学生从中受益。

在这一环节中,我们体育老师应该下大力气,设计与每一堂足球课密切相关的情境、游戏、比赛、练习方法等。不要墨守成规,要勇于创新,将原本枯燥的练习趣味化,生活化,让学生易于接受,易于练习。让学生在不知不觉中来到一节课的尾声,使学生回味无穷,为下次课的开展埋下了伏笔。

2. 身体素质教学方面:人的身体素质分为五大素质,它们分别是力量、速度、耐力、柔韧、灵敏。我们每个人都有不同的身体素质,这就是个体差异,在我们的教学实践中我们会明

显的发现每个同学的身体素质都会有所不同,随着我们体育课对足球教学内容的不断深入,老师们会发现有些同学跟不上节奏,久而久之他们便对这项运动失去了学习的兴趣,其实刚开始他们也很想高质量来完成学习内容,但是往往是心有余而力不足,例如:在足球原地左右脚交换踩球的练习中,有的同学频率较快,有的相对较慢,究其原因还是身体素质的差距。我们体育老师在执教中一定要关注个体差异,找到孩子们在身体素质存在差异,设计指导他们做些专项的身体素质练习内容,让孩子们不断提高身体素质,为高质量完成学习任务奠定基础。

在内容的选择上一定要具有针对性,首先要考虑的是否能够跟近期的课堂教学内容相切合,如果实在不能迎合课程的教学内容,就要考虑内容的趣味性、方向性和身体的平衡互补性,例如,本节课我们上了一堂足球脚内侧踢球的内容,在设计素质练习的时候就要选择一些上肢运动项目,像推小车、俯卧撑、俯撑练习,也可以选择往返跑、运球接力等项目。

### (三) 放松温故(结束部分)

在身体充分的放松后,集体进行技术动作的复习,孔子说过:“温故而知新”。温习已学的知识,并且由其中获得新的领悟。同样在足球教学中,我们不但要温故已学过的足球技能知识,还要通过不断的复习,从中获得启发,让学生掌握的技能发挥更大效果。

## 二、构建先学后教的足球课堂教学模式的六个环节教学建议

### (一) 激趣导入——趣味热身

1. 热身:打破传统体育课堂的热身模式,创设情境,将热身环节趣味化,游戏热身是足球教学中一个很重要的环节,虽然只有短短的3-4分钟,必须要有严谨的态度、精心的设计。安排“游戏热身”内容时最好是与本节课教学内容相关联的内容,既达到热身目的,又为上好一节足球课做了很好的铺垫。例如我们这节课要进行脚背内侧运球的教学内容,我们在热身这一节设计成游戏“海豹戏球”,让孩子们在规定区域内,探索用脚运球的方法,以此来激发他们的兴趣,以及对未知知识的探索能力。同时配备现代化的教学手段,与音乐的结合,让孩子们在愉悦的环境中进行热身,热身效果比较明显。

2. 关节活动:关节活动是每一堂体育课和体育运动前必不可少的环节,充分的关节活动可以减少突然性剧烈运动对身体的损伤。在上文中我们已经大概介绍了关节活动的方法,主要就是打破常规的方式进行关节活动,我们将活动关节“物化”,转变为模仿小动物、植物、建筑物、机器人等方式进行的,但是在运用的过程中要注意不同年龄段的学生感兴趣的动作不一样,在将关节活动“物化”的过程中选择很重要,低年级可能对模仿小动物比较感兴趣,高年级的同学兴趣可能会有

所淡化,因此在教学实践中要有所区分。

### (二) 激趣导入——专项练习

我们通常说的专项练习包括针对足球运动的专项准备活动、专项身体素质练习和专项足球基本技能练习。专项练习可分为课前练习、课后练习。课前练习是指在准备部分中,也就是每节课关节活动后,进行的时间比较短的一个专项练习,一般是练习与足球课相关的专项准备活动和简短的足球基本技能练习。课后练习是指在课中,完成主课的教学目标后进行的一项时间稍长一点的具有针对性的练习,可以是专项身体素质练习,也可以是专项足球基本技能练习。

**专项准备活动:**作为体育教师我们都明白一个专业名词,即专项准备活动。在小学阶段足球教学中,除了基本关节活动外,我们还要帮助学生学会针对足球运动的专项准备活动,将身体的各个关节、肌肉、韧带充分的拉伸开,避免在练习时使学生受到不必要的伤害。这是我们做任何体育运动之前都要掌握的一项基本的自我保护方式,对足球专项准备活动的掌握为保证我们小学生在足球运动中避免受伤具有重要作用。

**专项身体素质练习:**身体素质一般是指人体在活动中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等机能。小学生是发展基础能力时期,我们要根据小学生身体发育的规律制定出适合他们的专项素质练习。各项身体素质的发展都有其本身的内在联系和各自的体系,只有根据其内在联系以一定顺序安排训练内容,使运动员循序渐进地去提高,才能取得良好的训练效果。

**专项足球基本技能练习:**专项足球基本技能练习是根据每堂足球课制定的专项技术练习,首先要培养学生地对足球球感的掌握能力,其次是基础的踩、拉、拨球练习,最后是脚不同部位的传接球能力等。

### (三) 趣味学练——先学后教,榜样引领,激发兴趣

1. 目标的确立:一堂高质量的体育课重点在于能不能将教学目标释放出来,通过一系列的教学手段来高质量完成教学目标。因此教学目标的设定一定要科学、合理、具有针对性,以人教版体育与健康3-4年小足球这一单元的内侧踢球第一堂课为例,我们的教学目标应在学会助跑,支撑脚的站位、摆腿、脚型的控制、触球脚和球的位置等中选取2-3项作为本节课的主要教学目标,不能通过一节课就能让孩子们高质量掌握完整的动作方法。同时在教学中也一定要注意课堂的变化,也就是学生的掌握情况,如果孩子们能够高质量完成教学目标,我们可以在完成既定目标的基础上进行适当的拓展,

2. 先学后教,精准布置任务。先学后教的教学模式在于每堂课教师都不先讲,而是先让学生自学。学生不是盲目地自学,而是在教师指导下自学,且教师的指导必须符合“四明确”要求:明确时间、明确内容、明确方法、明确要求。在体育课堂的教学中也是如此,因此在体育课堂的先学后教中,在学生练习前一定要设计布置精准的练习内容和目标,能够做到“四明确”。

3. 在足球教学中,要敢于放手,我们体育教师要充分的利用优秀生示范的方法,从小培养自己的榜样球员,以点带面。一二年级教师可引领培养自己的榜样队员。三至六年级体育教师可大胆放手,相信学生的能力,既减轻了教师的负担,又锻炼了“榜样”队员的领导能力,激发学生的学习兴趣。

### (四) 趣味学练——实战感悟

实践是检验真理的唯一标准,足球属同场对抗性集体项目,足球的比赛特征,有对抗、快速、多变等,因此,足球教学必须符合实战。我们在每一堂足球课的教学中,除了对基本技术、战术等教学外,针对不同的技术和战术安排一定时间的

实战,这样既能提高学生的学习兴趣,又能提高学生对抗战术的掌握能力。在实战的练习中让学生感觉到自己掌握的基本技术不够扎实,自己的能力有待于提高,这样能够促进他们的进步,激发他们对足球运动知识的求知欲,进而引导培养他们自主学习的能力。

### (五) 趣味学练——巩固提高

1. 对课堂知识的巩固提高:按照对新知识学习的掌握规律来讲,都需要巩固提高这一环节,我们通过实战感悟,学生会意识到自己的不足,同时体育教师要根据实战效果,找出存在的问题,讲解易犯错误和纠正方法,指出技术动作的重点难点,进一步巩固正确的技术动作要领,要有循序渐进地进行练习。我们要充分利用小组合作学习的方法,由点带面,以优秀学生为引导,让他们作为小老师,对动作不正确的队友提出帮助改进的方法,边练习边改进,边改进边提高。

2. 对身体素质的巩固提高:在前文中“激趣导入——专项练习”中我们已经阐述了专项身体练习的相关内容,作为课堂将近结尾部分的专项练习,我们作为课堂的执教者要有一定的综合考量设计,首先,要考量的是专项练习内容能否与这堂课的目标相切合;其次,我们要统观这一堂课中甚至是前几堂课中学生在身体素质方面有哪些的不足以及在将来课堂中需要学生具备哪些素质;还需要考量练习内容的设计与整堂课的负荷是否能够达到要求来综合设计专项练习的内容。

### (六) 放松温故——畅谈自我,愉悦身心

本环节是一节足球课的最后部分,包括放松、总结与评价、课后作业三个方面。

1. 放松:在体育运动后,经常性要做些放松练习。放松练习,是在体育运动之后所做的一些简单的加速机体功能恢复的身体练习,充分做好放松练习是预防损伤的重要手段之一。

2. 总结与评价:学生在一节课的学习后,与体育教师畅所欲言,谈一谈这节课的收获以及对足球课的期望等。这一环节可以让学生在上一堂紧张的身体练习后在思想上进一步得到放松,同时,教师针对课堂上出现的问题和学生的表现以及对知识的掌握情况进行总结评价,提出期望。

3. 布置课后作业:国家体育总局和教育部2020年印发了《关于深化体教融合 促进青少年健康发展的意见》。《意见》指出,学校体育课要布置课后作业。教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰在举办的发布会上就提出了一个要求:体育课也必须布置作业,要把文化课作业减下来。在“双减”形势下作为体育学科布置课后作业是必不可少的一项内容,在布置课后作业的时候我们更要注意“承前启后”的原则,要让学生练得对、练得好、练得准,最重要的是要有效果。

经过这一段时间的实践和探索,我们深知“三部分”和“六个环节”足球课堂教学模式还有瑕疵,我们会努力不断的实践和探索,让我们小学足球课堂教学模式日趋成熟,让我校的足球课堂根据吸引力,让学生得到锻炼与进步,使校园足球整体水平得到质的飞跃。

### 参考文献:

- [1]李文福 崔晓梅《新课改足球教学模式创新与实践》[J].《教育学》2016年1月总第92期.
- [2]王彦群《高中足球“以赛代练”教学模式探究》[J].《新课程》2017年 第6期.
- [3]刘通《新课改背景下中学足球教育教学探析》[J].《教育:文摘版》,2016(6).
- [4]高传奇《“先学后教”在小学足球教学中的应用》[J].《新教育时代电子杂志(学生版)》2021,1.