

探究高中体育教学中小组合作教学法的应用策略

邓露生

(江西省遂川中学 江西 吉安 343900)

[摘要]随着国家对教育力度的不断加大,新课改教学得到了稳步的实施,而为了满足新课改的基本要求,需要进行新的有效的教学模式和方法的使用。而在教学改革的同时,兴趣分组教学也得到了广泛的关注与好评。兴趣分组的教学方式,简单来讲就是以兴趣作为划分小组的一种教学活动方式。本文便在此基础上结合实际的教学情况,进一步的探讨采用兴趣分组进行体育教学,会对体育差生产生什么样的作用。

[关键词]高中体育; 学科教学; 小组合作教学法; 应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.365

小组合作对于高中的体育教学具有非常重要的意义。小组合作能够培养学生的协作意识,通过分组过程中和其他同学的合作,培养团队意识,明确自己在团队中的作用,培养其他同学的合作能力。体育课程作为一门比较独立的学科,教师一定要把安全教育作为重中之重,适应时代的发展潮流,采用科学有效的方法来开展工作。在进行小组合作学习模式实施的过程中需要遵循一定的原则,从而保证具体实施的顺利和有效性。

一、科学合理组建小组,做好合作学习准备工作

高中体育教师需及时转变教育观念,将素质教育融入身体锻炼中,充分发挥学生的主体作用,结合他们的兴趣爱好与体育特长恰当地划分小组,并根据学生的个人能力科学分配小组成员,做好合作学习准备工作,真正实现小组合作学习模式的有效性,达到组内互助、组间竞争的目的。例如,在长跑训练中,教师可依据不同学生的人际关系与不同水平自由分组,每组均分配有学困生、中等生、优生三个层次,通常以6人为一组,尤其需要注意的是每组至少有一个对长跑感兴趣的,起到良好的带动作用,让小组成员在合作中练习长跑。

当然,教师也可根据长跑教学的目标与内容,让学生结合个人身体素质 and 兴趣爱好进行自由分组。分好小组之后每组选出一名组长,领导本组合作学习长跑技巧和参加训练;小组成员可一起协商为本小组取一个响亮、振奋的名称,像狮子组、老虎组、豹子组、雄鹰组等,以此产生鼓舞效果,提升小组的合作能力与协作精神。最终在组长的带领中积极参与到长跑训练中,不断提升学生的耐力和意志力。

二、创造合理教学情境,激发学生的合作意识

小组合作学习方法就是需要学生之间彼此协作,相互配合,共同发挥群体的创造力,实现高中提升课程教学质量和教学效果的提升。在日常的高中体育课程教学过程中,需要老师深度挖掘学生的兴趣爱好,在小组合作教学方法的运用过程中,积极创造合理的教学情境,充分激发学生的合作意识。同时,小组合作教学法不能够仅仅停留于表面,需要在相互的合作中让学生彼此依靠,互相鼓励,共同进步。

在日常的高中体育课程教学过程中,缺少愉悦感与成就感是高中体育课程教学的主要弊端。在日常的课程教学过程中,教师通过合理地创设教学情境,不仅仅能够培养学生对体育课程的学习兴趣,还能够给各个小组提供展示的机会,在教学过程中充满了愉悦的课程气氛,还可以极大提升课堂教学效果。比如,在障碍跑教学中,老师可以带领全班学生在背景音乐中做热身运动,让学生舒展筋骨。然后,通过音乐的自然过渡,在进行曲的播放中让学生自然地进入学习状态,为增加紧张气氛,老师可以将每一次的小组合作都开展为一场比赛。

三、建立师生平等和谐的课堂氛围

在师生融洽和谐的气氛中,教师可以尽情的施展自己的才能和组织管理能力,

这应该是辛苦准备过后得到的最好回报。学生可以在这种宽松愉悦、平等互助的环境中与同伴互助学习,增加协作能力,最终达到师生之间的互助学习。教师想与学生建立一种合作互动的关系,就要真诚平等地对待每一个学生。教师要掌握各种教学手段和方法,利用各种途径获取大量的现代体育信息和丰富的教育理论知识,了解当代学生的爱好和心理需求,这样才能激发学生的兴趣,得到响应并产生共鸣。更要努力营造轻松、愉悦、和谐的课堂教学气氛。

而学习评价是小组合作学习的最后一环,评价结果对学生的自信心有着十分重要的影响。虽然我国已经逐渐推进素质教育,但传统教学方式的影响依然根深蒂固,教师的学习评价过于形式化,不能充分全面地予以学生肯定,也无法为学生的体育学习提供有效建议,不利于学生自信心的提升与运动兴趣的培养。高职体育教师通过观察对小组内每一位学生进行合理评价,小组合作学习中的评价应以鼓励、肯定为主,适当指出学生合作学习中的不足之处,以此提高学生的热情。

四、教学内容要科学有效

在新课改的背景下,要求高中体育要实现内容上的科学有效,跟上时代的步伐。对于以往陈旧的教学理念,我们要进行创造、更新,运用较为先进的教学方法来展开工作。在教学过程中,要以学生为中心,老师作为辅导者从旁指导学生的学习。通过小组的合作,将能大大提高学生的积极性,提升课堂教学效果。小组合作学习的核心还是教学内容,而这些内容要跟上时代发展的进度。

因此,教师要有有效、科学地选择内容。具体来说,要多一些团队合作的项目,以提高团队的凝聚力和学生的团队意识;在内容的难易程度上,要把把握好平衡,既不能过于简单,让学生觉得毫无挑战,也不能过于困难,因为这会使学生产生沮丧感;不仅要涉及体力活动,而是要把智力与体力活动联系在一起,使学生能够得到全方位的发展。

结语

新课标改革的进一步实行,要求教育的水平和效率都得到相应的提高,对于高中体育科任教师而言,需要对自身的教学观念和教学模式及策略进行积极的调整,在小组合作学习模式的基础上,积极的进行教学的创新和改革。高中体育教师就需结合具体运动项目灵活运用小组合作学习模式,吸引学生积极参与到训练中,掌握更多的运动技巧,并发展他们的合作学习能力。在课堂上对学生的主体学习地位进行维护,从而在保证教学完成的前提下,对学生的体育能力和精神进行培养和开发。

参考文献

- [1]杨璐.新课改背景下高中体育教学小组合作学习策略开展探析[J].中学课程辅导(教师教育),2017(02):22.
- [2]黄康.新课改下高中体育教学开展小组合作学习策略探析[J].中华少年,2016(29):182-183.

中长跑训练中的心理训练

李江学

(甘肃省田径曲棍球管理中心 甘肃 兰州 730050)

[摘要]中长跑(middle and long distance race),是中距离跑和长距离跑的简称,属800米以上距离的田径运动项目。作为一项比拼耐力性的运动项目,中长跑运动员在训练与比赛中,需要调整身体的疲劳与不适,克服心理的烦躁与焦虑,长时间的重复相同的动作,这就对运动员的心理素质提出了很高的要求。通过对运动员心理训练相关知识的搜集,对中长跑运动员的心理训练、进行分析讨论,并提出了一些心理训练方法。

[关键词]训练; 运动员; 中长跑; 心理训练; 训练方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.366

一、前言

匀速前进无疑是节省能量消耗最合理的方式,但在中长跑比赛中很难保持以匀速完成整个比赛,运动员在疲惫时会发生降速,冲刺时会发生加速,这无疑是对体能的浪费,中长跑是一项极限强度之争的竞技运动项目,在全程跑中既要有良好的速度,又要有保持速度的能力,是属于速度耐力性项目。在中长跑的训练和比赛中,由于长时间重复同样的动作,运动员除克服疲劳和身体不适等感觉外,还要克服枯燥和厌烦情绪。这就必须要求运动员具备顽强的意志品质。近年来,随着坚持以“速度为中心”原则的训练方法和手段逐渐趋于成熟,对大学生运动员的心理训练成了如今的热议。对中长跑运动员的心理训练,很多教练员把运动员的心理素质看作是一场竞赛的决胜法宝。

二、中长跑运动员心理训练的意义

(一) 中长跑运动员心理训练的重要意义

中长跑运动员通过省比赛进行选拔,运动水平不是很高,专项意识较差。参加课余中长跑训练是出于爱好或锻炼身体等原因,并不太看重运动成绩的提高,专业运动员的心理因素直接影响着其在训练、比赛中的发挥,一个优秀的中长跑运动员,必然要拥有一个从容而卓越的内心世界。心理训练即运动员在大脑进行的专门化训练,通过第二信号系统的作用,提高大脑和中枢神经系统的功能,提高对内脏器官和思维过程的调节支配作用,使中长跑运动员的情绪和行为发生良性循环,从

而在训练和比赛中发挥出理想水平。

(二) 心理因素对竞赛成绩的重要影响

由技术、战术、身体素质组成的基础因素,和心理因素为影响竞赛成绩的两点重要因素。心理因素在其中有着举足轻重的位置,因为它还会对基础因素起到制约作用,在很大程度上影响着体力的保持与战术的运用,心理因素包括动机、认知能力、意志、情绪等。是否制定了合理可行的训练目标与竞赛目标;是否合理的分配了注意力;能否在训练与竞赛中保持稳定的情绪;能否做到对自身步子的快慢节奏、体力消耗程度、时间的消耗程度等做到心中有数;是否具备决胜的意志等都是会影响到大学生运动员竞赛结果的心理因素。国内外实践已经证明,进行身体训练和心理训练双重训练的运动员,仅仅进行了身体训练的运动员的成绩要好很多。

(三) 参与训练的动机分析

参加中长跑训练的运动员,其运动动机各有不同,概括起来主要有以下三种:第一,通过系统训练提高专项运动成绩。抱有这种动机的运动员能在较长时间内刻苦训练,自觉克服各种消极心理因素的影响,并能始终把提高成绩作为自己的目标。对这类运动员应该着重引导他们高标准要求自己。第二,通过中长跑训练满足自己对中长跑的兴趣和爱好,丰富课余生活。抱有这种动机的运动员为数最多。针对这类运动员的特点,应及时发现并排除那些影响他们训练的消极心理因素,帮助他们树立集体荣誉感。第三,通过中长跑训练来锻炼自己的意志品质。这类运动员

一般能坚持训练,但训练的盲目性大,对比赛的心理准备不足。因此,重点应是引导他们进行科学训练,做好赛前的思想动员工作。

三、中长跑运动员的心理训练方法

(一)分阶段目标训练

教练员可以针对运动员水平,将完整的比赛过程分解为若干个阶段,制定每个阶段的完成时限,并对各个阶段进行掌握,把控节奏,不仅可以帮助运动员掌控比赛节奏,还可以降低运动员对长距离比赛的恐惧感,降低心理疲劳。有计划和目标的进行训练,能够最大限度的刺激运动员训练的的积极性,促进运动员不断进步。

(二)发挥协同作用

应当充分发挥运动员的集体协同作用,可以同质分组,相同水平运动员一起训练,互相鼓励,互相进步,是训练过程相对具有趣味性,降低运动员训练的枯燥感。也可以异质分组,以老带新,让水平较低的运动员跟随训练,能够使水平较低的运动员更能完成训练计划促使运动水平提高。

(三)变换训练环境

运动员始终在固定的环境下训练,会导致运动大脑皮层与机体疲劳,从而使训练效果大打折扣,并且也不容易激发出运动员的潜能,更无从训练运动员适应各种环境的能力。公园、公路、林荫小道等场所同样也是中长跑运动员训练的高佳场地。适当的更换训练环境,更利于对运动员心理素质的培养,并且能够最大程度激发运动员的潜力。

(四)模拟训练法

运动员针对比赛中可能出现的情况或问题进行反复的实践练习,为参赛做好适应性准备,即为模拟训练法。为减小运动员在正式竞赛时的紧张与不适,教练员常常会在平日的训练中对运动员进行模拟训练。运动员可模拟运动会的规模,对手的情况,比赛的时间,地点等等,制定自己的战术计划,进行模拟训练,让自己在比

赛中发挥出特长,战胜对手。

(五)想象训练法

在中长跑训练比赛中,当运动员身体疲劳到一定程度时,想象训练法即可派上用场。比如,运动员可以想象自己在顺风中跑,想象着风在推着自己,让自身的潜力进一步被挖掘,从而提升训练效果,提高比赛成绩。

(六)团队建设

没有负荷的训练是无效的训练,没有休息的训练是可怕的训练,要注意训练后的休息及放松。可在不进行训练的闲暇阶段组织运动员进行团队建设活动,培养集体荣誉感,增强团队凝聚力,培养运动员对集体的深厚感情,激发其集体荣誉感,营造和谐、友爱、积极、进取的团体氛围,在训练过程中,乃至比赛过程中,往往队友的一句鼓励,一句加油就能使运动员爆发出巨大的潜力,取得更优异的运动成绩。只有克服了怕吃苦的心理障碍,才能有效地提高运动训练的负荷,而较高的运动训练负荷,是提高运动成绩的基础。

四、结论总结

中长跑运动员的心理能力水平是决定竞赛成绩的重要因素,对其进行有计划的心理训练是非常必要的。教练员可根据影响大学生运动员比赛结果的心理因素,采用分阶段目标训练、变换训练环境、模拟训练法、想象训练法、团队建设等方法对其进行心理训练,最大程度上减小运动员在训练和竞赛过程中出现的焦虑、烦躁等情绪,最大限度激发运动员的潜力,从而取得最优成绩。

参考文献

[1]马启伟,张力为.体育运动心理学[M].杭州:浙江教育出版社,1996:391-472.

[2]毛俊杰.探究高中体育中长跑教学中学生常见心理问题及对策[J].田径,2020(08):45-46.

幼儿园足球运动中幼儿体能训练游戏效果观察

张 娱

(苏州工业园区景城幼儿园 江苏 苏州 215000)

[摘要]在幼儿园教育过程当中,针对足球运动课程的开展,能够有效提高幼儿的身体素质,培养幼儿的体育精神,增强幼儿的团队合作精神,促进幼儿的健康成长。在足球运动开展的过程当中,幼儿园教师要能够结合幼儿身体和心理发展的特征,制定较为完善的教学方案,同时还要加强在活动过程当中的安全问题,确保幼儿的人身安全。幼儿的家长也要能够积极的参与到篮球足球运动当中,配合教师共同为幼儿营造轻松、愉快的运动氛围。本文主要针对幼儿园足球运动中幼儿体能训练游戏的效果进行观察,并提出相应的策略。

[关键词]幼儿园;足球运动;体能训练;趣味性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.367

引 言

在当前的幼儿园教育当中,足球运动的游戏并没有得到有效的应用和普及。虽然有一些幼儿园已经开展了足球游戏活动,但是足球运动的方式和方法都较为传统和落后,无法对幼儿的体能能达到有效的训练。还有很多的幼儿园教师为了确保安全的问题,常常会限制幼儿在游戏过程当中的自由,幼儿不能在较为广阔的范围内进行游戏和玩耍。随着新课改的不断深入,幼儿园对游戏活动的开展,也要进行有效的改革和优化,及时改革教学方式方法,促进幼儿的全面发展。

一、幼儿园开展足球游戏的意义

在幼儿园中开展足球游戏活动,不仅能够锻炼幼儿的身体素质,还可以增强幼儿身体的协调性,使幼儿的身体和智力能够健康的成长和发展,促进幼儿思维的提升。足球游戏是一项具有综合性的运动项目,幼儿要能够与同伴的相互合作和协调过程中,来进行游戏运动的开展。这个过程当中,幼儿的大脑在不断的进行思考与辨别,能够提高幼儿的独立思考能力和观察能力,促进幼儿身体协调和综合素质的提升^[1]。在进行足球游戏运动中,幼儿可以进行持续的有氧运动,这对于幼儿的呼吸系统也有着非常积极的影响。同时,在足球运动游戏的过程当中,幼儿要刻进行着跑步,包括了慢跑和快跑以及要向队友进行传球,在这个过程当中,可以使幼儿的身体和骨骼肌肉得到有效的锻炼和运用,从而使幼儿的肢体和各关节的更加灵活,促进幼儿身体素质的不断提升,确保幼儿身心健康成长。

二、幼儿园足球游戏设计的原则

首先,足球游戏在进行设计环节中要确保幼儿的安全。教师在进行足球游戏活动的环节设置过程当中,要始终将幼儿的安全放在首位,由于足球运动较为激烈,幼儿在进行游戏的过程当中,特别容易发生碰撞或摔倒的情况。所以,教师在进行游戏环节设计的时候,要做到全方面的把握和掌控,确保幼儿的安全。在游戏开展之前要对幼儿进行安全意识教育,使幼儿能够懂得如何保护自己,增强幼儿的安全意识。其次,在游戏的过程当中,要确保趣味性,足球运动有较强的技能性和竞争性,所以要要求幼儿能够遵守游戏的规则。但是,教师在进行足球游戏设计的过程当中,要注重对于幼儿兴趣的激发和积极性的调动,使幼儿能够在轻松、愉快的氛围当中建立良好的友谊,提高幼儿的自信心。最后,要注重对于幼儿团队精神的培养,足球活动作为一种团体的运动项目,教师要能够根据不同幼儿身心发展特点来设计相应的足球游戏,采取灵活性和协调性的活动规则,使幼儿能够在与同伴进行合作和配合的过程当中,实现对游戏目标的达成,使幼儿能够在游戏中逐渐形成良好的团队意识。

三、幼儿园开展足球游戏的有效策略

(一)开展多样化游戏,促进幼儿能力的提高

幼儿园在开展足球游戏运动的过程当中,教师要采取多样化的游戏方式来对幼儿的体能进行训练,让幼儿能够在愉快的氛围中实现自身体质的不断提升。例如,教师可以将幼儿比较喜欢的绘本故事、动画片内容有效的结合到足球游戏当中,激发幼儿的兴趣和积极性。教师可以组织幼儿开展“赶小猪”的足球游戏,从而使游

戏具有较强的趣味性,改变以往较为枯燥的训练方法,使幼儿可以积极、主动的参与到体能训练过程中^[2]。游戏参与过程当中,幼儿进行射门时会通过脚部用力的不同方式,来达到射球的完成,从而使幼儿能够更好的掌握射门的技巧和带球的技术,在提升幼儿自身足球游戏技巧的同时,还可以实现对于幼儿自身体能的有效训练。

(二)制定个性化游戏对策,彰显游戏活动价值

幼儿的年龄较小,身心发展都不够成熟,教师在游戏进行设计的过程当中,要能够结合幼儿的身心发展特点,选择符合幼儿性格特征的足球游戏活动。例如,可以开展“关门大师”“顶球游戏”“小小守门员”等游戏内容,使幼儿可以自主的进行游戏活动的完成,从而提高幼儿的心理素质,培养幼儿独立思考能力^[3]。大班和中班的幼儿已经接触过足球游戏活动,具有较为丰富的经验,教师可以通过创设情境的方式,为幼儿创设不同类型的趣味游戏情景,使幼儿能够在角色的扮演过程当中,与同伴一起来完成游戏。例如,“搬粮食”“给小动物喂食”的游戏,在这类游戏的设计当中,会有有效的调动幼儿的兴趣和好奇心,可以充分激发幼儿的积极性,使幼儿更加愿意参与到游戏活动中。

(三)组织家长开展亲子童儿足球游戏

在游戏过程当中,教师可以结合幼儿的心理特征和认知能力,设计相应的亲子活动内容,选取适合幼儿发展的足球游戏,邀请家长同幼儿一起参与,从而提高幼儿的运动能力,促进幼儿的健康发展,还可以使家长与幼儿之间的亲子关系更加融洽。例如,可以开展“夹球跳障碍”“双人赶小猪”的足球游戏,让每一位家长都能配合自己的孩子来完成相应的游戏活动,在训练幼儿体能的同时,还可以促进幼儿与父母之间的默契。教师也可以在幼儿园内组织联谊比赛,每个班级选出几组家长与孩子的队伍来进行比赛,从而提高足球运动的乐趣。

总 结

总而言之,足球运动游戏在幼儿园的运用,能够有效增强幼儿体能训练的效果和质量,还能有助于幼儿智力的开发。在游戏过程当中,要能够结合幼儿的身心发展特点,营造较为适合的游戏氛围,在确保幼儿安全的基础上,增强足球游戏的趣味性,为幼儿提供多样化的游戏活动,从而实现幼儿体能素质的不断提高。通过邀请家长参与到足球游戏活动中的方式,可以促进幼儿与家长之间的和谐相处,这对于幼儿今后的健康成长都是非常重要的,也是实现对幼儿体能训练的重要方式。

参考文献

[1]张冬梅.幼儿足球运动的启蒙教育价值与实践探究[J].西部学刊,2019(18):91-93.

[2]徐润雯.浅谈幼儿园足球游戏的设计与实施[J].科学大众(科学教育),2019(06):87.

个人简介:

姓名:张娱,性别:女,出生年月:1994.1,单位:苏州工业园区景城幼儿园,职称:二级教师,研究方向:学前教育