

新课标视域下中职足球教学训练策略探索

徐庆海 边 策

(辽中区职业教育中心, 辽宁 沈阳 110200)

摘要: 中职阶段, 正是学生思想素质、能力素养形成的关键阶段, 足球教学训练作为中职教育体系的重要组成部分, 要结合学生在身体素质、思想素质、能力等方面的发展需求实现针对性优化。这要求教师在新课标导向下, 充分发挥足球运动对改善学生体质、促进学生思维发展、培养学生坚强意志的作用, 进行体育教学活动的有效实施。基于此, 本文首先分析新课标的变化, 而后总结笔者实践经验, 探讨新课标视域下的中职足球教学训练策略创新路径, 旨在为各位同行提供参考。

关键词: 新课标; 中职; 足球教学; 训练策略

足球备受中职生欢迎, 是一项能够有效吸引中职生运动兴趣, 促进中职生智力提升、终身体育锻炼意识形成、娱乐观念变化、身体素质强化的运动项目。在中职体育课程教学中, 加强足球教学训练, 探索新的、实效性的训练方式, 为学生学习足球技能与战术, 进行足球运动创造良好环境, 是当前中职体育教学改革重要内容。

一、新课标的变化

(一) 整合课程理念

新课标整合了“注重兴趣和关注差异”“以学生为中心”“健康第一”等教学思想, 要求体育教学突出核心素养导向, 贯彻国家意志, 从课程理念层面彰显了体育课程的时代性、综合性、政治性特征。

(二) 改良课程目标

在课程目标建设方面, 新课标的变化集中体现在核心素养上, 它对核心素养内涵的表述一方面强调了学生体育道德品德发展, 要求体育课程翻越“三维目标”的大山, 增强与国际体育新趋势的衔接性, 另一方面强调了“立德树人”根本任务, 要求体育课程增加德育元素。

(三) 优化课程内容

首先, 新课标在课程内容方面改变了维度, 从之前的水平1~4的维度, 变为心理健康与社会适应、身体健康、运动技能以及运动参与等四个维度, 涉及专项运动技能、跨学科主题学习、健康教育、体能、基本运动技能等五个层面。新课标对课程内容的优化, 为教师将不同水平的教学内容进行对比、衔接提供了便利。其次, 新课标对体育课程内容的划分更为细致, 使其具有更加明确的指向性, 为教师安排教学内容提供了更准确的指导。具体到足球教学中, 新课标要求教师帮助学生在水平二学段初步掌握几项球类的基本方法, 并从观赏与评价、规则与裁判方法、展示或比赛、体能、技战术运用、基本知识 with 基本技能等6个维度对该阶段的教学内容进行明确。

(四) 更新课程建议

具体到课程实施方面, 新课标也实现了一定突破, 它更为关注结构化教学, 强调课程实施计划设计、课内和课外相互结合、大单元教学的重要性, 同时建议教学过程中引入多种竞赛场景、多种信息技术。而且, 针对教学评价环节也提出了很多新建议, 在综合评定、考试、学习评价、学业质量等4个层面实现了较大创新, 要求教师将核心素养贯穿于学生学习评价的全过程, 为教师进行教学评价模式创新提供了重要指导。

二、新课标视域下中职足球教学训练策略

(一) 消除训练功利性, 加强教学实施方式创新

在中职校园, 足球是一项十分常见的体育项目, 其在培养学

生坚强意志、改善学生体质等方面具有突出作用, 但是其作用效果的发挥与显现需要长期坚持。新课标视域下, 教师要结合“健康第一”的教学思想、“立德树人”根本任务要求, 加强教学实施方式创新。比如, 教师可以引导学生建立对足球训练的正确认知, 消除学生为考试而参加学习与训练的功利心, 促使他们在享受足球乐趣的同时, 提升足球运动技能、培养足球运动兴趣。通过这种方式, 既能够让学生感受到足球训练所带来的愉快体验, 又可以使他们认可足球训练在意志、身体锻炼方面的优势。这要求教师首先要从自身做起, 正确认知足球训练, 从新课标要求出发设计教学计划与实施模式, 促进其多方面育人功能的发挥。其次, 要按照新课标要求, “以学生为中心”构建课堂。足球训练活动的开展应着眼于学生长远发展, 通过科学的训练方法、完善训练内容, 向学生普及训练知识, 传授运动技能。最后, 要引导学生建立良好学习心态, 不断强化学生训练意志。受到一些传统学习理念的影响, 很多学生认为自己并不需要高标准掌握足球技能、不用在足球训练中花费过多心思与精力, 甚至担心因为参加足球训练而减少学习时间。这是一种对足球训练的错误认识, 教师要通过科学的教学内容与方法, 让学生切实体会到足球训练的好处, 进而促使他们主动转变观念。

(二) 加强信息技术应用, 提升训练实效

1. 通过慢动作分析, 教学L型拉球技巧

在足球这项运动中, 技术的精进需要大量地实践练习和细致地动作分析。近年来, 随着信息技术的不断发展, 通过视频进行足球运动慢动作分析已经成为中职足球训练工作的重要手段, 为学生足球技术的练习打开了一扇新大门。结合教学实际笔者认为, 视频慢动作分析的实践优势在于, 它能够直观地展示运动员动作轨迹、精细捕捉运动员操作画面, 能够将运动员的运动过程以毫秒为单位进行分解, 让学生基于多个视角仔细观察运动员动作的细微变化成为可能。比如, 在中职足球教学中, 教师可以利用视频慢动作教学L型拉球技巧, 将传统教学模式中的抽象语言描述转为直观的图像解析, 从而促进学生对该足球技术的全面理解与准确掌握。在此基础上, 视频慢动作分析还可以辅助学生分析L型拉球技巧的动作要点和力学原理, 深化学生对它的理解层次。教师可以通过高帧率的相机拍摄学生训练视频, 使画面中呈现他们完成L型拉球的动作细节。把这些视频资源上传到在线教学系统, 可以将学生完成L型拉球的过程进行慢放, 让学生更为直观地看到自身动作轨迹与球的轨迹。此外, 通过一些视频处理软件, 还可以将学生与他人的L型拉球动作进行对比。通过对比, 能够帮助学生对自身足球技术掌握情况进行细致入微地分析, 从力度控制、运动轨迹等多个层面发现自身不足, 并加以改进。以上两种方式同样适用于教学评价, 教师可以通过这些操作观察学生的

L型拉球动作和球的轨迹,了解他们对这一足球技术的掌握情况,并对后续教学内容与方式做出调整。

2. 通过视频回放,引导战术、技巧分析

在中职足球战术、技巧教学中,视频回放是一种非常有效的方法。教师可以将学生进行比赛或者日常训练的过程拍摄下来,得到相应的视频资源,对其进行回放。通过观看视频,首先能够帮助教师清晰地观察学生动作、战术运用情况,更直观地了解教学实施效果,其次能够辅助教师讲解足球战术。比如,教师可以在回放视频,分析学生对足球技术、战术应用情况的基础上,对其进行剪辑,制作成微课视频。微课视频聚焦学生成功运用足球技术、战术的精彩片段,或者学生运用足球技术、战术的失误情况。通过播放这些微课视频,可以引导学生清晰地观察对手是如何运用规则和战术来获得优势的。某次视频分析中笔者发现,学生在比赛初期时采用快速的节奏让自己占据优势,而在比赛后期加强防守,抓住机会进行反击,并将这些细节呈现到微课视频中。对这些细节的集中呈现,帮助学生更深入地理解了足球的规则和战术,促使他们在之后的比赛中更好地应对对手的挑战。而且,如果仔细观察,也可以发现许多有教学价值的足球技巧运用案例。将这些案例通过微课呈现出来,播放给学生观看,让学生仔细观察自己的动作和对手的动作,有助于他们对自己的技巧和对手的技巧进行具体分析,对其足球技巧的掌握具有重要促进作用。

3. 通过VR模拟比赛场景,引导踢法创新

首先,在踢法创新方面,虚拟现实技术的应用让学生足球训练拥有了更高自由度和更多可能性。日常训练中,教师可以组织学生在虚拟教学平台构建的虚拟场景中模拟比赛过程,尝试各种不同的踢法。学生创新出的新踢法,可以在虚拟环境中得到反复练习与验证,直到达到最佳效果。其次,在虚拟教学平台,可以对各种比赛场景与突发情况进行模拟,例如关键时刻的决胜局、面对强敌时的险胜、逆境中的大逆转等等。通过模拟这些足球运动场景,能够有效锻炼学生突发情况应对能力与心理素质,促使他们更好地适应比赛中的挑战与压力。最后,在虚拟教学平台虚拟出的场景中,支持学生自由选择世界各地的优秀选手作为比赛对手。这些“陪练”人员的踢法各不相同,有的擅长防守,有的擅长进攻,还有的擅长变化球路。在他们的陪练之下,学生能够学会多种足球技能与对抗技巧,丰富自己的战术组合。在中职足球教学工作中,教师要重视虚拟现实(VR)技术的应用,借助虚拟空间为学生构建多种比赛场景,为学生进行技术练习、踢法创新创造相应的场域。

(三)以职业素养培养目标为导向,改变学生在足球训练中的角色

中职教育关注学生职业素养发展,在职业素养体系中思想品质、智力、身体素质都是重要组成部分,故而在进行中职足球训练教学时要注意多方面职业素养培养目标的融入与落实。作为教师,要充分意识到职业素养培养关系到学生未来就业,甚至相关目标的达成是学生适应未来岗位工作环境的重要保证,在足球训练实施中注重职业素养培养目标导向作用的发挥。比如,在组织学生进行学习足球运球技术时,要为学生介绍教学目标,帮助他们明确学习重点,促使他们在目标导向下转变自身角色,实现对足球运球技术的主动学习。相比于被动接受来自教师的知识灌输,学生主动学习足球运球技术更加容易提升竞争意识和运动能力,实现思想品质、智力、身体素质等多维度素养目标的达成。教师可以借助电子课件对教学目标进行展示,促使学生详细了解训练目的,提升他们参与训练的目标感,调动他们参与训练的主动性。

进入正式训练环节之后,需要根据学生足球运球技术学习情况,设计一些足球运球比赛活动,并在比赛活动中设置障碍。这对学生足球训练而言,是一种调剂,能够减少学生心理上的疲惫感,激发学生的参与热情。

(四)优化课堂互动方式,促进深度学习

课堂互动,足球教学模式的重要组成部分,对激发学生思维、促进学生对足球知识的主动构建具有重要意义。在实施足球教学时,教师要仔细学生是否做到了用心练习、观摩,是否进行了有效的信息输出,并根据他们的表现判断课堂互动情况,对其进行进一步优化。通过这样的足球训练方式,能够突出“注重兴趣和关注差异”的教学思想,促进学生的深度学习。例如,在引导学生学习一次踩单车技术时,可以针对教学内容,依托数字化技术采取不同的“提示导学”方式,为学生观摩操作方法、练习操作技能、分享学习经验、反馈学习困难提供便利,从而促进他们对足球技术训练活动的深度参与。首先,教师要强调足球技术应用对争取比赛优势的重要性,并通过动画视频对一次踩单车技术操作方式进行呈现。在这一环节,融入动画视频资料,为学生直观地呈现运动员使用一次踩单车技术的过程,能够帮助学生对该足球技术建立直观认知,并启发学生结合实际比赛情况选择足球技术。其次,要结合学生学习一次踩单车技术的进度,引入讨论议题,组织学生对该技术的操作方法、应用场景进行讨论,深化学生对足球训练活动的参与层次。为了避免学生“围观”,让所有学生都成为课堂讨论的参与主体,可以使用智慧课堂系统组织学生进行线上讨论,鼓励他们将练习体验、学习问题、学习心得分享出来,为课堂讨论活动提供素材。

三、结语

综上所述,在新课标导向下优化中职足球训练方式,可以提升中职体育教学的感召力、实效性,为学生提供更适宜的学习场域。教师要结合新课标要求、中职教育定位,对足球训练教学内容与方法进行创新,使其保持与时俱进,为学生的思政素养、身体素质、运动能力方面的发展提供支持。具体到足球训练教学实践上,要仔细研读新课标要求,了解其变化,在新课标导向下加强教学实施方式创新与信息技术应用、优化课堂互动方式、改变学生在足球训练中的角色。

参考文献:

- [1] 王秀军. 新课标视域下中职足球教学训练存在的问题及优化策略[J]. 冰雪体育创新研究, 2023(17): 77-79.
- [2] 郭建. 组合训练法在中职院校足球教学中的开展[J]. 新体育, 2023(12): 57-59.
- [3] 孙斌. 中职足球教学中组合训练法融合运用的实践探索[J]. 健与美, 2023(01): 123-125.
- [4] 陈育平. 中职足球教学中组合训练法融合运用的实践探索[J]. 教师, 2022(13): 66-68.
- [5] 谢云. 组合训练法在中职足球教学活动中的开展探析[J]. 现代职业教育, 2021(16): 134-135.
- [6] 彭磊. 中职足球教学训练中存在的问题及应对策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(07): 179-180.
- [7] 陈育平. 中职足球教学训练过程中存在的问题及应对策略探究[J]. 现代职业教育, 2020(03): 16-17.
- [8] 吴来生. 组合训练教学法在中职足球课程中的运用策略[J]. 教师, 2019(35): 78-79.