

“中国健康体育课程模式”在跳绳高强度间歇训练课中的运用研究

李焜 蒋璐娜

(深圳市龙华区行知学校 广东深圳 518109)

摘要: 本文以初中体育跳绳高强度间歇训练第四次课为例,在核心素养的背景下采用中国健康体育课程模式,意在研究一种重在解决学生体质健康问题的体育课程模式。研究表明:该课程模式的运动强度能够达到人体最大脉搏的75%左右,即能达到中等偏上的运动强度(140-160次/分钟),运动密度能达到75%以上;同时该模式重视教师一边在做示范讲解的同时,学生要一边做动作练习;其次是一节课下来要有学、练、赛的结构化教学环节,要有10分钟左右的体能练习;在运动技能的掌握中每节课要以技术组合(即两个技术动作或以上)为内容进行教学与设计,要有20分钟左右的运动技能学练,即突破运动负荷、运动技能、体能练习三个关键点。

关键词: 核心素养;中国健康体育课程模式;跳绳;高强度间歇训练;体能练习

“中国健康体育课程模式”由我国学者季浏^[1]教授构建提出,该模式的核心是围绕解决学生体质健康水平下降的问题而构建。值得关注的是该模式强调改变传统的教学理念,构建新的教学模式:即学习目标的设置、教学内容选择、教学方法的实施、学习评价的采用等方面都要紧紧围绕增进学生体质健康这一重要问题来设计和实施。其期望的结果是让学生通过体育与健康课程的学习活动,身心得到健康发展。

1. 教学设计的理念:

本课以“健康第一、立德树人”为指导思想,以体育课程核心素养“健康行为、运动能力、体育品德”为出发点和落脚点,以“学生为主体、教师为主导、教材为主线”的教育理念,依据“中国健康体育课程模式”提出的“运动负荷、运动技能和体能练习”三个关键点,发挥体育课堂主渠道的作用,在课堂教学中落实“教会、勤练和常赛”。结合教学对象七年级学生的年龄、心理、认知和身心的发展规律,运用观察、模仿、协同等学习方式,意在加强学生跳绳的技能,培养学生参与运动的乐趣,健全人格,锤炼意志,从而有效地达成学习目标。

2. 教学的背景分析

(1) 教材分析

跳绳是以上下肢活动为主的全身运动项目,对场地器材要求不高,不仅深受学生喜爱,锻炼价值也非常高,同时又作为初中生的体育中考项目之一。因此,跳绳作为初中体育学习的重要内容,占有一定比例的课时。

(2) 学情与策略分析

本课的教学对象为七年级学生,共50人,男生28名,女生22名。该班学生性格活跃,师生关系融洽,但该类超重肥胖(占27.5%)人数过多,以跳绳为主要学习内容并采用间歇性的训练方法,意在通过练习跳绳的同时,又能达到控制体重的效果。同时在教学活动中,多与学生互动,让学生明确导向性。让音乐贯穿课堂,激发学生参与兴趣,保持学习的主动性,增强学习的创造力,并在愉快的体验中加深和发展。因此,要想让学生真正投入到体育的课堂中来,就要求教师要勤思考、巧设计、多引导、常鼓励,抓住学生的兴趣和身心发展规律,充分让学生体会体育课的乐趣,起到事半功倍的效果。

3. 学习目标

- (1) 认知目标: 知道如何进行跳绳间歇性练习的基本知识。
- (2) 技能目标: 能进行单摇双脚跳绳与其它动作结合的方法

和技能。

(3) 体能目标: 发展身体的协调性、灵敏性和弹跳力。

(4) 情感目标: 培养果断、协作、乐观开朗、积极进取的意志品质。

4. 教学重难点

(1) 重点: 以肩为轴,手腕放松摇绳,双脚起落。

(2) 难点: 前脚掌轻着地,上下肢协调配合,连续跳绳。

5. 教学流程

三字经自创热身操→复习摇绳技术动作→跳绳间歇性练习→九宫格下棋比赛→体能课课练→放松总结

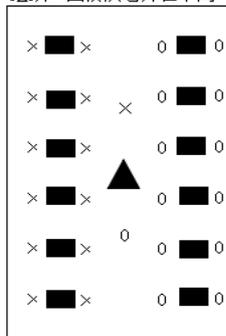
6. 安全预备保障

(1) 教学准备中充分考虑地面的平整和合适的间距,以及学生口袋、胸前是否有放尖锐东西的问题。

(2) 针对脚踝、膝关节等部位热身充分,防止跳跃时的起跳与落地不稳发生损伤。

(3) 练习时留出足够的间距,避免碰撞与绳子的鞭打。

组织: 四横队老师在中间



注: ▲为老师, x为男生, 0为女生, ■为垫子。

要求: 认真模仿老师的动作。

(4) 时刻提醒学生注意安全,特别是比赛环节,要防止意外发生。

7. 教学过程

(1) 开始部分(自主准备、教师带领,时间为6分钟)

<1>组织队形的固定(2分钟)

在做好集合整队,轻点好人数的情况下,教师宣布课的内容与任务并安全提示,然后进行上课组织队形的固定,即课怎么设计学

生站位就怎么固定队形,队形如右图(上课的队形整节课下来最好不要变换太多次,建议最多不超过3次)。

<2>准备活动(用跳绳围成圈,学生站在圈中,播放三字经音乐做自编热身操,共4分钟)

①头部运动②震臂垫脚尖③左右拍手④体前体侧震臂⑤后踢腿+开合跳⑥踏步半圈+并步走⑦击掌开合跳⑧踏步走⑨上下肢的原地拉伸(此环节关音乐并进行示范讲解)

教法:a、教师领做,学生跟着老师示范进行练习。b、到第九个动作关音乐指导学生一边做拉伸一边进行高强度间歇训练与练习动作的示范与讲解,即每组4分钟,共八个动作,练习20秒+休息10秒,共8次(此环节注意拉伸让学生原地拉伸,这样学生能够停下来仔细听教师示范讲解)。

学法:a、注意观察与模仿。b、跟着老师和音乐的节奏,由慢到快,共同完成自编热身操。c、保持深呼吸。注:此热身操重点不在强调动作的正确性,而是意在让学生们动起来,即能达到热身的效果,又能调动他们的参与积极性。

(2)基本部分(高强度间歇训练,组织队形同上,音乐:Tabata,时间35分钟)

<1>复习跳绳技术动作(4分钟)

①左单手跳绳②左单手跳绳跳③右单手跳绳④右单手跳绳⑤双手跳绳⑥双手跳绳跳⑦跳绳加停绳⑧单摇双脚跳绳(一组)

教法:a、一边练习一边讲解握绳的方法以及动手腕转动绳子。b、老师强调学生在练习的时候要注意保持安全的距离。c、寻找机会让学生进行示范,老师和学生仔细观察,给予鼓励。d、鼓励学生积极练习,教师巡回指导。

学法:a、把绳子对折,一手握住绳柄,一手握住绳子中间,注意手摇绳与脚跳动的配合。b、两手握在绳子的中间,同时摇动绳子,脚也跟着弹动起来。c、注意观察和模仿老师的动作,同时跟着音乐的节奏进行练习。

<2>间歇性练习(8分钟)

①单摇双脚跳绳+垫子并步跳(一组)②单摇双脚跳绳+垫子交换跳(一组)

教法:a、跳绳和并步跳依次间歇性训练,一组练习8次,每次20秒,间隔休息10秒,完成一组4分钟。b、在练习的过程中,教师先示范,学生跟着示范模仿,后进行连贯自主练习,鼓励、引导学生大胆展示,并加以评价。

学法:a、跳绳后双脚同时并脚、交换跳上垫和跳下垫。b、学生自主参与练习,注意保持深呼吸。

<3>九宫格下棋比赛(在做燕式平衡的同时讲解游戏玩法,共8分钟)

游戏玩法:两个同学为一组,每人站在对面的标记点上,当音乐响起时双方同时跳绳10下,后向棋盘方向出发,先到一方先摆棋子,双方轮流摆放。往返跑动跳绳,谁先将自己的三个棋子连成一条线,这盘棋就算谁赢,直到音乐停,看谁胜的次数多,多的获胜。

教法:a、教师讲解,组织两个学生进行示范并尝试。

学法:a、学生注意观察,明确规则和要求。b、听取音乐,按要求完成九宫格下棋比赛。

<4>课课练(10分钟分两组趣味练习)

①举杯过头②仰卧后踢腿③两人俯撑击掌④绳子左右跳⑤波比跳

(3)结束部分(4分钟)

<1>放松:①调整呼吸②伸展拉伸③左右手臂侧拉④横叉⑤竖叉

<2>老师总结本节课的学习内容和学习效果。<3>布置课后练习任务<4>回收器材<5>师生再见

8. 易犯错误及预防纠正

(1)易犯错误:直臂摇绳,全脚掌着地,脚着地太重,上下肢配合不协调。

(2)预防纠正:教师语言提示、示范、反复练习。

9. 场地器材

垫子15块;跳绳50副;音响1个;毽球、羽毛球若干

10. 平均心率与练习密度

(1)平均心率:143±7次/分钟 (2)练习密度:85±4%

11. 教学反思

本节课的设计中,融入有文化底蕴、德育渗透的三字经音乐。在教学中,音乐的选择非常重要,它即可以是有文化底蕴、德育渗透,又可以是具有针对性和韵律性,协助教学达到想要的学习效果。同时选取三字经音乐后,还可以设计独特的热身动作,改变原有比较枯燥的徒手操,同时在练习的过程中要放手让学生去创造动作。具有比较新颖的设计与导学,成功地吸引学生的注意力与参与度。利用高强度间歇训练方法与音乐的融合和采用跳绳与垫子的结合,能有效地控制学生的练习与休息时间的间歇,增强运动负荷,有助于提升学生的体质,利于解决学生肥胖、耐力不足的问题。设计的九宫格比赛迎合了学生的心情,比赛中既融入主教材“跳绳”,又有助于学生创造力的九宫格,又有律动感的音乐,提升了学生兴趣。

学生能够在教师的指导下,积极完成课堂任务,师生之间有良好的互动,课堂气氛活跃,达成了预定的学习目标。

12. 教学建议

中国健康体育课程模式的提出要求每堂课要有75%左右的练习密度(即身体活动的持续时间),运动强度要在140-160次/分钟,在时间的分配上要有10分钟左右的讲解,20分钟左右的运动技能学习,10分钟左右的体能练习,同时要求体育课程要使“教会、勤练、常赛”成为常态化,形成“学、练、赛、评”一体化的课堂教学模式。由上可以看出,体育课堂的要求是非常高的,但在实际的运用中,有些理念的东西还需进一步去深刻理解,如10分钟左右的讲解应在热身的同时进行动作的示范与讲解,且进行示范讲解的时候最好安排学生进行原地拉伸,一边压柔韧一边听老师进行讲解,注意做到“精讲多练”。再如10分钟左右的体能练习设计原则应要注意动作的多样性、补偿性、专项性、全身性的设计理念。同时场地器材的设置能否让学生眼前一亮,吸引学生,对课堂教学也能起到事半功倍的效果,因此课前场地器材的设置准备至关重要,且选择要考虑天气的影响。

参考文献:

[1]季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(06):12-22.

[2]季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报,2015,38(09):72-80.

作者简介:李焯(1995-),男,广东潮州,硕士,研究方向:体育教学

蒋璐娜(1979-),女,湖南永州,硕士,研究方向:课程与教学 高级职称

[本文系深圳市教育科学2020年度规划一般非资助课题“基于学校文化的课程体系建设实践研究阶段性成果”(ybfz20274)]