

# 小纸球妙处多

## ——以初中体育《实心球》教学为例

果松

(南京理工大学附属中学 江苏省 南京市 210046)

2020年是一个不平凡的一年,新冠疫情的爆发对整个社会的影响无处不在,特别是学校教学工作正经历着前所未有的挑战。一个又一个延期开学的消息让我们教育人坐不住,“停课不停学”的工作目标指引我们工作的方向,因此各门学科各式各样形式的网课应运而生,教师们也在一个新的“领域”大展拳脚,在探索网络教学的同时,又学会了一项新技能。

在此情况下,体育学科更不能落后,毕竟身体才是革命的本钱,在这个特殊的条件下,更应该加强体育锻炼,增强免疫力。特别是初三年级,原计划4月份的体育中考迫在眉睫,因此不得已只能在家利用“狭小”的空间进行练习。

分析中考项目,我们发现实心球的练习成了大困难,在中考项目中只有跳绳和实心球是需要器材的,跳绳项目可以在家中进行练习,可是实心球重2千克,具有一定“破坏力”,不适合在家中练习。另外实心球是力量与技术相结合的项目,单独的力量训练对提高成绩的效果不佳。面对这样的情况,我们体育老师有什么好的办法呢?

笔者灵机一动,结合自制体育器材的妙处和家庭练习的特点,想出了使用纸球的练习方法,并制作了指导教学视频,帮助学生在家也可以练习实心球的技术动作。

### 一、技术分析。

首先让我们先来共同了解一下实心球这个项目。实心球是一项力量性和动作速度项目,是以力量为基础,以动作速度为核心的投掷项目。影响实心球成绩有三个因素,实心球的出手速度、出手角度及出手高度,其中出手速度是最重要的因素。

实心球出手初速度主要是由最后用力投掷球的距离和时间决定,用力距离越大,时间越短,则实心球的出手初速度就越大,出手初速度的能力主要取决于学生的身体素质发展水平及掌握正确的投掷实心球技术。

实心球的出手角度对投掷成绩也有较大的影响,最佳出手角度不是不变的,在一定范围内它随着出手速度的增大而增大,出手角度因不同身体素质的学生而变化,男生可以大一点而女生应小一点。

依据实心球项目的技术特点,结合笔者体育一线教师多年的教学经验,因地制宜,就地取材,将实心球项目的特点与家庭练习的特点相互结合,最大限度的利用居家锻炼的环境特点,帮助学生能够有效的进行实心球的技术动作练习,提高练习效率。让我们看看笔者是如何使用小纸球进行实心球练习的。

#### 练习1:站姿鞭打练习

练习者以站姿投掷实心球姿势站立,徒手或手持纸球进行投掷鞭打动作练习,重点在于鞭打动作的连贯性和出手速度。手持纸球可在鞭打动作后将球砸向地面,此练习对出手速度有所帮助。

设计意图:正面投掷实心球的发力顺序是由下而上的,从腿部蹬地,到背弓腰部发力,再到手臂甩动用力,最后通过手将全部力量作用都球上后投掷出去。从整个过程我们不难看出,整体动作的

连贯性越强,最终作用到球上的力量越大。再说鞭打动作,所谓鞭打是一个由前到后再到前的动作,前面的摆动动作是为了最后获得更大的出手速度,出手速度又是决定投掷距离最重要的指标之一,所以鞭打动作是否正确对投掷距离起到决定作用。此练习主要是通过徒手的形式针对动作的连贯性和出手速度,以减少器材重量的方式为辅助,帮助学生在练习中体会动作的轨迹路线,从而达到固定技术动作的目标。将纸球砸向地面是借助引力加快出手速度,为了让练习者体会最大出手速度瞬间的感觉,提高的最大出手速度。

#### 练习2:坐姿投球砸墙练习

练习者坐在地面上,双腿向前伸直,面对墙壁,进行投掷练习。重点在于体会肩部和手臂的发力动作。

设计意图:当人在坐姿的情况下进行投掷练习,手臂借助鞭打动作将纸球向前方投掷砸向墙面,此时下肢无法进行发力,腰部的发力也不充分,所以此练习的重点在于帮助练习者进行肩膀和手臂发力动作的练习。纸球重量轻且基本没有弹性,在家中进行练习不会对墙面造成伤害,也不会弹的过远导致不好控制。并且人在坐姿的情况下,投掷的力量会大幅度下降,如果使用正常实心球进行练习将增大练习难度,对力量要求很高,对于普通中学生而言很难完成,而使用纸球就非常容易进行练习,对体会肩膀和手臂发力动作练习起到辅助效果。

#### 练习3:跪姿投球砸墙练习

练习者双膝跪地,上身保持挺直,面对墙壁,进行投掷练习。重点在于体会腰部发力动作。

设计意图:跪姿投掷练习动作的设计主要目的在于让练习者体会腰部发力的技术动作。在投掷实心球项目中,大多数初学者是使用手臂力量,随着练习的增多慢慢会增加腿部蹬地的力量,但是往往会忽略腰部力量的使用,也就是我们常常看到的没有背弓的方法。在投掷中,腰部不但是主要的力量来源,更是在动作连贯中起到“承上启下”的作用,担负着传递腿部力量和提供手臂动力来源的重要角色。采用跪姿后,腿部无法发力,要想增大投掷力量,练习者就不得不主动的去背弓发力,从而在无意中体会腰部发力的动作,这时我们在借助纸球的优势,帮助练习者固定正确技术动作,并且能够树立其投掷信心。

#### 练习4:站姿投球砸墙练习

找一面高5米以上墙壁,练习者距离墙面4至5米,采用连贯投掷实心球技术进行砸墙练习,在墙面3米左右高度设置一标记,要求纸球投掷后要砸在标记之上。重点在于练习出手角度。

设计意图:出手角度是决定实心球投掷距离的重要因素之一,出手角度过小会使球飞行轨迹短,出手角度过大,会使球向上不向前,这两种情况都不利于球在空中的飞行。在墙面设置标记后,帮助练习者正确的判断自己的出手角度,在练习中及时的做出有效调整。

### 二、案例反思

本次案例是基于面对练习困难,合理解决问题而生的。笔者根

据学生在家中练习的实际困难,结合实心球技术的重难点,利用小纸球这一自制器材的特殊优势,不但解决了学生在家练习实心球的困难,还帮助学生解决了在实际操作中易出现的错误动作,丰富了实心球练习的手段方式,激发学生练习兴趣,提高学生运动成绩。在教学设计和实施过程,笔者有几点想法与大家分享:

### 1.自制器材妙处多。

体育教师在面临教学中多种实际困难的情况下,通常能发挥聪明才智,结合学生特点,环境条件和技术动作重难点自制体育器材,帮助学生练习,例如自制的栏架、足球、篮圈、跑道等等。自制体育器材的原因有很多,例如确实没有器材、学生学习需要等等,在此我们不一一进行分析。我们说一说自制体育器材的优势有哪些,以本节课的自制纸实心球为例,在结合学生在家中练习的特点我们进行分析。

首先,纸球制作简单,只需要纸和胶带即可在短时间内制作完成,大大的减少了制作的成本。同时还可以根据需要随时调整大小,帮助学生适应大小不同球的握球感觉。

其次,纸球的重量较轻,对于力量不是很好的学生特别是女生就很友好,我们都知道在技术动作定型的过程中,进行徒手或减轻器材重量对练习是非常有帮助的。所以使用纸球练习,对学生的实心球技术动作的正确完成有着重要作用。

最后,纸球练习对场地要求不高,学生可以在家中、楼道、小区等不同场地进行练习。最重要的是它很安全,不需要考虑它的伤害性。

所以从上述的分析我们能够得出,自制的体育器材一定是对于我们的体育教学有帮助作用的,并且不会消耗太多的人力物力,最重要的是一定要在使用中保证安全性。如果能够满足这几条条件,我们可以肯定的说这是一件成功的自制体育器材。

### 2.体育器材在体育教学中的作用

体育器材的使用有利于激发学生的学习兴趣。在体育课程中,很多练习内容枯燥乏味,但却需要反复练习才能达到效果,特别是身体素质练习。在体育课中,有效的使用体育器材就能激发学生的学习练习兴趣,虽然练习方式没有变化,但增加体育器材就是增加了练习的趣味性和目标性。例如,收腹跳练习中,单纯的要求学生进行练习,不但枯燥乏味,而且无法评判学生的完成效果。如果练习中我们在学生前将常用的小垫子立起来,作为障碍物让学生使用收腹跳动作跳过,学生完成时不但自己有种征服感,而且老师也可以有效对学生的完成质量作出评价。

体育器材的使用有利于解决课堂教学内容的重难点,提高学生学习效率。在体育教学中,特别是技能教学中,每节课老师都会根据教材的内容和学生情况制定本节课的教学重难点。教学中的重难点往往通过老师的示范和讲解是很难解决的,这时教师通常使用体育器材和教学道具来辅助教学,使学生很好的掌握老师所授的运动技能。例如,在篮球行进间单手肩上投篮的教学中,其中一节课的重难点就是起跳步伐的“一大、二小、三高”,很多学生没有一个标准,不知道步子到底该迈出多大,这时我们可以使用标志物在场地中固定跨步距离,使学生在练习时有所参照,大大提高了学生学习的效率。

### 3.动作分解利学习。

分解练习法一直都是体育教学中最为常见也是最有效的方法之一,顾名思义就是将一个完整的技术动作分解成几块动作进行教授学习,待每个部分练习熟练后在将各部分连贯起来完成,从而达到更好的学习效果。

在本案例中,笔者将发力的部位肩手和腰腹进行了分解,将投

掷出手的角度和速度进行了分解,使练习者在每个练习中集中的去体会一个技术动作重点,降低学习难度,提高学习效率。

### 4.重点难点要针对。

教学重点就是学生必须掌握的基础知识与基本技能,是基本概念、基本规律及由内容所反映的思想方法,也可以称之为学科教学的核心知识。教学难点是指学生不易理解的知识,或不易掌握的技能技巧。难点不一定是重点,也有些内容既是难点又是重点。难点有时又要根据学生的实际水平来定,同样一个问题在不同班级里不同学生中,就不一定都是难点。在一般情况下,使大多数学生感到困难的内容,教师要着力想出各种有效办法加以突破,否则不但这部分内容学生听不懂学不会,还会为理解以后的新知识和掌握新技术造成困难。

体育教师往往在教学设计时都会先分析一下本次教学内容的重难点,设计的教学手段也都是以解决教学重难点为参考。学生在学习,掌握了技术动作的重难点,自然就很好的掌握了技术动作。

在本案例中,笔者通过鞭打动作的练习,有针对性的解决了出手速度问题,同时增加了动作连贯性的练习;通过坐姿的方式,有针对性的解决肩部 and 手臂发力的问题;通过跪姿的方式,有针对性的解决腰腹发力的问题;通过标记高度,解决出手角度的问题。这些针对性的练习方式都是基于实心球项目的技术要领而设计。好的教学设计就是有明确的针对性,从而使练习的效率大大提高,不做无用功。当进行针对性的练习时,学生技术水平会在段时间内快速提升,不但有利于技术动作的学习,而且也会激发学生的学习兴趣,树立学生学习的信心,提高学习的主观能动性。

### 5.小纸球用处广。

以上是我们结合实心球项目的技术特点,参看居家锻炼的条件,集中概述了小纸球在其中的多种用途和重要作用。那我们从小纸球的器材特点出发,看看它还能够那些体育教学中发挥出有效的功能,使其更加广泛的运用在日常的体育与健康教学中。

在一次初中足球运球教学中,我发现授课教师就用了纸球代替足球辅助教学。让我们先分析一下在足球运球中纸球的优势有哪些:首先,纸球制作简单,无气,表面柔软,不易伤人,能够充分保障可能的安全性;其次,对于初学者来说,纸球滚动较慢,更加容易控制,能搞帮助学习者在技术学习前期更好的巩固、形成、完善动作,提高学习目标的达成率。从教师的组织教学形式我们不难看出,结合纸球的优势,课堂组织有序,学生学习兴趣浓厚,并没有出现足球课器材“满天飞,到处跑”的情况,学生也在大多数情况下很好的完成了老师的教学要求,高效的达成了教学目标。

但并不是在所有情况先纸球都能够很好的代替足球,课后我们结合本节课的教学内容和足球运动的特点,总结出,在技术的初始阶段我们可以使用纸球作为辅助教学器材,但在技术的成熟阶段和运动阶段就不一定能够适用。所以选择器材还是要结合教材本身的特点和学生的技术能力,两者要到达相互弥补,才能发挥器材真正的作用。如果在不正确的地方强行使用,就会无限放大器材本身的特点。没有一种器材是完美的,它的作用是我们老师如何用正确方式进行使用。

小纸球还可以作为小学生投掷垒球的辅助教学工具,便于发力动作的形成,也能够有效避免小学生在练习中出现安全事故等。只要我们体育教师在教学中多用心去研究教法,就能够发现许许多多有益于我们实践教学方式。

一个小小的纸球,只要在特定的条件下就能够发挥出巨大的能量。办法总比困难多,作为教师,只要我们认真研究教材,就一定能够一种解决问题的方式,它不一定是最好的,但一定合适的。