

高中体育准备活动对课堂教学有效性的实践研究

◆郭云丽

(云南省保山市隆阳区瓦房中学 云南保山 678009)

摘要:准备活动能保证体育课堂教学的基本教学内容实施,预防伤害事故的发生,为学生学习体育知识,掌握运动技术、技能创造有利条件,为学生的终身体育能力奠定良好的基础。准备活动的内容全面、崭新、科学性越高,准备活动的效率性就越高。笔者从体育教学中准备活动的类型入手,从而提高体育课的授课效率。

关键词:体育教学;准备活动;有效性

引言:

在日常的体育课堂教学中,课堂结构的划分一般分为准备部分、基本部分和结束部分。体育课堂准备活动的有效性是提高授课效果、预防运动损伤的有效方法。高中体育教学准备活动部分是体育课的基本教学内容的实施的基本保障,它是一节课的开始,也是一节课中学生身体机能准备状态充分与否的决定因素之一。不管采用什么样的教育模式,准备活动也必不可少。

高中体育课的准备是体育课,运动训练的开始阶段,比赛前进行有目的的肌肉活动,为了正式比赛,考试,比赛,身体机能的准备,机体进入操作状态的时间能缩短。实践证明,充分地进行准备活动是预防运动伤害事故发生的重要手段之一,同时也是缓和身心压力的重要措施。做准备运动可以放松身心,实现能动性、积极的参与,提高发展和运动功能,促进并强化运动的实效性。

一、准备活动的作用

常见的运动损伤有肌肉酸痛、运动中腹痛、肌肉抽筋、肌肉拉伤,以及踝关节扭伤等。特别是踝关节扭伤,这是学校日常体育课堂教学活动或课外体育运动活动中常见的运动损伤,这一损伤的原因正由于运动前准备活动不够充分或准备活动与正式活动的时间间隔太长所引起的。

准备活动的作用是使中枢神经系统刺激,提高兴奋性,使身体的主要机关充分地进行活动,使学生在生理、心理上进行运动准备,从而人体从较安静的状态进入运动。准备活动是保障体育教学基本教学内容实施,预防运动损伤,为学生学习体育知识,掌握运动技术与技能创造有利条件,为学生的终身体育运动能力打下良好的基础。准备活动的内容要全面、多样、崭新,具有兴趣,重视科学性和实效性,不仅要进行热身,而且要成为全体课程不可分割的部分。

二、激发学生的学习兴趣

兴趣是人们认知什么,探索什么活动的心理动机。无论从事什么活动,都必须保持兴趣并给予支撑,学生如果参加体育锻炼的兴趣一旦活跃起来,就能达到效果的一倍,否则就不能提高活动的效率。相反,对学习不感兴趣的课程会分散注意力,无法称之为积极的运动。为使掌握体育基本知识和技能,有效地提高体质。设置疑问、多样的授课方法、游戏竞赛活动、刺激性的评价等应该调动学生的学习积极性、积极性和趣味性。不断提高学生的学习兴趣,调动学生的积极性,这样可以更好的完成体育课任务,收到良好的教学效果,并能有效地提高学生的学习兴趣。

三、科学设计提高学生的积极性

在教学中,选择准备活动的内容应全面、丰富、形式多样。既有徒手体操,也要有体操器具体操。既有一般的练习,也有模仿、诱导、补助等专门的练习。这样可以提高神经系统的兴奋性,增强运动欲望。

内容上:准备活动根据学生们的身体成长特点,以游戏或简单的学习为基本,也配合教材的特点,提出多种要求。

形式多样:在体育教学中,准备活动的内容多样化。既有徒手体操,也要有体操器具体操,有单一或集体的形式。既有一般的练习,也有模仿、诱导、补助等专门的练习。这样可以激起神经系统的兴奋,刺激运动欲望。

运动量:授课内容的差异,气候条件的差异,学生的感情等应该作为把握准备活动的大小的根据。

有效性:提升教师与学生思想上对准备重视程度,在设计准备活动时要有针对性、实效性,从而提升体育课堂教学的效率。

四、提升准备活动有效性的策略

(一)课堂常规类

提高对体育课堂中前两分钟的重视程度,这两分钟可以帮助教师认识到学生的生理和生理状态,也可以让学生了解本次课堂的学习内容,还可以让学生迅速转变角色,处于最饱满的精神状态进行运动。

(二)队列队形类

常用的队列队形(稍息、立正、看齐、报数、原地间转法、齐步走、跑步走和立定、队列变化等)。队列队形的展示,可以提高学生的组织纪律性和团队协作精神,保证学生良好的精神面貌,培养正确的身体姿势。

(三)徒手操类

徒手操是体育课堂准备活动的重要组成部分,简单直接,易于操作。一般分为舞蹈、韵律体操、广播体操和徒手体操、赛跑者体操、武术体操、健美操。学生能够进行模仿,对动作有展示能力,在徒手操的动作编排上要根据学生身体机能的生理规律,合理安排动作的顺序。在模仿练习的过程中,需要配以节奏清晰、动感或舒缓的音乐,制造轻松愉悦的课堂氛围,促使学生运动起来就更加投入到位。

(四)慢跑类

慢跑是准备活动的一个重要组成部分,也是体育课堂中体育教师最常用的方法。部分学生对于传统的慢跑有些消极和敷衍思想,对学生来吸引力不大。为了激发学生的学习兴趣,体育教师可以将慢跑形式进行改编,让慢跑充满趣味性。

(五)体育游戏类

游戏是学生喜欢的准备活动形式之一,把游戏安排在活动中能帮助学生集中注意力,激发学生的学习兴趣,达到寓教于乐的目的。注重对准备活动的设计,教师在设计和安排游戏时,应注意所选游戏与本次授课内容的关联性,根据学生的兴趣和本课的基本内容、教学目标出发,并兼顾运动密度与负荷,防止运动损伤,避免因运动量过大而影响本次课堂教学任务的完成。

(六)器械类

篮球、排球、足球、体操垫、鞍马等体育器材,可以用来作为准备活动部分的道具。熟悉体育器材的各种属性,能稳固提升动作技术、发展专项素质。比如在进行排球的教学时,可以先让学生随意玩球,再进行排球操。这样的准备活动能够把和专项内容相融合,学生在准备部分已对排球性能有了初步了解,为教学内容的基部分奠定扎实的基础。

(七)专门性类准备活动

在一般性准备活动的基础上,具有较强的针对性。在专门性准备活动中,进行模仿练习和辅助性练习来提高学生学习动作技术时的适应能力,专门性准备活动在体育课教学内容的实施过程中具有重要的促进作用。与一般的准备活动相比,专门性准备活动的实效性更强。

五、结束语

准备活动能保证体育课堂教学的基本教学内容实施,预防伤害事故的发生,为学生学习体育知识,掌握运动技术、技能创造有利条件,为学生的终身体育能力奠定良好的基础。准备活动的内容应全面、丰富、新颖、注重科学性,准备活动有效性越高,则体育课堂教学效率越高。

参考文献:

- [1]王步标.人体生理学[M].高等教育出版社,2001.
- [2]戴丽萍.体育教学中准备活动的形式与内容[J].体育科学研究,2000(2):77-80.
- [3]胡小峰.浅析体育教学中准备活动的重要性[J].科技资讯,2013(14):182-182.