

关注“趣味”，提高课堂课课练的有效性

——发展学生灵敏、柔韧素质的课课练教学实践

◆张东东

(南师附中丁家庄初级中学 江苏南京 210028)

【课堂“课课练”背景】

“课课练”是我国20世纪80年代学校体育课堂独有的现象，但是有一段时间却退出了学校体育课堂。毛振明认为“课课练”退出历史舞台最主要的原因是“课课练”练习内容单一且有一定的强迫性。可是“课课练”的退出却没有有效的阻止学生体质下降这一事实，同时没有提高学生参与体育运动的兴趣，因此“课课练”再次被重新重视，并且赋予了新的意义。依据现在新课改的精神，我们在课堂上运用“课课练”时，更多的强调以游戏代替练习内容的单一性，改变以前的强迫性更多的是引导学生参与进去，化被动为主动。

【课堂“课课练”内容(片段设计)描述】

1.教学内容:

游戏：“报脚走接力”与“惊弓之鸟”

2.教学目标:

(1)掌握“报脚走接力”与“惊弓之鸟”的游戏方法，明确“报脚走接力”与“惊弓之鸟”游戏目的与注意事项。

(2)通过游戏发展学生的灵敏与柔韧的身体素质。

(3)在游戏过程中能够遵守比赛规则，既能为自己加油，同时能为同伴加油，能够克服困难勇往直前。

3.教学重点、难点:

重点：发展灵敏与柔韧的身体素质；难点：激发学生的运动与参与兴趣

4.教学准备：在进行游戏训练之前要求学生充分热身，以免伤害事故的发生。同时教师在上课之前用粉笔将需要的图形在草地上画出来，提高课堂时间利用效率。

5.片段教学过程:

游戏一：“报脚走接力”

(1)目的：发展柔韧身体素质

(2)场地器材：篮球场一块，并在场上画两条相距20米的直线。

(3)方法：将学生分成人数相等的四组，并成纵队站在起跑线后。听到出发的口令后，各队排头弯腰，两腿伸直，并用两手分别握住两脚踝处。然后用手抱住脚踝向前迈步走。至折返线后返回，越过起终点线后，第二人方可进行，一次类推，以最终先完成的队为胜。

(4)规则：两手必须握住脚踝处，两腿伸直。向前迈步时，腿不能弯曲。后面的人必须在前面的人越过起终点后方可开始。

(5)建议：为体现性别差异，可分性别比赛。保持学生的练习兴趣。

游戏二：“惊弓之鸟”

(1)目的：发展灵敏身体素质

(2)场地器材：足球场一块，在场地上画一个大圆圈。(大小视学生人数多少而定)

(3)方法：全体学生手拉手，面向圈内站在圈外，放开手后1—2报数，每个学生记住自己是单数还是双数。游戏开始，全体学生沿逆时针方向，做横跨跳步移动。当教师击掌发出“啪”两声时。双数学生要迅速跑进圈内，单数学生要抓住身边的人，不让其进入圈内。教师若击掌发出“啪”一声时，则单数学生跑。双数学生用手抓住身边的人，被抓住的学生要蹲在圈内停止一次游戏；如果判断错误而误跑，误抓时也要照前停止游戏一次，然后其他学生站好报数后继续游戏。

(4)规则：抓人时，只准一只手拍背，不得拉拽衣服。绕圈移动时，不得脚踩线，否则停止其游戏一次。没进行一次游戏后，要立即重新报数，以免缺位。

(5)建议：此游戏也可以改为反信号进行，以增加学生反应能力的难度。

6.教师教、导活动

(1)教师讲解示范游戏一的方法和规则，并组织学生进行游戏。

(2)为保证学生的练习兴趣，教师对游戏进行适当的变化。

(3)游戏后进行总结。

7.学生学、练活动

(1)学生认真听教师讲解，仔细看教师示范。积极参与游戏。

(2)对游戏需要加深理解游戏方法，仔细聆听教师的讲解

(3)游戏结束后能够做到自评与互评。

8.组织形式

游戏一的组织：篮球场四列横队散开。

游戏一的要求：①积极参与。②遵守游戏规则。

游戏二的组织：足球场四列横队散开。

游戏二的要求：①积极参与。②遵守游戏规则。③为自己和同伴加油。

【教学反思】

一、激发学生运动兴趣，增强学生身体素质。

体育教学最终目的是增强学生的身体素质，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识。那么在教学的过程中我们怎么样才能够激发出学的主观能动性呢？这就需要我们在教学的过程中不断发现学生的兴趣点在什么地方，怎么样利用好学生的兴趣。本次通过游戏化的“课课练”，我深切的体会到学生的活力与热情。这不仅符合本学段学生的身心发展规律和认知技能的掌握规律，同样也不失为一个简便高效的方法。激发了学生的运动兴趣，更多的是激发学生对运动的渴望，能够深切感受到运动的魅力。通过一段时间的教学比较，学生的身体素质有了明显的提高。

二、关注学生个体差异，构造学生个性未来。

在本次“课课练”的教学过程中，我也发现了一些问题需要改进。在《义务教育体育与健康课程标准(2011版)》指出：“在教学过程中要强调突出知识与技能、过程与方法、情感态度与价值观三维目标，教学方法也要有助于促进学生在三维目标方面的整体发展。”因此在教学过程中要着重关注学生之间的性别、身体素质和接受能力等差异，以期在教学过程中能注重教学手段的运用。能够给学生一个较好的情感态度体验。所以，在游戏的过程中要深切的关注到每一个学生的状况，课课练设计也要符合学生的差异性。

三、简化方法场地器材，适应现代教学需要。

《义务教育体育与健康课程标准(2011版)》指出：“为了给学生提供更多的体育学习时间，体育与健康课程标准增加了时间资源与场地资源的有效利用与开发，建议教师要充分利用和合理安排场地设施和器材的使用效率以及合理安排时间等等。”所以在教学过程中我们的“课课练”的设计素材取自日常生活及优秀的民族传统文化，不断简化游戏方法与场地器材。这样在练习的过程中教师才能更加高效的做出讲解与示范，学生在练习的过程中才能够轻松的领会游戏的意图以及会有更多的练习时间。

总之，通过本节课两个游戏的教学，我发现，通过游戏的教学，能够提高学生的运动兴趣；通过游戏的教学，能够增加学生的参与率；通过游戏的教学，能够切实提高学生的身体素质。我们何不一起利用游戏课程，激趣育练，让学生在体育锻炼中越战越勇呢！

作者简介：张东东，男，汉族，江苏泗洪，江苏省南京市南师附中丁家庄初级中学，职称：中学二级教师，学历：本科。