



中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

第二十六届学校体育教学观摩研讨会 论文、现场课解析



“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会 主编

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书

第二十六届学校体育教学观摩研讨会 论文、现场课解析

“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会 主编

中国人民大学出版社
• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

第二十六届学校体育教学观摩研讨大会论文、现场课解析/“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会
主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2014. 9
ISBN 978-7-300-19729-6

I. ①第… II. ①十… III. ①学校体育-教学研究-文集 IV. ①G807.01-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 154292 号

中国教育学会体育与卫生分会
“十城市”学校体育研究会系列丛书
第二十六届学校体育教学观摩研讨大会论文、现场课解析
“十城市”学校体育研究会资料编辑委员会 主编
Di-ershilieu Jie Xuexiao Tiyu Jiaoxue Guanmo Yantao Dahui Lunwen Xianchangke Jiexi

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	三河市汇鑫印务有限公司		
规 格	185 mm×260 mm 16 开本	版 次	2014 年 9 月第 1 版
印 张	14	印 次	2014 年 9 月第 1 次印刷
字 数	495 000	定 价	30.00 元

“十城市”学校体育研究会丛书编委会

编委会名誉主任：宋尽贤

专 家 顾 问：陈永利 毛振明

编 委 会 主 任：刘端文

编委会副主任：张钟铸

编 委 会 委 员：（按姓氏笔画排序）

马国庆 韦 佳 朱 煦 刘 钢 刘保谦
李玉荣 宋超美 张晓红 钟卫东 贾建生
黄 庆 裴绍志

前 言

为实现党的十八大提出的教育宏伟目标，全面贯彻落实党的教育方针，作为教育事业的重要组成部分与学校体育工作贯彻落实党的十八大精神的根本体现，我们要切实提高青少年的体质健康水平。如果说教育是民族振兴和社会进步的基石，那么，体育就是教育的基石。

“十城市”体研会从 1985 年至今已经历了 29 年的艰难历程，在继承与发展、改革与创新、突破与转型中以坚持服务基层为基本方向。29 年来所展示的千余节体育课和千余篇体育论文，无论是在教学理念上的转变、校本教材的开发、组织教法上的创新，还是在场地应用上的发展、器材改革上的大胆突破，都具有一定的深度和广度，顺应了中国学校体育教学改革的需要，反映了不同地域、不同条件、不同类型学校 29 年来体育教学改革的成果。

在本书中，各会员城市报送论文按城市顺序进行排序。各城市报送的论文经过了各会员城市层层选拔、层层评选，论文质量均由各城市教研员评审把关，代表了各会员城市理论与实践研究水平。因学校基层体育教师的理论研究和撰写能力的差异，文章有不妥之处，还望理解与指正。

本书收集的不同教材体系的现场课教案解析，是为现场观摩课提供的参考资料，从文字上描述了执教者的教学思想、设计思路和实施要点，有助于提高实践课的研究水平和评审条件。因是异地上课，所以，现场课与现场课解析资料有细节上的出入，望理解。

目 录

对高一学生排球选修课的研究	1
少儿趣味田径项目对小学生身体素质提高的实效性研究	4
自主学习对初中体育课教学的积极影响	8
篮球：掩护配合技术现场课解析	13
武术套路“少年拳第一套”教学设计（水平三）	19
“手倒立”课题解析（水平五）	24
平衡游戏教材解析	29
“毽球传接球配合技术”课题解析	33
“花式跳绳”教学设计	38
“快乐足球”课题解析	44
“民族传统体育——舞龙”课题解析	50
“跳跃—踏跳技术”教学设计	59
“三级跳远”教学设计	62
初二年级“合作跑”现场课解析（水平四）	69
“云南少数民族传统武术——傣拳”教学设计	75
“跪跳起”课题解析	80
“快速跑”教案解析	81
体育教师快乐工作秘诀——尝试成功工作法	86
从动作发展的角度构建立定跳远教学内容	88
高中乒乓球选项课教学模式实验研究	94
广州市高中羽毛球队现状及发展研究	99
高中足球选项课的发展现状与对策分析	103
用好体育教师专业发展的“两个动力”	108
哈尔滨市初中学生近五年体质测试调研分析	111
激励—兴趣—硕果	116
初中生 800 米运动后疲劳恢复规律及其运用	120
中学体育与健康课堂教学反思	129
如何改善中小学生体质健康状况	132
生本，让体育课堂灵动	136
适宜的教学方法影响体育课的教学效果	139
对体育教学有序性和有效性的思考	140

浅谈低段教学中体育参与的动力调节	142
浅析中学体育教学中的个性教育	145
中学篮球原地单手肩上投篮的教法研究	148
浅谈我县体育学科现阶段如何进行区域内教研培训及教师培养的策略	152
论新课标下体育课如何运用自主学习、合作学习和探究学习方式实现学生学习的自主性	155
体育与健康教学案例学习目标的设定与表述	159
对学会体育与健康学习的几点思考	163
浅析体育高考测试项目的设置与高中体育教学的关系	166
体育中考耐久跑评价标准的问题分析	169
跳绳对促进初中学生体质健康水平的研究	172
如何让初中阶段学生“爱上”体育课	176
任务驱动教学法在高中排球课中的应用研究	181
我校高中体育模块教学的举措及相关思考	184
对宜良县城镇中学学生体质健康情况调查与分析	190
新课改下小学体育课程“蜕变”微探	194
浅谈当前农村学校体育中的浪费现象及对策	198
突破困境的中小学阳光体育大课间的创新践行策略研究	202
幸福教育：带着孩子健康出发	208
新课标下小学体育教学改革思考	211
构建“四三六”课程实施模式探索拓展性辅助活动路径	214

对高一学生排球选修课的研究

西固区庄浪路第二学校 安淑花

摘要 论语说得好：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”高中阶段正是从少年转入青年初期的重要时期，正是人的世界观逐步形成的关键时期。所以关键问题不是去激发学生对于运动的兴趣，而是通过体育运动去激发、培养他们对自己、对同伴、对集体和对社会的责任心；培养他们碰见困难能表现出无畏精神；培养他们经受身心磨难而表现出坚强意志。

关键词 激动 奋发 引导 收获

郎平教练曾说：“排球运动不能断层，应多发展基层学校的普及率，为国家源源不断地输送人才，这样才不会出现国家队员老少更替的尴尬局面。”

作为一名基层体育教师，特别是热爱排球运动的爱好者来说，学校的排球选修课就是一个很好的展示平台，我也想在教学中倾尽所能把自己的所学传授给学生，让排球这项运动能活跃在校园里。而高中阶段的学生正是从少年转入青年初期的重要时期，正是人的世界观逐步形成的关键时期。应通过体育运动激发、培养他们对自己、对同伴、对集体和对社会的责任心；培养他们碰见困难能表现出无畏精神；培养他们经受身心磨难而表现出坚强意志。

2013年重新由郎平执掌国家女排教练帅印，在日本19连胜的战绩只是一个开端而不是结束。2013年9月1日，在日本落幕的世界女排大奖赛上，中国队获亚军，终止了19连胜的纪录。它的停止不是国家队的停滞，而是新的里程碑。最宝贵的胜利无疑是击败日本队，对中国女排而言，19连胜的最大收获在于信心。中国女排有了郎平，郎平得到朱婷，我们期待登巅的欢乐。郎平两次以教练的身份参加奥运会都以亚军收场，郎平和接班人朱婷所面对的挑战或有那么几分相似。想到这里我的心情有几分激动，我为我国女排的进步和发展感到欣慰，也为自己即将教学生排球而感到兴奋，因为教学十几年没有真正教过学生打排球，现在能教他们而且即将培养出我的第一批会打排球的学生，心情也有几分激动。

球类运动中特别是大球类中的排球普及起来较困难，因为它没有群众基础的支持，又是集体项目中要求比较多的，开展起来需要有场地才能进行。这项运动更需要同伴的配合和一个好教练的指导，虽然一个人可以练习垫球、传球等技术，但是所有技术还是要通过战术配合来提高整体水平，以把教给他们的技术运用到学习和生活中去。为了确立良好的自我概念和培养坚强的意志品质，改善他们的情绪状态，培养出学会玩的学生，我会在教学中进一步探讨、摸索有效的形式。通过一年的排球教学，从我制定的问卷调查反映出学生的积极性还不高，虽然统计时有90%的学生普遍认为这种选修课能促进不同班级同学之间的友谊，并且对排球运动能产生一定兴趣，也十分愿意接受和学习一些简单的运动技能并参与老师安排的活动，但80%以上的学生从没有时间关心体育新闻，更不用说有关排球方面的消息了。

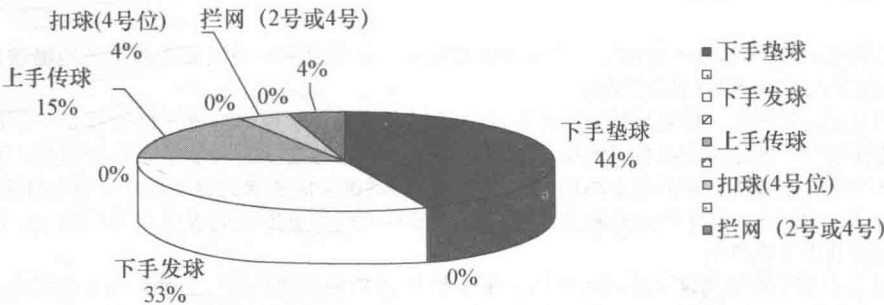
论语说得好：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”我注重培养学生的学习动机，因为高中生明大理，只要讲清道理，动机就会促进兴趣的产生。在教学时，我从多方面入手，从教脚步移动方法开始，绕半场区、全场区地移动，遇到排球网要在网前纵跳移动，再到垫球、传球的手型、身姿的变化，时时刻刻融入一些游戏来完成内容。我始终的导向就是让学生对学习动机有个明确的目标，那就是要高兴地去玩、去打球，发挥自己的运动潜力，相互协作，让大家乐于接受这项运动，也可以相互欣赏彼此的运动天赋。

某些时候的教学也会发现学生只为完成数量而没有质量，脚下移动缓慢。起初我认为是学生偷懒，就用幽默的语言来引导他们改变自己的不良表现，他们没有反驳而且欣然接受。特别有个女生值得我说说，起初我认为她是有意装病，完成学习内容总是不顺利，到练习第二组时我阻止了她，让她在旁边休息。直到空闲休息时她主动告诉我，原来她的膝盖经常会脱臼或拉伤，有时不能正常上学。我了解到她的情况后，告诉她下次上课适量活动就可以，有不会的就来找我，我会单独教她。之后我知道了她的名字——程玖仪，是高一七班的学生。

在熟悉球性的学习上，开始教他们持球绕场走跑练习，后来加转体上抛接球，充分让学生感知球在空

中的旋转感觉，这种学习方式对垫球有较大帮助。像程玫仪这种腿有伤的，不能跑着垫球，我就帮她捡球。而且提前教她上手传球动作，她练得很认真、很仔细，只要有不清楚的就追着问，我手把手地教过后，她也能有模有样地模仿。现在学生们比较爱上排球课，偶尔也会偷会儿懒，我也不再批评他们，他们也比较听话，休息一会儿就会接着练。每学期不时还有从其他班里转来的学生，我都欣然接纳，现在有六七十人之多。

通过一学年的学习，50%的学生基本掌握了垫球、发球；30%的学生能自己给自己传球，掌握的程度属于不熟练阶段，需多加练习；60%的学生对排球运动有了新认识，但不会主动分析自己存在的问题和怎样才能掌握得更好。只有程玫仪、高毓灵、邢丹这几个学生会经常围着我谈心、请教疑惑，她们的进步也是有目共睹的。这说明学生在学习的过程中，潜在的动机没有完全被调动，还不够深入，教学不够细致到位，研究方法需要有层次才行。在期末检测中，所有人的垫球水平都有相应提高，40%~50%的学生能连续垫球15~25个，10个发球能过5成的人占绝大多数，虽说前进的步子缓慢，也是一个好的开端。下图是一学年（两学期）学生学习的过程中三次测试的表现：垫球、发球、扣球、拦网每次完成10个球所占比例。



排球基本技术统计图

上图显示，垫球较好，站位和教学比赛中的技术（扣球、拦网）发挥及掌握不理想。我会继续努力在内容的分层、方法上下工夫，使学生在实践中掌握更多本领，培养学生们在简单比赛中如何应对不同场景的变换方法。

总之，加强这一届高一学生的学习动机后，对下一届学生的学习就有了新发现，在前车之鉴的指引下，我会对各个动作的扎实性、基本动作到位性做一些调整工作，有针对性地个别培养。让下一届学生掌握更为过硬的技术，这是我的期盼和愿望。

参考文献

[1] 周登嵩. 学校体育学. 北京：人民体育出版社，1993.
[2] 刘瑞文等. 学校体育理论与实践解读. 北京：北京师范大学出版社，2010.

附学生学习场景：



选修课上学生原地垫球和双人垫球练习



选修课上学生发球练习



选修课上学生练习软式排球

少儿趣味田径项目对小学生身体素质提高的实效性研究

——以兰州市七里河区吴家园学校五年级学生为例

甘肃省兰州市七里河区吴家园学校 张 鹏

甘肃省兰州市城关区上沟小学 王 云

摘要 通过对相关资料的查阅发现,国内已经开始了对少儿趣味田径的研究,但相关研究很少。有少数一线教师对教学内容进行了游戏化的创编,或对器材进行了细微的改造,但是这样的研究屈指可数且没有构成体系。目前,国际田联正在国内推广少儿趣味田径运动,已针对少儿田径运动出现的问题开发出一系列软性器材,并有自己的培训、推广体系,现已初具规模。一些学者对于少儿趣味田径的研究也是建立在国际田联少儿趣味田径的基础之上。但是,国际田联的少儿趣味田径运动项目类型较少,还有待进一步丰富和改进。例如,这些项目到底适合哪个年龄段的学生,对学生的身体素质有什么影响,影响多大?

通过对教学实验过程和分析研究,论证少儿趣味田径在小学体育教学中的实践可行性,为后续少儿趣味田径运动在小学体育教学中的推广和实施提供参考。

关键词 少儿趣味田径 身体素质 影响 推广

少儿趣味田径在全球五十多个国家得到了很好的执行和推广,我国目前已在多个省市的小学体育课中进行了教学工作,国内已经开始了对少儿趣味田径的研究,但相关研究很少。目前,国际田联正在国内推广少儿趣味田径运动,已针对少儿田径运动出现的问题开发出一系列软性器材,是针对(7~12岁)儿童的心理、生理特点而设计的一套具有娱乐性、趣味性的田径活动形式,它力图把激情与娱乐融入少儿田径运动之中,通过特定的方式向儿童介绍田径的基本知识和技能,以确保稳定和可持续地发展田径运动,使孩子在任何地方(体育场、公园、健身房以及任何可能的运动场地)都能参与一些基本的活动:短跑、耐力跑、跳跃、投掷。通过运动实践的方式使孩子们在健康、教育、自我成就方面受益,并形成自己的培训、推广体系。

由于传统田径内容的成人化、形式的竞技化、器材的专业化阻碍了田径运动在学校的开展,越来越多的学生丧失了学习田径运动的兴趣。针对目前我国少儿田径教学中出现的问题,构建一个符合少年儿童生理特点的多样化的少儿趣味田径项目体系,并探讨和论证趣味田径项目对提高学生身体素质的实际作用。

少儿趣味田径活动项目的设定无论是材质、颜色或是竞赛形式等都深受学生喜爱,目前我国已有不少地区在推广使用。我校想通过平时教学、课外活动等机会深入开展研究,形成具有我校特色的教学模式、活动范例。利用趣味田径活动可以大大增强学生参与田径活动的主动性,对提高学生身体素质锻炼很有指导及帮助作用,能有效地增强体质和全面发展身体素质。

通过对教学实验过程和分析研究,论证少儿趣味田径在小学体育教学、大课间和课外活动实践中的可行性,为后续少儿趣味田径运动在小学体育教学中的推广和实施提供参考。

一、对五年级学生进行个别项目测试,了解学生的身体素质

五年级学生样本总数149人,其中男生86人,女生63人。测试的数据显示在所有被测试者中,总体上看学生大多处在良好和及格档上。从样本数的综合评定等级人数比例来看,我校参测样本149人,优秀率为2.01%,良好率为43.63%,及格率为16.78%,不及格率为37.58%,如表1所示。

表 1 兰州市七里河区吴家园学校学生总体分性别的各测试项目评价等级的人数比例统计表（小学五年级）

测试项		样本数	优秀率（%）	良好率（%）	及格率（%）	不及格率（%）
肺活量	男	86	3.49	31.40	55.81	9.30
	女	63	6.35	41.27	47.62	4.76
400 米跑	男	86	4.66	34.88	30.23	30.23
	女	63	0	19.05	36.51	44.44
掷实心球	男	86	12.79	22.09	45.35	19.77
	女	63	22.22	30.16	47.62	0
跳绳	男	86	23.25	31.40	43.02	2.33
	女	63	30.15	31.75	36.51	1.59
合计		149	2.01	43.63	16.78	37.58

2012 年学生体质健康测试结果表明，五年级的学生身体状况总体是好的，及格以上学生达到 110 人，占学生总数的 74%。但是，仍然存在一些问题，如学生身体素质下降，肥胖学生增多等。体质包括体格、体能和适应能力三方面，而从当前我校学生的体质测试结果来看，学生的某些测试项目的成绩及部分学生的身体健康情况令人担忧。主要问题：据测试的数据显示，学生超重占总人数的 3.4%，肥胖占总人数的 3.4%，偏轻占总人数的 42.3%，过轻占总人数的 18.8%。体重偏低成为威胁青少年健康的主要问题之一。我校有较多的体重不达标学生，究其原因，主要是学校只注重学生的考试成绩，导致学生课业负担过重。家长不能科学地为孩子的身体补充所需营养，导致孩子饮食结构不合理；孩子遇到困难和挫折，不能予以及时正确的鼓励与引导；缺乏与孩子的良好互动与沟通。部分家长重智育，轻文体，导致孩子畸形发展，也导致了身体素质下降，如表 2 所示。

表 2 兰州市七里河区吴家园学校学生五年级性别的身高标准体重评价等级表

年 级		样本数	过轻（%）	偏轻（%）	标准体重（%）	超重（%）	肥胖（%）
五年级	男	86	19.77	38.37	33.72	4.65	3.49
	女	63	17.46	47.62	30.16	1.59	3.17
	合计	149	18.79	42.28	32.21	3.36	3.36

通过五年级学生在同一教师、同一教材、不同教学器材的教育教学中得出一个结论：利用传统教学器材上课的班级进步不明显，而利用国际田联少儿趣味田径器材上课的班级的学生对体育活动的兴趣和学习的积极性正在逐步提高，他们开始关心自己的体育成绩有没有进步，关心体育课的学习内容，关心学校体育俱乐部的时间安排，关心校内外体育比赛的有关事宜。

二、选择班级进行对比

在研究中，我们选择了本校两个班，五（1）班为实验班，五（2）班为对照班。

我们对两个班在 2012 年体质监测项目 400 米、实心球、跳绳的成绩进行独立样本检验。实验班和对照班只有实心球有差异性，如表 3 所示。

表 3 独立样本检验

		方差方程的 Levene 检验		均值方程的 t 检验						
		F	Sig.	t	df	Sig. (双侧)	均值差值	标准误差值	差分的 95% 置信区间	
									下限	上限
400 米	假设方差相等	2.277	0.135	0.128	98	0.899	0.323	2.529	-4.695	5.341
	假设方差不相等			0.127	90.082	0.899	0.323	2.542	-4.727	5.373

续前表

		方差方程的 Levene 检验		均值方程的 <i>t</i> 检验						
		F	Sig.	<i>t</i>	df	Sig. (双侧)	均值 差值	标准误 差值	差分的 95% 置信区间	
									下限	上限
实心球	假设方差相等	0.014	0.906	2.018	98	0.046	0.6014	0.2981	0.0100	1.1929
	假设方差不相等			2.015	96.620	0.047	0.6014	0.2985	0.0089	1.1940
跳绳	假设方差相等	0.204	0.652	-1.889	98	0.062	-11.599	6.141	-23.785	0.587
	假设方差不相等			-1.885	96.258	0.062	-11.599	6.152	-23.811	0.613

三、结果与分析

少儿趣味田径是通过专项趣味田径游戏的方式来进行施教的，在教学内容上的表现形式更具有多样性和趣味性，看上去更像是游戏教学。但必须强调的是，少儿趣味田径所使用的游戏是专门针对田径运动的项目特点而进行设计的，它的目的性很强，就是为提高某一田径项目而进行练习的。

在课堂上，少儿趣味田径教学热闹，学生的兴趣高，主动积极参与教学，这点很适合新课标的教学思想。少儿趣味田径器材色彩艳丽，造型设计比较新颖，既增强了活动的趣味性，又激发了学生参与练习的兴趣。少儿趣味田径由于在器材标准、要求难度上都有了很大改善，使得学生对达到目标更有信心了，也促使他们更有兴趣去参与锻炼了。再加上少儿趣味田径在一些危险性比较大、技术掌握难度高的项目上做了很大改进，也使学生更乐于接受这些项目。例如：少儿趣味田径中的投掷实心球教学，把传统的硬橡胶实心球改为有弹性的软橡胶实心球。把传统的站立式投掷实心球改为跪式投掷实心球，更有利于锻炼他们腰部和上肢力量。少儿趣味田径中的标枪教学，就把传统的尖头枪头改成塑料或柔软材质的枪头，把枪身改装成火箭形式，对学生有很大的吸引力，也使学生消除了对标枪的恐惧和拒绝心理，更有利于他们学习投掷技术。而在传统的标枪教学中，很多学校就对标枪采用封杀的做法，以确保学生的安全。

我校实验班和对照班只有实心球存在差异，其他项目没有存在差异。说明少儿趣味田径器材只增强了活动的趣味性和练习的兴趣，没有更大地增强我校学生的身体素质。但是，趣味田径和传统田径的教学效果在教学场面和学生的练习积极性上就可以明显看出来了。在趣味田径教学上，学生不仅练习积极性高，效果也比传统的田径教学强很多。以我上跨栏课为例，在平行班上，五（1）班用趣味田径教学，用少儿趣味田径栏架；五（2）班用传统田径栏架教学。教学效果差距十分明显，五（1）班一堂课下来，学生都有很强的跨栏欲望，有几个学生的动作还有模有样；而五（2）班的情况却是你推我，我推你，谁都不愿意尝试，生怕受伤，同样是一堂课，学生不要说练习情况，就是敢去跨的都很少。这样的教学效果反差是巨大的，这也是两种教学方式的最大差别。因此，我们认为少儿趣味田径要想更加有效地促进学生体育运动的参与时间、参与质量的全面进步与提高，除了要让学生自己形成良好的体育习惯之外，少儿趣味田径器材的设计也要更加贴近生活，使学生受用终生。

从实验的情况看，体育课程改革，迫切需要一支高素质、懂专业的教师队伍，不仅教师的数量要满足教学的要求，更重要的是教师的素质。一些教师对课程改革工作的重要性认识不足，对课程改革难以适应，传统的教学方式的惯性依然存在。从发展创新的眼光来看，少儿趣味田径应该是传统田径在新时代、新形势下的创新之举。正是传统田径的弊端，才导致体育人去创新，去研究新的改进形式，才有了今天我们所说的趣味田径。少儿趣味田径正是在传统田径的基础上，加上游戏的趣味性，把两者有机地糅合而成的一个新的发展方向，使得传统田径有了新的生机和活力，也使这个古老的运动有了新的家族成员。所以说，少儿趣味田径就是创新发展出来的一个新的方向，值得去推广。

参考文献

[1] 尹军，郑亚平，董琦. 趣味田径游戏理论与方法. 北京：北京体育大学出版社，2006.

- [2] 翟善彬. 小学少儿趣味田径运动的教育价值与教学策略研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2012.
- [3] 孙倩倩. 少儿趣味田径中技能学习的现状与对策研究 [D]. 南京: 南京师范大学, 2012.
- [4] 钟宇. 少儿趣味田径对适龄学生基本田径技能培养效果的实验研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2010.
- [5] 冯明丽, 李儒新. 趣味田径的概念及创编原则与方法. 湘南学院学报, 2004 (5).

自主性学习对初中体育课教学的积极影响

兰州市第五中学 赵宇宁

关键词 初中 体育课 自主性学习

初中体育教育是学校教育的关键时期,学生的年龄在12~16岁,年龄阶段属于青少年时期。在这个时期,身心的可塑性大,人的体型、骨骼、肌肉和内脏机能、心理的自我意识等都在起着显著的变化,上好体育课,不仅需要准确地把握这个时期的学生运动负荷,把握这个时期学生心理的变化过程也十分重要。在初中体育课教学过程中,经常会运用各种手段进行教学,这对学生的自主性学习产生了一些非常有意义的积极影响,对学生锻炼身体、提高身体机能和运动能力、团结互助等起到了良好的作用,现就这一问题继续通过体育课教学进行研究、归纳和总结,以便今后能更好地发挥学生的自主性学习能力,进一步提高其学习兴趣,培养学生全面发展。

新课改以来,强调了学生自主性学习的重要性,通过实践研究,寻找良好途径,使学生在体育课游戏教学中,能更好地发挥其自主性学习的优势。让学生在轻松、欢愉的环境中学习。其中游戏练习是学生在体育课中非常喜欢的一项内容,上好体育课的游戏内容,有助于学生更好地完成课堂教学任务,保持良好的心态,发挥自己的特长,培养健全、积极向上的人格和品德,对学生今后的成长有着积极的意义。同时,游戏练习对学生自主性学习的影响,也可以使体育课的教学质量得到提高。

一、教学案例

1. 接力跑游戏对学生自主性学习的积极影响(以30米迎面接力为例)

学生分成人数相等的四组,间隔30米迎面站立,其中一侧的学生手持接力棒,组与组之间间隔3米的距离,教师哨声响后,学生奋力跑出将接力棒交给对面同学,如此反复每人跑一次,先完成者为优胜。共分三次练习。

第一次,教师只是发出口令,其他环节除基本要求及强调安全外,不提示,不说明,于是学生在接力跑的过程中,出现以下问题:(1)掉棒;(2)棒未给到对方手中;(3)互相阻挡。这时,老师集合好队伍,要求每一组同学就刚才出现的问题互相探索,自己找出问题,时间是两到三分钟。

第二次,在学生刚才通过自主性学习研究后,继续迎面接力的游戏,这一次较上次有明显的好转,掉棒的减少了,棒也基本给到对方手里了,互相阻挡的也在交接棒时注意到了,但是,上述问题还是存在。于是,这次教师集合队伍,引导学生一一找出原因:(1)关于掉棒:因为在交接棒时,没有将棒头多的一侧立起来,造成接棒同学的手没有地方抓。解决的方法:各组统一交接棒的手型,要么虎口向下,要么虎口向上,不能变。(2)关于棒未给到对方手中:因为在交接棒时,互相之间的配合出现问题,一方面给棒的同学没有将棒立起来,而是平插过去,另一方面是接棒的人手未及时伸出或者伸出后前后左右摆动。解决的方法:给棒要立起来给,接棒的同学要提前将接棒手伸出来稳定住后主动接棒。(3)关于互相阻挡:在向同学们说明前两个问题出现的原因后,这个问题再次交由学生自己讨论,一般情况下,学生就会找到原因:也就是说,在进行迎面接力的过程中,给棒同学和接棒同学,必须是同一侧手,这个有别于田径比赛中的4*100米和4*400米接力交接棒的方法。在学生明白必须同侧手交接棒后,再向学生讲述为什么4*100米和4*400米不能同侧手交接棒,学生马上就能理解。

之后学生再进行第三次迎面接力练习,相信效果一定会非常好,我在所带的班级进行了实验,均取得了圆满的效果。并且在随后(另一堂课)进行的4*50米、4*100米、4*200米等非迎面接力练习中,学生会通过讨论自己得出结论,如何给棒,如何接棒,应该哪一个手给棒,哪一个手接棒。通过迎面接力这个看似简单的游戏,在教师的启发与帮助下,通过学生的自主性学习,达到了教学目的,取得了良好的效果。

2. 篮球胯下传接球游戏对学生自主性学习的积极影响

学生分成人数相等的若干组,左右间隔3米站立,各小组排头手持篮球,听到教师的哨声后,依次由

左、右体转向后双手传球给身后的队友（或者由头上至胯下反复），至最后一名同学时，此同学将篮球从身前队友胯下以地滚球向前传出，要求必须从最前排队友胯下经过，并且最前排的队友必须将篮球用手接住，先完成的为优胜。在刚开始的练习中，教师向学生讲明游戏规则和要求，哨声响起来，学生开始练习，在练习过程中，将不可避免地出现以下几个问题：

（1）最后一名同学从其他同学胯下掷篮球方向偏离，未经过最前排同学的胯下。

（2）最后一名同学从其他同学胯下掷篮球方向很准但力量偏小，未到达最前排同学的胯下篮球已经停止滚动。

（3）最后一名同学从其他同学胯下掷篮球方向很准但用力过猛，最前排同学未能及时反应过来而接住篮球。

在学生进行一至两次的练习后，教师及时集合队伍，要求学生分组讨论，就刚才出现的问题，拿出解决的办法。于是，经过学生们热烈的讨论（其实也就是在自主性学习），发现上述问题其实很好解决，我在上课的实践过程中，学生总结出以下几点，非常实用：

（1）最后一个同学拿球滚动时，首先要掌握好方向，其次要掌握好力度。

（2）队友们分腿尽量大一些，这样有利用篮球的滚动。

（3）前排同学提前弯腰注意力集中，并且双手提前做好接球准备，等等。

在学生总结完后，教师组织学生再进行练习，游戏的流畅性、趣味性、观赏性及实用性提高了不少，达到了最初的教学目的。

3. 蹲踞式起跑对学生自主性学习的积极影响

首先启发学生自主性探索，教师设疑：你们见过刘翔是怎么起跑的吗？其次学生思考、讨论，用自己的方式展示模仿。再次小组讨论，根据图纸提示分组自学。最后教师引入蹲踞式起跑，讲解并示范蹲踞式起跑。

在启发学生自主性探索的基础上进行探索性实践，首先由学生互相交流，分解动作练习，教师巡回辅导；然后学生自由结合，进行交流，在学生之间互相指正的同时教师进行个别辅导；最后集体进行练习。有的学生在练习中蹲不下去，有的学生脚距离起跑线太近，有的学生听到预备后臀部抬不起来，还有的学生起跑第一步一出去就将上体抬起，十几米后就到后面了，等等。这些问题是在教学过程中遇到比较多的，这时候再让学生互相对比、讨论，回忆在室内课以及电脑前或者电视前看到的如刘翔、博尔特等的起跑动作，让学生互相进行纠正，老师再加以引导和细节的指导，便能起到很好的作用。

在具体教学过程中主要采用：探究教学法、示范法和游戏教学法。

（1）运用探究教学法时，教师依据教学目标，让学生自主探究、讨论、交流、协作，并根据自己的特点去选择学习，思考、分析、归纳形成自己正确的动作，教师只对学生的学习效果作针对性引导和小结，激励学生以积极的态度去学习。

（2）示范法：教师根据学生的特点进行讲解并示范，这些示范有利于学生掌握正确的动作，使学生获得具体、形象、生动的直接经验，便于学生获得更多的知识。

（3）在运用教法的同时，渗透学生的学法，在学习方法上主要采用自学法、自练法和讨论法。

（4）自学法、自练法：学生自己分析、讨论、学习，培养学生独立获取知识的能力，并结合自己的技术动作进行练习，通过自己练习可以提高学生的实践能力。

（5）讨论法：学生相互交流、分析、讨论，培养学生的合作精神，使他们集思广益、相互启发、取长补短，加深对学习内容的理解。

4. 前滚翻教学中对学生自主性学习的积极影响

在前滚翻教学中将整个技术动作拆分为六个步骤，把整个前滚翻的分解动作连贯起来。第一步，采用快速反应的游戏，教师数一，学生蹲下；教师数二，学生两手与肩同宽撑于垫子上；教师数三，学生立正站好。第二步，采用抬头看天和胯下看天的区别，让学生直观地明白二者之间的区别，体会在练习中后脑勺着垫的感觉，同时使学生消除对动作的恐惧感。第三步，启发学生“有种玩具，你推它，它不倒，反而在原地摇摇晃晃，你们知道这种玩具是什么吗？”教师以此展开示范，并讲解垫上滚动抱腿（如玩具不倒翁），提醒学生后倒需要一定速度，体会团身紧，而这个练习恰恰可以解决前滚翻的难点之一团身紧，滚动圆。第四步，结合挂图讲解示范前滚翻的完整动作，让学生在意识上形成完整的动作，在练习中采用一面背口诀一面做前滚翻动作，让学生将一蹲，二撑，三低头，团身滚动像圆球这一动作要领牢记于心。第五步，表演与纠错，学生乐于展现自己本节课学习的知识和能力，发现共性错误，改正。第六步，用挑战自我的方式让学生来表现自己，可采用不同部位夹物练习前滚翻，这正是可以解决前滚翻低头难、二脚并拢难的好方法之一。在具体教学过程中，有的学生没有双手按要求支撑，有的在翻滚时没有低头，有的学生没有蹬伸的动作，有的学生团身不紧，而有的学生滚动速度太慢，还有的学生由于体重太大（常见于女生），不愿意去做练习，极个别学生胆子太小，不敢翻……这时，我们继续采用自主性学习的方法：让学

生四至五人一组进行练习,每组指定一个小组长,互相做好保护与帮助。在一个人练习时,其他同学认真地观察,找到并发现进行练习的同学的问题,并探究出解决问题的方法,互相提高,互相改进,互相支持。通过反复的实践,发现此种教学方法对提高学生兴趣、加速掌握动作具有非常好的效果,并增进了学生间的互信,培养了团结互助的良好品质。

在巩固提高阶段中,本课采用立卧撑和仰卧起坐的素质练习方法,来提高学生的身体素质。在课前滚翻的教学中,主要采用了模仿、观察、表演等一系列的方法,使学生很好地掌握前滚翻技术,也可以很好地运用到实际生活中来解决一些困难。在传统的体育教学中,都是以教师的讲解示范、学生的模仿练习为主要途径,帮助学生掌握知识和技能,但是忽视了学生的创新,应该以学生为主体,发挥学生的主观能动性,在学生自己的想象中创造性学习,从而帮助学生自主学习。在课前的准备活动中,采用了兔子跳、乌龟爬等口令和动作让学生来模仿,能更好地吸引学生投入到学习氛围中,避免了学生在跑步过程中说话的现象;在前滚翻教学时,通过老师的引导下下巴夹物到学生想到用二脚夹物的方法来解决在前滚翻时二脚分开的难点;通过不倒翁的练习来激发学生的兴趣爱好,从而解决在前滚翻时团身要紧、滚动要圆的难点;在本课中,对于学生的个性差异关注不够,总有那么一部分学生对学习缺乏应有的积极性,表现出兴趣不大、漫不经心的样子,学习总是处于被动状态,学习效率低下。如在本课教学中,一部分学生学得快,自以为都掌握了,出现注意力不集中、和别的同学玩耍说话等现象,所以教师更应该翻着花样来引导学生学,这不但可以提高学生前滚翻的技能,还能激发学生学习的积极性。

5. 排球双手正面垫球教学中对学生自主性学习的积极影响

双手正面垫球技术是初中排球教学中最简单、最基础的技术之一,是排球教学重要组成部分,也是更好地学习各种技术和战术的基础,垫球技术的好坏直接影响到集体力量的发挥和比赛胜负,因此掌握好垫球技术对于排球比赛来说具有重要的作用。通过排球运动,可以发展学生基本的跑跳能力,提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性,增加内脏器官的功能。同时还能培养学生大胆、机智、果断、胜不骄、败不馁等优良品质和团结一致、密切配合的集体主义精神,从而促使学生的身心和谐发展,是一项有很高锻炼价值的运动项目。在具体实践过程中,学生常出现以下错误动作:在准备姿势中,姿势过高或者过低、只弯腰不屈膝,这时教师就告诉学生这种姿势对接球的不利影响,让学生互相讨论,并在此错误动作的基础上进行下一个动作练习,找出不利影响,之后指出并改正。在垫球过程中,对球触手臂部位和击球部位,学生也常常把握不准,常见的有用手(特别是两个大拇指)击球以及大臂击球,还有个别同学在接触球的一瞬间曲肘,使球在接触手臂后反弹到自己的脸上,等等。这些常见问题出现后,还是继续首先由老师指出学生的问题所在,让学生互相找出错误动作,自主探讨如何纠正,并在探讨后继续练习,教师在旁边给予一定的技术支持,从而达到教学目的。

以上几个实例,都是反复多数练习后得出的结论,对学生自主性学习以及团结互助、互相协作,提高凝聚力等起到了非常显著的作用。不足之处还请大家批评指正。

二、研究时采用的方法及过程

1. 研究方法

(1) 文献研究法:通过查阅、收集、分析,综合有关体育课教学策略的科研文献材料,获取所需利用的信息。

(2) 行动研究法:在一定的理论指导下创造条件,对实验对象施加影响。有目的地观察记录实验对象的变化,从而深入地开展课题研究。(这是本课题的重点研究方法)

(3) 课堂观察法:以教研组为单位,总结分析,取得预期的效果。

2. 研究过程

(1) 2014年2月至2014年10月,针对各种教学内容,在不影响和改变原教学目标的基础上,多采用自主学习形式进行教学。

(2) 2014年10月至2015年5月,根据教材使各种教学方法,既活跃课堂又安全有效;查看相关资料、信息;外出听课、交流,吸取外来经验。同时进一步加强自主学习练习在课堂中的运用,提高学生自主性学习的兴趣和能力。

(3) 2015年4月至2015年8月,针对各种教材,制定不同的自主性学习教学任务,分析和掌握学生在自主性学习中通过学习所得到的收获,客观公正地进行评价。

三、研究成果

以我校初一(6)班为实验班,其他五个班为对照班,主要采用实验法、调查法、经验总结法,在实践