

技能的全面发展,为社会培养高素质的人才。

二、设置适合学生练习的“化整为零”项目

中职阶段的学生在生理上处于青春后期,身心发育逐渐成熟,身体素质好,精力旺盛,独立性强,喜欢冒险等。因此,“化整为零”项目的选定要具有一定的趣味性,能激起学生的参与热情,从而感受快乐和成功。从体育运动特征讲,项目设定要有一定的运动负荷和运动量,使之能达到强身健体的效果;从参与面讲,要让更多的学生参与到体育运动当中,项目设置要有一定的可练习性、挑战性和合作性。比如,做到难度适宜,确保学生通过努力都能完成任务,即是可练习性;有的学生喜欢不断接受高难度的技术练习,以促使自己的技术水平不断提高,即是挑战性;此外,项目设置还应体现团队合作,如篮球、排球等项目,在场上一个队员打好是很难取得最后胜利的,要形成一个团队,才能击败对手,这就是练习的合作性。总之,项目选定要综合考虑多种因素,尽可能使项目库的项目特点鲜明,突出学生个性,能在锻炼身体同时达到增强体质和技能的目的。

在选择项目上,我们还可以侧重不同的能力,如侧重突出个人能力的,设置毽球、呼啦圈、轮滑、滑板等项目;侧重突出运动技能的,设置排球、垫球比赛等,以及各种形式的篮球运动,如变向运球、胯下运球、扣篮等项目;侧重突出身体素质的,就设置立定跳远、仰卧起坐、引体向上、俯卧撑、一分钟跳绳等项目;如侧重突出团体合作的,就设置接力跑、二人三足、三人四足等集体项目。

三、“化整为零”的实施方法

1. 采用教、学、练相结合的教学方法

根据每个学期学校的工作安排和实际情况,我们会开设固定的项目,如篮球、乒乓球、羽毛球、毽球等。学生可根据自己的需要和兴趣选择项目参加。在教学中,我们采用教、学、练相结合的教学方法,先以教师传授技术、技能为主,然后学生学习技能,通过活动开展练习,使学生在课堂上通过教师的“教”而“学”到一定的知识、技能,并通过“练”加以消化和掌握。有了一定的技术,就可以根据兴趣选择自己喜欢的项目,加以强化,形成技能。

2. 建立“动态分层教学模式”,确保每个学生得到提高

由于学生的专项基础和身体素质不同,一个选项教学班同学之间技术、技能、意识等方面的差异比较大,因此,实施同一个教学目标,安排同一个教学内容,采用同一种教学方法去授课,势必造成基础好的学生“吃不饱”,而基础差的学生则“吃不了”的现象,久而久之也会使学生对选项教学失去兴趣,不利于学生特长的发展。我们在教学中试行了动态分层教学的模式,具体做法是:根据学生的身体素质和技术情况,分成A层(优等层)、B层(中等层)、C层(低等层)三个层次,不同层次的教学内容和目标不同。在教材达成度上要求A层为100%,B层为85%,C层为60%以上。体育知识掌握

要求A层为掌握,B层为理解,C层为了解。在分值评定上要求A层为85-100分,B层为75-84分,C层为60-74分。练习内容上,A层学生增加发展目标内容(如发展专项运动能力、战术等);B层增加选择性目标内容(如参与专项训练);C层为完成基本目标内容。根据学生技术的提高情况,每学期对层次加以调整,以此激励学生学习的积极性。这种个性化的教学,使各层次的学生都能充分体验到学习体育的乐趣,让每个学生都能在体育课的学习过程中保持兴趣与自信,使自身的运动特长得到发挥和提高。

3. 开展大课间活动

利用大课间让学生参与自己喜欢的体育运动,极大地丰富了大课间的内容,同时使大课间真正地“动”起来,充满活力。大课间的内容丰富多彩,学生选择的项目不是一成不变的,一段时间后,可变化自己大课间活动的项目,这样学生不会觉得单调、乏味,而是以较高的热情和兴趣参与练习,真正达到锻炼的目的,这样对学生的课外活动起到积极的补充作用。

4. 把课堂练习项目与校运动会充分结合

学校每年都会举办一些传统的体育比赛,其中田径运动会是重点项目之一。田径运动会作为学校传统的大型集体活动,是学校学风、校风的大展示,也是学校体育水平的大检验。在田径运动会中,学生的参与热情普遍不高,尤其是女生。将学生喜欢的项目纳入到校运会中,让更多的学生融入这个体育大盛会,既能让校运动会保持体育田径的竞技性,又能激发学生参与运动会的热情,变被动参与为主动参与,增强班级的团结力量。如运球上篮接力、投篮接力比赛等,是化整为零的一种处理方式,更是对学校体育运动的深层挖掘和发展。

四、实践的效果

选择丰富多彩的学生感兴趣的适合他们练习的体育项目,为激发学生参加体育运动提供了可能和保障。在教学中,我们采用了教、学、练相结合以及动态分层教学模式,开展各种各样的活动等,大大提高了学生的运动热情,既使学生达到锻炼的目的,增强了身体素质,也使学生掌握了一定的运动技能,为将来走上社会和工作岗位奠定身体基础。

五、结论

中职体育课堂教学的“化整为零”,为职业学校体育教学改革注入了活力,使学校体育教学质量得到了提高,课外体育活动的开展生机勃勃,为专业运动队人才的培养提供了保障。把学生的被动学习变为主动学习,有利于因材施教,提高教学效果,同时能充分发挥学生的能力,使学生的爱好、特长得到充分的发挥,促进了学生个性的发展。但是,在改革试行中也出现或存在着一些问题,如个别选项班人数偏多、场地设施不足、教师教学观念滞后、如何处理选项内容与素质练习之间的关系、如何处理不同专业学生之间的素质差异等,都制约着教学质量的进一步提高,需在以后的教改中逐步改进和完善。

责任编辑 陈春阳