

☆☆☆ MODEN

2020 体育前沿资讯

SPORTS

当代体育

当代体育

摄影师—虞庆宁

二零二零年五月



2020年 第10期 RMB:15元

ISSN 1002-6169



9 771002 616209

当代体育

第 10 期
2020 . 05 (下)
目录

CONTENTS

■ 体育资讯

- 001 塞尔维亚培养青少年篮球运动员的成功经验及启示 赵晓静
004 体育与健康学科核心素养的培养策略研究 朱凤婷
006 不同目标设置对青少年羽毛球运动员竞技能力的作用分析 李 通
008 探究运动人体科学在竞技体育中的作用 刘晓丽
010 学校运动会开幕式设计策略研究 柳夏洁 吴本连
012 对自行车运动员体能训练的探讨 苏建云
014 荷球运动在郑州市中小学发展的优势和价值 孙敬源
016 四川师范大学体育教育专业毕业生的就业现状调查及分析 田 锦 邱硕立
018 男女排进攻战术打法的差异分析 王治坤
020 2018—2019 赛季 CBA 总决赛广东与新疆两队进攻能力对比分析研究 杨文友 多壮志 赵鹏宇
022 第二十一届 CUBA 全国四强男篮中锋防守情况研究 赵鹏宇 多壮志 杨文友
024 关于蛙泳初学者“早吸气”技术的思考与运用 杜黎明 李 钰
026 凤阳县小学生田径运动会比赛成绩对比分析 宗 涛
027 2017 羽毛球世锦赛男单前四名运动员击球落点的分析与研究 黄笑笑 郭丕用
028 黑龙江省竞技游泳发展现状及对策研究 吴 桐
029 哈尔滨市残疾人田径运动队运动损伤数据库应用调查 徐 思
030 高校健美操运动开展现状的调查研究 虞 莹
031 基层乒乓球比赛组织编排的问题与对策 张 傲 段 卫
032 哈尔滨高校开设高尔夫课程对学生就业情况调查研究 张天临
033 我国优秀仰泳运动员陈洁备战 2018 年全国游泳冠军赛赛前阶段训练分析 朱 瑾
034 河南省三门峡市崤函小学花样跳绳调查报告 杨 光

■ 体育视野

- 036 我国大学体育课程改革发展趋势及对策研究 曹英猛
037 宁夏高校在校本科生使用运动类 APP 参与体育锻炼现状调查研究 何天琴
038 核心素养理念的高中体育与健康足球模块化分析 刘 杰
040 高校教育中武术文化功能探析 王 芃 孙发珠 孙晓玲
041 中小学体育课程一体化构建方法和特征分析 马晓琼
042 借鉴吸收, 协同发展——国外先进休闲体育产业的经验借鉴与发展示 王炫力
043 网球运动参与体育课程促进青少年身心健康发展——评《中小学网球教学》(教师手册) 姚思远
044 健身房会员运动损伤现状调查及预防措施研究 朱梓平
045 武术进校园发展路径思考 郑隆霞 刘宇涛 李启超 何志科
047 我国男子足球国际级裁判员临场中负荷特征的研究 王旭明

■ 体育产业

- 049 互联网模式下冰雪体育旅游产业的管理与营销 焦连臣 赵 雅

■ 体育教学研究

- 050 分层教学在高中体育教学中的应用原则及发展前景 蔡二松
051 选项教学在高中体育与健康课程中的有效实施研究 陈志刚
052 浅谈高职体育跆拳道教学对学生跆拳道技法的有效培养 崔宸硕
054 资源共享, 内外一体——高校公共体育“俱乐部”教学中课外活动空间的拓展与应用 梁美花 赵成彬
055 小学篮球校本教材的开发与应用研究 林巧花
056 高职院校武术课教学改革实施路径分析 刘 莹
057 多球训练在高校网球教学中的应用探析 木合甫力

059 高中体育教学中体育游戏的合理运用浅析	邱 军
060 素质拓展训练在高中体育教学中的应用	孙 奥
061 手机多媒体在“任务驱动教学”中的应用探究——以齐鲁理工学院跆拳道选项课为例	孙发珠 王 芃 庄 元
062 微课教学在高职体育课中的开展研究	陶文超 贺 东
064 小学体育教学中“动爱乐情境教学法”的实施与应用	王柳丹
065 初中体育教学中加强学生心理素质锻炼的途径	王 谊
066 青少年足球教学训练中循序渐进的原则及应用实践	王志科
067 散打教学对于初中体育教学中德育渗透的研究	谢玮雯
069 试论初中体育教学的中长跑训练教学方法及其策略	徐元云
070 论初中体育教育如何贯彻终身体育思想	叶继洵
071 中职排球教学中提高传球成功率的路径	张瑞东
072 德育渗透在小学体育教学中的实践与思考	周 玲
074 发展中学生体能训练的必要性及教学策略的探究	赵 云
075 小组互动 激趣学习——有效提升小学生体育课堂实效的实践研究	周德瑞
076 吉林体育学院体育表演设计课参与式教学的应用研究	许春利 史 者 范美艳
078 巧设体育家庭作业,助力学生健康成长——体育家庭作业实施策略研究	程 志
079 体育游戏对小学体育课堂教学的影响探究	高宝昆
080 浅谈素质拓展训练融入小学体育教学的途径	贺 皓
081 快乐体育理念在初中体育教学中的运用探究	贾存海
082 生动适用,释放情绪,表现自我——沙盘游戏在小学生行为问题中的应用研究	姜海洲
083 个性化、全方位:“互联网+教育”背景下新型体育学习模式构建	李 臻
084 高中体育田径教学应该如何趣味性开展	林艺婷
085 小组合作在初中体育教学中的应用研究	刘 欢
086 结构化思维下小学校园足球教学的研究	陆钰涵
087 大学健美操教学中快乐体育教学模式的构建研究	马 瑶
088 体育游戏在高中体育教学中的有效应用探讨	逢成林
089 小学体育课堂激发学生兴趣的策略	裴 丹
090 以德育实教 以德立身——德育在高中体育教学的渗透	邱明根
091 基于分层施教方法下的小篮球运球技术提升策略研究	施建设
092 探析体育游戏在小学体育教学中的应用	孙孝花
093 篮球游戏在高校体育篮球教学中的应用	谭 振
094 核心素养下初中体育教学中兴趣教学法的运用分析	王 磊
095 小学体育的趣味教学——以“跑”为例	王亚瑜
096 作业设置,辅助增效——合理安排初中体育作业的思考	温亚君
097 以德育人,德行并举——探究高中体育教学中的德育教育	徐辉龙
098 优化布置、强化参与:体育课布置回家作业的价值与注意事项	徐 兴
099 体育游戏在初中体育教学中的应用分析	闫照宁
100 分类评价、融入结果:“引导、反馈、提高”模式在小学体育教学实践中的应用	杨 杰
101 浅谈小学体育教学中组合动作的设计与应用规范	余军春
102 初中篮球运球投篮教学方法的实践研究	袁 勇
103 探析初中体育小组合作教学的有效对策	张 军
104 “教学—训练—竞赛三位一体”高校特色体育项目课程创新模式的探索	张 亮 齐 剑
105 “快乐体育论”对高校体操教学改革的启示	张义斌
106 视频反馈在高校网球教学中的应用研究	张志斌
107 以学定教调动小学六年级学生体育课的积极性	庄丽霞
108 阳光体育背景下高校羽毛球教学改革探讨	毛武洋
109 初中足球教学中德育教育现状及对策	丁 轩
111 专项课堂——根据兴趣爱好采取的专项运动训练(俱乐部)	尹先平

当代体育

第 10 期

2020 . 05 (下)

目录

CONTENTS

当代体育

第 10 期
2020 . 05 (下)

目录

CONTENTS

- 113 聚焦学生核心素养构建中职公共体育选项课的探索与实践
115 体育游戏在小学低年级体育教学中的应用探讨
116 “乐学”视角下的高效线上体育与健康课程教学实践与研究
117 高中体育立定跳远课堂教学创新探究实践
118 新时代大学校园足球教学的现实困境与提升路径研究
120 动作发展视野下小学教育阶段体育与健康课程一体化研究
121 “体教结合”下武术进校园战略的策略
122 “课程思政”背景下体育与健康课“金课”建设理念与实践
123 体育游戏在小学低年级田径教学中的应用
124 排球游戏在排球教学与训练中运用分析
126 如何提高中高年级小学体育教学质量
127 新媒体下高校体育线上线下的教育模式研究
128 初中体育教学中培养学生核心素养的方法
129 网络教学技术在高校体育教学中的应用研究
131 互联网 + 背景下高校体育教学混合学习模式思考

于载欣 伍泓宇
李可苒
颜红艳
傅兆龙
刘肖
李颜合
陆东群
白素萍
陈婉莹
王绥勇
王兴利
蒋晨
王春林
徐雪晴
吾扎提·加汉

■ 人体运动科学

- 132 乒乓球接发球技术训练方法提升的策略阐述
133 跳深练习对跳跃项目辅助作用
134 长时间太极拳练习对中老年女性神经系统的影响
135 定向运动对中小学生身体素质的影响研究
136 体能训练在预防篮球运动损伤方面的作用分析
137 游泳运动对青少年儿童身体素质的影响研究
138 高考体育生中长跑训练的策略研究
139 关于高中体育田径项目中短跑的力量训练探析
140 持久性体育训练对铁代谢的影响
141 浅谈篮球运动损伤的形成与有效防护
142 “强制性运动疗法”在上肢功能障碍恢复中的应用
143 青少年跆拳道训练的心理障碍与解决途径选择
144 健康你我他——力学视角下篮球运动膝关节损伤的研究
145 结合运动力学提高初中运动技能水平的有效性研究
146 运动心理学在竞技武术运动员学习难度动作中的应用研究
147 浅谈幼儿体育教育对幼儿健康心理养成的影响
148 健美操教学和武术教学对高职院校女大学生心肺功能影响的对比研究
150 兵团体校射击课程中运动员视觉专注能力的创新训练方法浅析

陈月斌
崔玉聪 崔永哲
代建伍
李瑞斐
马记
麦思明
欧文平
阮堂本
王炬
王利伟
王叶
吴万里
谢越华
徐晓莺
杨涛
张明明
郭育伟
张芸

■ 体育论坛

- 152 幼儿园体适能课程引入感觉统合训练的“5W1H”分析
153 “健康中国”视角下大学生健康生活方式的提升路径
155 足球专项学生向足球教师转变过程的问题探究
156 小学高年级体育课堂问题行为分析及对策
157 青少年体育运动损伤现状与运动安全态度的关系研究
158 自觉教育下体育课堂师生关系的优化
159 体育与健康弱势学生课外体育活动参与优化
160 现实难题与破解应对：我国校园足球后备人才培养机制研究
161 关于中老年人群健身运动处方的制定
162 茶道文化与传统武术的融合发展的意义探析
164 公平责任原则在自发性体育运动损害案中的应用研究
166 中国男排队伍发展理念问题探析
167 网络体育课授课效果制约因素探析

陈会盟 谢琴
侯利民 谢琴 苏嘉俊
李国辉
汪方敏
王明义
谢建林
张红娟
张璐
赵思颖
路宏仟
邵海亭
孙小晖
卫京伟 付善民

选项教学在高中体育与健康课程中的有效实施研究

陈志刚

选项教学的实施具有促进高中体育与健康课程不断发展的作用,传统教学需要学生牢记体育运动的要领,给学生带来了非常大的学习压力,不利于激发学生对体育与健康课程的学习积极性,并且传统的课堂教学由教师掌握教学进度,学生学习的主动性不强,最终致使课堂教学效率低下。而实施选项教学的前提是教师将学生作为课堂教学的主导地位,在实际的教学中致力于对学生个性的发展,进而学生学习热情提高也就不再是难事了。

一、高中体育与健康课程发展现状

在传统应试教育的影响下,高中体育与健康课程虽然与其他主科课程同为中学课程体系的重要组成部分但一直未得到应有的重视,随着我国教育事业的不断发展以及素质教育的全面推行,高中体育与健康课程也得到了社会及教育界的更多关注,作为与学生身心健康密切相关的素质教育类课程,高中体育与健康课程已经迎来了发展的春天,国家下发的若干相关文件成为了高中体育与健康课程改革创新的重要保障。高中体育与健康课程目前仍然受到传统教学理念的影响,部分教师只是单纯的对学生进行体育技能训练,忽视了对学生综合素养的培养,单一的教学方式无法满足学生全面发展的需求,课堂纪律难以管理,课堂参与度一直有待提升,教育教学效果也难以保障。高中生面临高考的巨大压力必须拥有强健的体魄,但学习时间有限、课程作业繁重,部分教师并没有认识到体育课程的重要意义,随意占用或在无奈之下压缩体育与健康课程的时间,高中体育与健康课程甚至形同虚设。

二、选项教学概述

1. 选项教学概念

自课程改革以来,选项教学一直都是体育教学活动的重要教学组织方法之一,是执行《体育与健康课程标准(实验)》等文件的重要体现,同时也是贯彻并落实素质教育工作的重要途径。选项教学一直强调要以学校实际情况以及学生身心发展规律为基础,面向全体学生开设羽毛球、篮球以及乒乓球等多种类型的体育课程,尽可能满足不同层次、拥有不同爱好的不同学生的不同需求。与传统体育教学相区别的是选项教学打破了原有的班级建制,同时针对不设体育课的年级开设选修课,尽可能按照学生的主观意愿进行随机的重新组合,在训练学生运动技巧的同时增加了理论知识的传授过程,尽可能帮助学生扩大了知识面并改善了学生对于体育课程的认识。

2. 实施选项教学需要遵循的原则

首先,要彻底贯彻“健康为首”的思想。《高中体育与健康课程》中指出:教师应以学生的身心健康发展为突破口,在此基础上教师还要将学生社会适应能力的提升安排到具体的教学日程上来。除此之外,在实际的课堂教学过程中,教师应致力于培养学生的健康意识和正确的生活习惯,由此可知,健康是高中体育教学的核心目标。其次,要满足时代对体育与健康

课程的要求。在选项教学的开展过程中,教师要选择符合时代发展特点的、对学生未来发展有帮助的课程知识内容;就教学手段来说,教师应不断完善和创新教学方式,以此培养学生乐于探究、敢于尝试的体育精神。再次,要将学生的发展作为主要的课堂教学目标。教师要立足于学生的思维变化,并结合他们的学习方法,设计选项教学中的体育项目,不仅如此,教师还要根据学生的兴趣点对学生进行教学,以此为学生自主学习能力以及合作意识的提高提供助力,同时对他们学习热情的激发也有着不小的帮助,最终实现帮助学生强身健体的目的。最后,要培养学生“终身体育”的意识。运动是人的长期目标,应该被坚持下去,因此在高中体育与健康课程教学过程中,教师要重视学生个性的发展和体育兴趣的培养,为学生“终身体育”意识的提高提供保障。

三、在高中体育与健康课程中实施选项教学的重要意义

首先,选项教学的实施有助于激发学生对体育运动的积极性。此种新兴教学手段的应用对学生选择自己喜欢的、擅长的体育运动项目有着非常大的帮助,这可以在很大程度上提高学生体育锻炼的自觉性,此外还具有提高学生健康水平的作用,同时学生运动能力的提升也会变得更加容易。其二,选项教学的实施,有利于高中体育与健康课程规范性的提升。现阶段高中体育与健康课程的教学方式还不够完善,在这种情况下就需要教师引进选项教学,以此实现整合和归纳高中体育与健康课程内容的目的,进而促进高中体育与健康教学的不断发展,为学生体育能力的提高奠定根基。最后,选项教学在高中体育与健康课程中的引进,有助于提高学生“终身体育”的意识。随着新课程改革的不断推进,各个学校和教师逐渐将对学生的综合素质培养作为了主要的教学目标,而实现以上目的的前提就是学生具有较高的身体素质,因此,在实际的教学中,教师应将精力和时间放在对学生“终身体育”意识的提高上面。

四、实施选项教学的策略

1. 更新教学观念,创新教学手段

要想将选项教学与高中体育与健康课程有效结合,教师就要做到以下两方面内容:首先,需要教师致力于更新教学观念,在此基础上还需要教师不断创新教学手段,而就学生本身来说,学生应对高中体育与健康课程中的选项教学有一个清楚的认知,只有教师和学生都将此教学模式重视起来,才能有效提高选项教学的效果。其次,教师可以带领学生探讨将选项教学模式导入到高中体育与健康课程中的重要性,将选择权交给学生,使学生主动加入到体育锻炼中,为学生体力的增强提供支持。

2. 立足于学生对体育运动的需求,提高专项选择的合理性

就选择专项设置来说,高中学校和教师要以学生的可接受范围作为选择专项的设置标准,并以学校的现有场地、现有锻炼器材为切入点,结合各个体育项目的内容,有针对性的带领学生进行体育运动。除此之外,教师应将学生的所选(下转53页)

跆拳道课程形成正确认识,认真参与学习之中。

2. 直观教学

除了严格教学,端正课堂学习风气之外,还需要关注到跆拳道技法讲解的直观化教学,要通过可视化的手段,对跆拳道技法予以呈现,同时指导学生训练,保证教学效果能够取得理想的成绩。具体来说,就可以借助多媒体来辅助教学活动的开展。首先,在讲解跆拳道技法的时候,可以先通过多媒体展示具体的技法动作,然后再通过慢放功能,对技法细节予以呈现,确保学生可以形成理解。比如,针对横踢这个腿法,先利用多媒体展示横踢动作,让学生对这个横踢的动作流程形成认识。然后,再通过慢放与暂停,对横踢过程中膝关节、大腿、小腿等身体部分的具体状态进行说明,让学生形成直观了解。其次,在学生训练过程中,也可以对照多媒体视频,来指导学生训练,通过对比视频,指出学生技术动作上的问题,并且指导学生纠正自身的技术动作。

3. 增强实践

(上接 46 页)积极探索学校武术“趣味引导,套路与格斗随行,礼仪与武德始终,功力自修,展演激励”的立体化教学新模式。可见,学校武术教育是理念的更新,也是系统的建设。

新的工作系统要求我们,在工作理念上既立足体质健康又着眼文化自信,在人员的组成上既有各级行政部门负责人又有各类学校教师,在课程的设计上既有国家的统一性又有地方的选择性,在教育资源的运用上既有学校又有民间,在组织形式上既有课堂教学又有各种课外活动,在武术视角上既有课堂教

(上接 50 页)学生的身体素质不同,老师传授的知识也比较固定,小组合作就能帮助不同层次的学生更好地进行训练。在小组中,学生将通过相互交流,分享经验,取长补短,分析跑步过程中的问题,学会跑步的技巧。然后,老师针对小组的共性问题进行指导,有针对性地讲解,将大大提高体育课堂的教学效率。

4. 分层教学在高中体育教学中的应用前景

高中生的生理和心理都正处于发育期,青春期的青少年很容易受到情绪的干扰。如果体育教师在教学过程中可以与学生保持适当的交流频度和融洽的师生关系,可能会让学生喜欢上体育运动。而分层教学在高中体育教学过程中的应用不仅可以帮助教师更好地了解学生,根据学生的实际情况制定运动目标和内容,还可以加强教师与学生之间的交流,提升师生关系。目前越来越多的教师开始认识到融洽的师生关系对教学任务完成、教学活动开展的重要性,都在积极寻找方式方法尝试与学

(上接 51 页)项目作为备课内容、教学方案、考核内容的设计模板。在实际的分项教学过程中,如果学生出现无法有效选择体育项目的状况,教师就可以引导学生参与到已有的体育项目学习中,并根据他们各个项目的考核分数,帮助他们选择合适的体育锻炼项目,这样不仅可以有效提高高中体育与健康课程的教学效率,同时对学生发展个性还有着非常大的帮助。

3. 致力于综合性评价体系的制定

在实际的高中体育与健康课程教学过程中,教师可以提高综合性评价的应用程度,以此激发学生对体育锻炼的兴趣。具体表现为:教师可以将学生的日常表现、考核分数以及参与竞赛次数和所获奖项作为学生自选项目的评分标准,这样不仅可以有效避免评价的片面性,同时还能方便教师了解学生各方面

在高职跆拳道教学中,还需要注意增强教学实践,指导学生跆拳道技法形成实践应用,加强学生对跆拳道技法的掌握效果。首先,可以设置两人合作训练。也就是两名学生一组,展开合作训练,一人充当进攻角色,一人充当防守角色,几个回合之后,双方在调换角色进行训练。通过这种双人攻防式训练,能够让学生体验到一些实战的感觉。其次,可以设置实战对抗。在班级内设置跆拳道竞赛,让学生分成小组,在小组内展开实战对抗。通过实战对抗,就能强化学生对跆拳道技法的具体运用,从而加深掌握。

四、结语

针对高校体育跆拳道课程教学来讲,提高学生跆拳道技法水平,这是一个根本性的教学目标。然而在目前教学中存在的一些问题,体育教师要形成认识。然后通过严格教学、直观教学和增强实践,多管齐下对跆拳道教学予以优化构建,推动学生跆拳道技法水平的提高。

(作者单位:平顶山工业职业技术学院)

学又有各种课外活动,在武术视角上既有套路又有格斗,在学生视角上既有规范性又有竞争性和趣味性,在教室视角上既有技术教学又有文化教育。

基金项目:广东大学生科技创新培育专项资金资助项目(项目编号:pdjh2019b0782)

(作者单位:广东体育职业技术学院)

生保持融洽的师生关系。因此在当前的高中体育教学中,分层教学具有较强的应用价值,众多体育教师在了解其优势之后定然会选择合理适用。此外,高中阶段,很多学生为了能够考上理想的大学,都会选择做特长生、艺术生。针对这一情况,高中体育教师在培养学生时需要利用分层教学,以便为高校输送更多的优质人才。

五、结语

综上所述,高中体育教学中应用分层教学势在必行,分层教学的重要性也不言而喻。广大高中体育教师,在具体的体育教学中,要充分认识到分层教学的优越性,在教育中积极实施分层教学。只有这样,学生才能在体育教学中更好地发展自己的特长,教学也才能充分满足不同学生的需求,体育教学也会取得理想的教学效果。

(作者单位:成都市教育科学研究院附属中学)

的能力,进而在课堂教学中,教师就可以有目的的对学生进行教学,最终为学生的全面发展提供支撑。

五、结语

总而言之,要想在高中体育与健康课程中实施选项教学,就需要教师以学生的个人发展为核心,同时还要致力于提高学生体育锻炼的积极性和自觉性。选项教学的实施,有利于提高学生对所选项目的认知,同时对学生专项运动能力的提高也有着非常大的帮助,进而使学生感受到体育专项教学的魅力,为学生“终身体育”意识的培养提供支持。除此之外,选项教学还具有满足学生对体育学习需求的作用,同时还能使学生自觉的进行体育锻炼,最终为学生个性的发展奠定坚实的根基。

(作者单位:福建省宁化第一中学)