**体育组三月份中心议题**

**三月份中心议题：如何转化体育学困生**

**陆耀明：**体育学困生由于体育方面的能力比较弱，因此，教师对体育学困生不能歧视，更不能对他们的缺陷和问题进行讽刺、讥笑和人身侮辱，同时对他们也不能放松要求，要加强他们的意志品质训练，克服娇、懒、软、怕的不良习惯，养成自我严格要求，不怕吃苦的良好品质，磨炼出坚强果断的良好性格。在具体的教学实践中，对体育学困生采用降低难度法、保护帮助法。“兴趣是最好的老师”，而体育学困生往往是对体育本身不感兴趣，因此，在教学实践中必须采用积极有效的“激趣”方法，如采用游戏教学法、成功教学法、愉快教学法、情景教学法、需要满足法等，使学生积极主动地参与学习，变“要我学”为“我要学”，激发他们的学习动机，养成自觉进行体育锻炼的习惯。总之，只要能引得学生看，引得学生想，引得学生练，引得学生玩，引得学生回家也去玩，那就一定是个好办法。

**陈英：**首先通过谈心帮助这类学生提高对体育课的认识，让学生了解体育课的重要性。比如对一些比较肥胖的孩子，对这类学生我采取了降低标准，表场和处罚相结合的方法进行。这类学生最大的缺点是意志力薄弱。因此我常对他们进行说服教育，没有坚强的意志品质，做什么事都难以成功。课堂上多鼓动大家的情绪，多采用一些培养意志品质的练习，有了一点进步就给予表扬，让其体验成功的喜悦。

**姚仲平：**我常对他们进行说服教育，没有坚强的意志品质，做什么事都难以成功。

**张叶萍：**

1.激发运动兴趣。  
2.降低学习难度。  
3.结对体育骨干。  
4.分解技能部分。

**张娟春：**兴趣是最好的老师，如果一个学生对某一种活动有兴趣，那么他就对这种活动产生需要，从而积极地参与这种活动。在对体育学困生进行转化的过程中，体育学困生通过个人刻苦锻炼，逐渐形成竞争进取精神。同时，所在集体中同学的你追我赶、你练习我纠错、你优秀我学习、你掉队我帮助等良性的教育因素，也促进着体育学困生的成长。体育学困生可以重新找回参与体育学习的自信，培养和发展体育运动能力，进而促进自我的全面、健康发展。

**体育组四月份中心议题**

**四月份中心议题：请结合武术操其中的一节，论述自己是如何指导学生进行动作学习的**

**陆耀明：**第六节：拧转运动  
1-2拍：并步摆掌  
3-4拍：马步压肘  
5-6拍：弓步架冲  
重点：由摆掌、蹲马步、弓步、冲拳、四个动作要点为核心。  
难点：蹲马步的同时需要斜45°角冲拳

**陈英：**针对小学生的注意力集中时间较短的特点，在选择教法时要体现小学生的学习特点，要注意讲解的形象化、趣味化。武术中的术语较复杂，小学生不容易理解和接受，所以要将术语和动作名称形象化、趣味化。

**姚仲平：**在练习踢腿运动这节教学中，要求下肢稳当，动作有力，反复跟着老师的示范练习，纠正指导纠错。

**张叶萍：**

武术手型变化：  
1.介绍武术手型。  
2.学练武术手型。  
3.听口令练习。  
4.变速度练习。  
5.配合步伐练习。  
6.前后互助练习。  
7.听口令练习。

**张娟春：**老师在武术操中的跳跃运动这节教学时，先播放视频，让学生感受整节操的动作操练。老师把这节操的重难点讲述一遍，注意左右手脚的动作。然后跟着老师分解示范，一起来练习，最后才连贯完整操练几遍。

**体育组五月份中心议题**

**五月份中心议题：通过什么途径可以提高学生“坐位体前屈”的能力**

**陆耀明：**坐位体前屈相对于其它项目来说，对于热身准备活动要求非常高。充分的准备活动也是避免肌肉拉伤的关键。

上肢伸展练习：并脚站立，两臂上举，掌心朝前，尽力上伸，要求：肘关节挺直，两臂夹紧耳朵，上伸的高度越高越好。正压腿：一腿直立，另一腿举起放入于肋木上，身体正对高腿，上体保持正直向前尽量用胸部贴腿， 双膝不得弯曲，复原姿势后连续再做，一定次数左右腿互换。

侧压腿：一腿直立，另一腿举起放于肋木上，身体侧对高腿，上体尽量侧屈，用头的一侧贴腿，不要前倾或后仰，复原姿势后连续再做，一定次数左右腿互换。

**陈英：**

1、坐压腿。双腿分开坐在垫子上，以右腿在体前伸直为例，左腿弯曲，脚跟接触伸展腿的

2、站压腿。在高台前站立，一条腿伸直放在台上，另一条腿支撑地面。呼气，双腿膝关节

伸直，髋关节正对台子。上体前倾，贴近台上大腿上部，双手扶踝关节前部，最后一个8 拍结束后可静止拉伸5 秒左右，然后两腿交换。要求伸展腿膝部和背部，动作幅度尽量大。

**姚仲平：**两腿分开坐于垫上，两手握住一只脚，上体前屈，一定次数左右腿互换。

**张叶萍：**

1.每课一练做常规。  
2.体前屈练习。  
3.大腿前群拉伸。  
4.大腿后群拉伸。  
5.开腿拉伸

**张娟春：**平时注重练习细节，如：

一，找一个墙,坐下来背靠墙伸直腿坐着,后背使劲往墙上顶,就可以增加双腿柔韧性。坚持15分钟  
二，站拉脚,站立身体弯曲往下压,腿站直,手尽量碰到脚尖,坚持10秒  
三，坐拉脚,坐着身体弯曲手往前伸,腿放直,手尽量碰到脚尖,坚持10秒。

**体育组六月份中心议题**

**六月份中心议题：如何提高体育课队列练习的有效性**

**陆耀明：**

1、队列练习的主要练习形式是反复的操练，其主要意义在于教育。因此，体育教师要使队列练习成为体育教学的有机组成部分，就要必须重视队列练习特有的集体活动中的教育工作。在学习的过程中要让学生充分认识到必要的磨练和自由的限度是人社会化的必要过程和素质要求；要把练习和教育、磨练和理解、枯燥和乐趣有机的结合起来，把队列练习作为对学生行为规范和集体适应能力培养的教育地位来看待，进而把队列练习在体育课中的地位摆正确。  
2、在队列练习的教学中，教师要围绕队列练习的内容精心设计、科学组织。保证让学生都能积极参与、学有所得、练有所获。练习前要使学生的身心都做好充分的准备，在练习中要注意学习的有效性，不仅让学生知其然，而且能知其所以然。讲解与示范要有机结合，根据练习的需要，可以先讲解后示范，或边讲解边示范，也可以先示范后讲解。

**陈英：**队列练习是体育教学的重要组成部分,是学校体育工作的重要内容.在体育教学中,很好地运用队列队形有助于培养学生的组织纪律性和集体主义观念,养成团结,紧张,严肃,活泼的作风;有助于促进学生身体的正常生长发育,养成正确的体态;合理地运用队列队形,能有效地组织,调动学生,从而有利于完成课堂教学任务,提高教学质量.

**姚仲平：**分组练习时要合理分组，要确定好小组长，小组长的人选可由教师指定，也可由学生推选。在练习的过程中要充分发挥学生学习的主动性和积极性，适时进行群体性的展示和比赛活动。发挥每个学生的主体作用，使他们的身心真正得到发展。

**张叶萍：**

1.分节奏练习掌握动作。  
2.分小组练习互相帮助。  
3.困难生帮扶共同进步。  
4.分层次评价及时调整。

**张娟春：**体育教师应重视队列队形练习在体育课中的地位，认真搞好队列队形的练习，把队列队形练习与教材内容有机地结合起来，更好的提高教学质量。每节体育课的开始时，安排一定时间进行队列队形练习，内容上做到“精”，形式上突出重点，对于难的练习可连续出现或阶段复习，使其动作逐渐正确、熟练、规范。并在练习中形成自己固定的口令语言和特有的肢体语言，这样可以在教学中更有效的调动学生。