

# 分组对抗在体育教学课上的运用

王富强

(天津滨海职业学院,天津 300451)

**摘要:**本文重点讲述如何把分组对抗这种教学模式充分运用到各个项目的体育教学内容当中。在日常的体育教学课上,很多教师都会利用分组对抗的形式来组织教学过程。比如足球课教学,篮球课教学,排球课教学等等因为项目的先天特点就是两队互相对抗,互相制衡,在一定的基本技术练习之后,自然的就可以分组对抗练习了。在其它基础体育课上,体能课上其实也可以引入分组对抗的练习形式,由于这种形式带有竞争性,对于练习者来说胜于枯燥的单项训练。

**关键词:**分组;对抗;体育课

**[DOI]10.12231/j.issn.1000-8772.2020.29.265**

笔者担任足球选项课教学和体能课教学,在体能课上尝试使用分组对抗的形式练习,效果较好,下面做详细介绍。

## 1 体能练习项目如何分组对抗

(1) 常见体能练习项目。体能课的练习内容包括长跑(男生1000米,女生800米),短跑(50米),折返跑(20米),上肢力量练习(男生俯卧撑,单杠引体向上,女生),核心力量练习(平板支撑,仰卧起坐),下肢力量练习,负重蹲起,登台阶练习。

(2) 选出队长。在准备活动之后,我先宣布分组练习的想法,并且问同学们有没有谁自告奋勇当队长,果然有同学愿意当队长,队长的职责就是组织好本队队员参与对抗,对抗结果如果输了就要代表全队受罚。

(3) 如何分组,宣布规则。分组时也是两名队长各自挑选本队的男女队员,两队分组完毕以后,宣布比赛的内容,第一次课的比赛内容是25米折返跑接力。两队各派出男女人数相等的队员,有队长安排好每一名队员的接力顺序,每队派出一名队员监督另外一个队在比赛中是否有犯规行为。

(4) 正式对抗比赛。在所有参赛同学都做好充分热身以后,比赛正式开始,每一名参加比赛的同学都非常投入,在比赛气氛的烘托下跑动格外积极,比赛进行了两轮,两轮成绩累加,最终成绩相差6秒3,输的一方队长甘愿代全队受罚,做63个俯卧撑,在这种气氛下,同队的队员按捺不住了,要求替队长做一些,我没有阻拦,这正好体现出团队精神,团结协助,同甘共苦,胜利者高兴,失败者甘愿受罚,在接下来的比赛中继续努力,争取在下一场比赛中击败对手。

(5) 分组对抗的延展。分组对抗可以应用到很多练习内容当中,比如在长跑练习课上,采取同样方式组成的两个队,也可以采取分组对抗的形式,两队参赛人数均等,且男女人数也均等。男生跑1000米,女生跑800米,全部同学完赛后,每个队的队员成绩相加,用时较少的队获胜,失败的一方队长要承担责任,带领本队队员再加跑400米,要求在一分五十秒内完成。这样的对抗对于激发学生的斗志还是很有帮助的。

(6) 分组相对固定,队长可以轮流做。比如单杠的引体向上,同样采取分组对抗形式练习,两队的构成也是精心策划,如果是固定的授课班级,我建议两队的成员也相对固定下来,队长可以由队员们推选出来,队长每次课可以更换,全队的成绩相加,哪个队成绩差就加练,每人多做15个俯卧撑。

(7) 分组对抗的好处。不管是哪个项目的练习我都尽量采取分组对抗的方式练习,对抗这种方式更像是比赛,参与者始终处在高度紧张的节奏中,有利于提高运动者的心肺功能。

在练习上肢力量时,我先组织男生做一个游戏,撞拐,按照宿舍分成三组,每两组之间进行对抗,在一个狭小的场地上进行,到最后哪个队能有人留在场地内就算取得胜利,三场比赛结束,分出一二三名,开始做俯卧撑练习,第一名的队伍先做,所有人的成绩相加,如果是一百个,那么第二名的队伍要做二百个,第三名的队伍要做三百个,整个比赛很激烈,同学们也乐于在这样的场合下做俯卧撑,

团队之间互相协作,能者多劳,大家都顺利的完成了任务。很出乎我的意料。

(8) 分组对抗与游戏相结合。有很多练习项目可以采用对抗的形式练习,可以是一对一的对抗,比如50米竞速,可以是二对二的对抗,比如负重跑,骑马打仗。双人三足跑,可以是三对三的对抗,比如抬轿子游戏,也可以是多人对抗比如拔河。

## 2 具有明显对抗特征的项目怎样更好的发挥对抗的作用

(1) 足球教学中的对抗性的激发。像足球这样的项目就更好开展对抗练习了,因为这一类运动项目天生就是团队对抗的比赛形式。在教授足球选修课的时候,通常我只在前两节课安排学生练习基本技术,讲授比赛规则,剩下的课上大量的练习时间都安排比赛,每节课的时间是90分钟,前10分钟两队独立做准备活动,后面的80分钟分上下半场比赛,每个队的队长也可轮换,队员也可以在下节课转会到另外一个队,但每次课只允许每队转会1人。虽然看上去同学们提的毫无章法,但是大家都很尽力,我也在场下关注着每一个同学的场上表现,因为场上表现将直接影响到学期末的成绩,我通常会把同学们的场上表现分成ABCD四个等级,这四个等级划分的标准是这样的,A级(场上跑动积极,技术运用合理,作风顽强,敢打敢拼),B级(场上跑动积极,技术运用上还有欠缺,作风顽强),C级(场上跑动能力一般,技术运用上还有欠缺),D级(场上跑动很少,技术运用不合理)。能达到C级就是合格等级,B级属于良好等级,A级属于优秀等级,D级属于不合格等级。

(2) 总结对抗练习的效果。在学期初就把这些想法告知学生,让学生明确他在赛场上的表现决定着本学期课程的分等级。经过两个学期的比较,把大量的时间用于比赛对抗是对的,经过一个学期的比赛,很多以前没接触过足球的同学都能够在赛场上积极奔跑,顽强拼抢,虽然技术上有明显的欠缺,传球失误率很高,但是足球场上这种顽强拼搏的精神他们已经领会了。

## 3 结束语

竞赛的方式往往能够激发人体的潜能,所以在体育课上可以充分利用这个道理,把枯燥的技术训练或者动作练习变成有趣的比赛,是分组对抗教学的最高追求,团队竞赛不仅仅锻炼个人的能力,同时还间接培养同学们之间的友情,团队协作能力,组织调动能力,以及互帮互助的体育精神。

## 参考文献

- [1]范乾辉,段欢庆.对抗类体育游戏的创编.科技资讯,2016,25.
- [2]周际明.对抗练习法在体育教学中的运用.温州师范学院学报(教育科学研究专辑),1992,03.
- [3]冯波.中学体育教学中分组教学模式的应用研究[J].考试周刊,2017,05.