**《“学、练、赛、评”模式在校园足球中的运用研究》**

**学习札记**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **学习人** | 孙燕桦 | **摘录来源** | 《体育教学》 | **学习时间** | 2023.5 |
| **学习内容：** 《“学、练、赛”一体化视角下“三有”课堂的构建和实施——以水平二“脚背正面运球的综合活动方法”单元为例》1. “学”（技战术）有内容——以学为纲，掌握技能

环节1——强化感知注重实效练习方法：学生在进行脚背正面触球练习前，教师明确触球部位的重要性，首先让学生在视觉直观上了解触球部位，然后再进行原地脚底拉球、脚背正面拨球的触球练习，提踵立脚尖，从直观到不断强化感知训练，最后根据课时推进不断演变成走着运球、跑着运球、合作运球、一运一抢等不同形式的脚背正面运球方法和运用，学练方式进一步丰富和改进，不仅熟悉了球性，还学会并掌握了停、踩、推、拨、拉、运球等基本技术动作，同时又能根据球场上的不同情形将技能运用于课堂实践。1. “练”（运动量）有强度——以练为据，储备体能

环节2——狠抓量度夯实课效练习方法：准备部分热身环节，学生尝试单（双）手拍足球，始终保持上下肢的运动状态，并能根据教师哨音随时将球静止放在脚下，做出相应的球性练习。每次拍球1分钟后完成一种30秒的球性练习，并能持续4～5组练习。素质练习能结合足球运动员的角色，做3～4组以上下肢为主的身体专项练习（原地立卧撑、原地慢摆臂快碎步、原地跑跳交叉练）后模仿守门员、前锋等角色，学生在充满新奇的同时做出的动作也更加优美舒展，达到体能锻炼的目的。1. “赛”（比赛）有创新——以赛为镜，巧用竞赛

环节3——提倡合作提升素养练习方法：按穿不同颜色的队服将学生分成四组，其中一组手拉手成一张“渔网”在规定场地内捕捉自由运球的同学，分组进行计时比赛。场地内自由运球的同学根据场上情况灵活运用所学的脚背正面运球、脚底停球等技术，并能熟练运用足球技能，相互协作运球到安全区域，在规定时间内确保本组队员尽可能数量占优，两分钟后判定本组优胜组，然后进行角色轮换，继续比赛。其中单元安排中实施“小小搬运工”运球比赛：在小足球场四个角上放置一个标志桶，中间区域放足够数量的标志盘，四个角各站一组球员，第一名队员带球至中间标志盘处每次取回一个标志盘，依次进行，在规定时间内拿取标盘多的组获胜。 |
| **学习心得：** 三有体育课堂教学还能助推课程深化改革，打造“学、教、评”核心素养发展的闭环模式，成为教师专业能力提升的“新”样本。本文结合课时案例，分别从“运动量、技战术、比赛”三方面精准阐释了本质和精髓。 |