

# 打造高效体育课堂之我见

马颖颖

(通化市东昌区新岭小学 吉林 通化 134000)

**【摘要】** 体育课堂教学是学生学和教师教的双向教学活动,教师不仅要向学生传授体育基础知识与技能,更重要的是让学生学会并掌握知识与技能。由于体育教学具有空间大、外界干扰因素多、学生注意力不易集中、难组织等特点。那么,如何提高体育课堂教学效率则是体育教育工作者所要面临和思想的重点。

**【关键词】** 体育课堂;提高效率;课改;心理特点;设计教学;教法灵活

## 一、充分做好课前准备,提高学生的兴趣

好的开始是成功的开始。因此我们体育课的准备活动做得好,做到吸引学生,提高兴趣,

要做到这样,就应要考虑到准备活动要新颖。好“新”好“奇”是每一位青少年学生的一大心理特征,因而在教学过程中一定要根据教学内容,合理地编排好准备活动的内容和形式。因为千篇一律的徒手操加慢跑的准备活动,会使学生感到单调和乏味,所以准备活动要做到形式多样,内容要丰富,要活泼生动,例如徒手操可以采用绳操、棍操、球操和双人操等;而慢跑则可以采用倒后跑、踩线跑、侧身跑、跑动当中跟我做等多种形式。这样既有一节课的一般性的准备活动,又有专项的准备活动,同时在准备活动中又增加一些有趣味性的游戏练习,从而使准备活动更具针对性和趣味性。

## 二、教学内容要结合学生的实际合理地搭配

由于体育教材具有重复性的特点。因此应根据《教学大纲》的要求,在基本教材不变的情况下,针对学生的生理、性别、年龄和兴趣爱好等以及场地器材的实际,灵活地选择教材内容,使学生在练习中有一种新鲜感。从中激发学生的学习热情,培养学生练习的兴趣和强烈的练习欲望,从而提高练习的效果。但是在安排教材时还要注意教材的搭配。学校体育教学,有别于其它学科的教学,如果教材项目搭配得科学合理,就有利于知识、技术、技能的学习和掌握,亦有利于安排合理的运动负荷和学习负担;有利于各环节的联系;提高时间的利用率和减少不必要的伤害事故,从中可达到提高学生的兴趣和积极性,提高课堂的教学效果。反之,则会造成许多干扰,影响教学效果,阻碍教学质量的提高。因而在教学内容上既要符合学生的学校的实际,又要注意教材的整体搭配,主要教材和次要教材的关系等。从而做到因材施教,有效地提高体育课堂教学的效果。

## 三、教学方法,手段要灵活多样新颖

同一练习内容,有不同的练习方法。单一的教学方法与手段会使学生感到枯燥乏味。

学生对教师上课的要求就如穿衣服一样需要经常的换洗。这就要求教师选择的教学方法,手段要灵活多样新颖。如教学耐久跑这一内容时,为使学生不觉得枯燥乏味,每次课都可以采用在练习场地、距离和练习时间的改变,跑时的队形可以花样多样新颖。如不同形式的全程追逐跑,重复接力跑,分级对抗等。这样使学生寓耐久跑于兴趣中,使学生感到耐久跑其乐无穷,同时亦培养了学生的意志品质和顽强的精神,调动了学生学习的自觉性和积极性。从而使学生在课堂上得到更好的练习效果。记得有名言说:“教无定法,贵在得法”,所以我们教师应在认真钻研教材的基础上创造和发展新颖的灵活多样的教学方法和手段,使学生学得轻松愉快。这样,教学效果就会自然地得到不断的提高了。

## 四、培养学生对学习的兴趣

兴趣是学生学习积极性中最积极、最活泼的一个心理因素。学生对学习本身产生了兴趣,就自觉地、积极主动地进行学习和探索。这就更有效地提高了课堂教学效果。因此在体育教学中很有必要培养学生对学习的兴趣。

体育教学,同其它学科教学一样,在教学中要善于激发学生的学习乐趣。比如在教学支撑跳跃中的分腿腾越山羊时,有些学生因为身体或心理因素的原因,造成心理害怕,胆怯、不敢练习。这时,我们教师就要想办法帮助学生树立信心,不停地鼓励他们,同时亦要激发他们的学习兴趣。例如,当他(她)们克服害怕的心理,亦使她们初步完成了动作,而使得他们对学习也产生了浓厚的兴趣,课堂练习的质量也就得到了提高,同时课堂的教学效果

## 五、教学中教师参与学生的练习是提高教学质量的重要方面

心理交往与交流既有认知因素;也有情感因素。一旦教师参与了练习,那么,教师不仅仅是技术动作的规范演示,而且是思想、意识、道德、风尚、品质;技术、技能、素质、能力的综合展示者。教师的一个表情、一个手势往往产生意想不到的效果。以情导教、以行助学给学生以启迪,激发学生的情感,使教、学、练为一体,形成有利教学效果的最赋予情感的环境。

在多年的教学中,特别是近几年来,我们在教学中不断进行教师参与练习教学方法的尝试,收到了良好的教学效果。

美国教育家林格伦把课堂上的师生交流分为四种,第一种是单向交流,教师讲、做,学生听、跟;第二种是双向交流,教师问学生答;第三种是多向交流、师生之间、学生之间相互问答;第四种是综合交流,师生共讨论、研究、做实验。

传统的课堂教学是一个教师面对全体学生讲解、示范,学生模仿跟随练习,基本上是教师——学生之间的单向传递,现在不少体育课,严肃有余而活泼不足,课堂教学氛围过于沉闷和压抑,师生缺乏交流,这已远远不能适应当今体育教学的需要。因此,现代体育课堂信息传递方式,应由“单向”转向“多向”。

教师参与学生的活动,是上好一节体育课的重要方面。教师的表率行为,具有很大的感召力,能对学生产生有利的感情激励作用。

所以,教师饱满的精神,鼓励性的号召,干练的行动,优美的造型,具有诱惑力、感染力的次次演练,将给学生以情感的调动,意志的鼓舞,从而培养学生想学、想练的意识,进而启动学生全身心地投入、练的活动,如果师生都进入角色,何愁教学质量不高;效果不好;何愁学生不喜欢上体育课。

参与,并不仅仅让学生跟着教师走,教师也应该参与学生中去,这样相互融合,产生共鸣,教学效果明显的好。

## 参考文献

- [1] 曲宗湖. 学校体育教学探索 [J]. 人民体育出版社, 2000.
- [2] 李晋裕. 深化学校体育教学改革的研究 [J]. 人民教育出版社, 1993.