

浅谈如何提高中小学体操教学有效性

刘学喜

(兴文县教育和体育局 四川 宜宾 644400)

【摘要】 体育的育人功能已成为人们的共识, 体育对人体健康的积极作用和影响也无需质疑。被美国视为“要高度重视的优良体质运动”的体操, 不仅具有一般体育活动的一些功能价值, 而且, 其对人身心影响的独特性将是现有的任何一项体育运动无法替代和比拟的, 特别是对于身心正在快速成长和发展的中小學生来说, 搞好体操教学更是有着非凡的意义和价值。但在实际操作和实践当中, 受到不少主观和客观因素的影响, 中小学体操教学的有效性非常值得我们重视, 本文深入实际, 研究了提高中小学体操教学有效性的策略和方法。

【关键词】 中小学体操; 教学有效性; 策略研究

一、提高教师教学素养

教师是中小学体操课教学活动有序开展的组织者和管理者, 因此, 若想上好中小学体操课则需要教师具备扎实的理论基础和掌握熟练的技术动作。

一方面, 中小学体育教师要明确教学大纲要求, 吃透体操课教材, 将韵律操、器械体操等教学内容与技术类练习内容放在同等重要的位置, 精准把握教材中各知识点的内在联系, 仔细推敲教材的分组练习, 根据学生的实际情况设计教学方案, 包括教学目标、教学难点及重点、组织形式、练习手段、可能出现的错误与纠正方法等。另一方面, 实践课是体操的重要课型, 包括前滚翻、单杠、双杠等, 教师要熟练掌握体操的技术动作, 以良好的动作示范强化学生的直观感受, 引导学生掌握体操动作的技术要领, 全面提高学生的学习热情。

二、做好课前准备工作

课前准备工作是上好中小学体操课的前提条件, 要求教师在了解学生学情、钻研教材的基础上编写教案, 实现学期计划、单元计划与学生情况的紧密联系, 全面突出体操课教学重点, 攻克体操课教学难点。

第一, 备教材。教材是体操课教学活动开展的载体, 中小学体操课教材由教育部门统一编写, 并于教学大纲中对教材的使用提出明确要求。因此, 教师要在研读教学大纲内容的基础上吃透体操课教材, 正确处理每个体操运动项目与不同年级学生身心发展之间的关系, 以学生的实际情况为依据确定体操课教学目标, 选择与之相承接的教学方法, 借助教材效用的发挥完成既定体操课教学目标。

第二, 备学生。体操课教学内容的选择要以学生的身心发展规律为依据, 在学生身体素质范畴之内完成既定的动作要求, 确保中小學生体操运动兴趣维持在相对稳定且持久的状态。对此, 教师要及时更新自身的教学观念, 尊重学生在中小学体操课中的主体地位, 从年龄、身体发展情况、体育基础、兴趣爱好、个体差异等情况入手, 为学生创造展示自我才能的机会, 以引导启发的方式提高学生体操课堂参与度。

第三, 备组织教法及保障措施。一方面, 教师要自身示范的基础上予以学生自主练习的基础, 在进行力量、柔韧等身体素质训练时应用游戏教学法、比赛教学法、小组合作教学法等, 进一步强化中小学体操课练习效果。另一方面, 教师要树立“健康第一”、“运动负荷”的体操课教学思想, 做好安全保护措施, 营造宽松愉悦的课堂教学氛围, 学生的平均脉搏要维持在125次/min到155次/min之间, 并在教学环节中及时调整运动负荷, 提高中小學生身体素质。

三、创新应用教学方法, 运用现代信息技术

(一) 幻灯片和投影仪在教学中的运用

幻灯片和投影仪是现阶段小学体育教师最常用的现代教育技术的手段之一。他们主要用来辅助室内课体育教学。教师在体操教学理论课中, 可以利用幻灯片把相关知识要点按序编排、在重点难点上做出重点注释, 让学生们对主要知识点一目了然、便于记忆和掌握要点; 在体操实践课中, 教师把以往只是用简短语言讲解技术动作的环节, 换成制作一个幻灯片、把复杂的技术动作制作成逐个分解动作呈现在屏幕上, 教师可以针对每个分解动作

进行逐个讲解, 对于学生理解困难的动作可以重复讲解, 给学生动作记忆的时间相应延长。弥补了在室外课中教师亲身示范动作的瞬时性。对于动作重难点等问题可以吸引学生们的注意力、引导学生自主的发现问题, 让学生变成课程的主体。

(二) 多媒体音响设备在教学中的运用

在传统的体育体操教学中, 教师只能靠口令重复性地指导学生进行练习。学生常常注意力不集中, 教师只有一人、学生至少要有四五十人, 学生不能时刻注意老师发出的口令, 有些甚至听不到口令信号、跟不上教师的课堂进度, 运用多媒体音响播放优美的音乐, 或者让这些音乐和体操口令融合, 不仅能吸引学生的注意力, 有效地减少并防止伤害事故的发生。还能让整个教学环境活跃、欢快。

(三) 多媒体课件在教学中的运用

多媒体课件的运用在体育体操类教学中起到极其重要的作用。我们可以把复杂的体操技术动作制作成3D动画, 对于重点难点暂停下让学生观看。教师在教学设计的时候要充分考虑如何才能令学生掌握好体操动作, 所以我们在播放正确、标准动作的同时, 还要穿插着一些容易犯错的共性动作画面。多媒体课件的运用不仅在体操技术类教学里发挥优势的作用, 在理论知识的教学过程的优势作用也非常明显, 在传统的理论课堂主要依靠教师语言叙述、板书、器材展示等传统教学手段。但体操的历史背景、理论知识、参与方式和参与过程等由于现实原因无法被直观呈现。如吊环运动在一般的校园中并没有相关的器材和设施, 在教材中也只是作为了解性知识, 学生需要观看和了解的同时, 一般的体育教师并不能很好的完成, 即使专业用动员也并不一定能够一次性完美的呈现。可多媒体课件利用自己生动形象、直观具体的特点, 更好地将教学内容展示给学生, 使学生更好地理解、掌握那些体操理论教学中抽象的、难于理解的概念和规律, 增强对体操理论学习的兴趣。

(四) 电视与录像在教学中的运用

动作模仿是主要的学习方式和最鲜明的特征。在体操教学中, 我们应该找一些优秀的国家专业运动员的影像资料在电视上播放或组织学生们观看体操比赛直播, 即增加学生们的爱国热情、又能够让他们对体操有深刻的认识, 明确自己学习体操的决心。我们还能把一些自己不擅长的技术动作在电视上播放, 让学生们观看清楚, 便于他们的模范和练习。

学生们在体操技术动作反复练习遇到瓶颈的时候, 教师可以利用DV设备、手机录下来他们的动作然后在大屏幕上让学生观看, 既能及时纠正学生们的共性问题、还能让每个学生都观看到自己的技术动作, 让他们清楚认识到自己的不足, 有利于他们快速地掌握正确的动作技能。

参考文献

- [1] 代金琪. 小学体育教学中体操内容的运用研究[J]. 中国校外教育, 2018(22): 76.
- [2] 鹿兆龙. 浅谈体操在小学体育教学中的作用[J]. 学周刊, 2018(19): 156-157.
- [3] 陈英, 吴丹. 新课标下小学体育课堂中体操技巧教学内容的构建[J]. 当代体育科技, 2018, 8(10): 2-3.