

对初中线上体育教学的有效策略研究

修玉江

(黑龙江省佳木斯市第五中学 黑龙江 佳木斯 154002)

[摘要]2020年疫情期间,全国大中小学均采用了线上授课。学生长期封闭在家中,没有适当的身体训练肯定不行,但不能出门,没有操场,没有统一器材,怎么上好家庭体育课呢?做好学生居家体育锻炼这无疑是在全国体育教育工作者面前的一个新课题。本文以基层初中学校疫情初期两节线上体育课为例,谈内容、谈得失,探索行之有效的网络线上体育授课新模式与同仁们交流共享。

[关键词]背景分析;方案设计;问题研究;教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.06.825

一、背景

2020年,一个不同寻常的开篇,其乐融融的春节还未拉开序幕,新型冠状病毒肺炎疫情就带着狰狞的面目来势汹汹的闯入我们的生活。一场疫情牵动着每个人的心,面对疫情防控的严峻形势,教育工作者们毫不畏惧,不计个人得失,迎难而上。

疫情期间,全国大中小学均采用了线上授课。对于学科而言,体育学科在线上授课显然有着一定的特殊性。学生长期封闭在家中,没有适当的身体训练肯定不行,但不能出门,没有操场,没有统一器材,怎么上好家庭体育课呢?这无疑是在全国体育教育工作者面前的一个新课题。通过实践研究我们学校教研组逐渐摸索并总结出行之有效的现代线上体育授课新体系和有效策略。那么,即使疫情过后,也不失为一种对当前学校体育工作的一种方式上的补充。

二、背景分析、制定方案;精心准备、线上教学

常规的室外体育课,面对面与学生交流,随时的动作指导、动作纠正,语言的鼓励、运动的保护与自我保护等等,这些都是网络直播方式所不具备的。所以,我们既要创新但还要符合体育新课标的基本理念,那么网络课程方式的选择就很重要。实践中,我们选择了钉钉视频会议授课方式。视频会议的方式完全可以解决上述问题。主窗口中,可以教师和学生随时切换,教师在课程讲授阶段时,可以集体静音,教师可以通过滑动下面小窗口在讲授的同时监控每一名同学的听课状况。在进行学生运动时,教师可以有必要时让学生主窗口看自己边讲解边示范。练习时,完全可以让大家把主窗口切给任意一名同学。即调动了同学们的积极性,同时,教师有更多的时间,更好的掌控课堂。这种方式无疑更容易创设有利于学生主动参与、乐于探究、勇于实践的良好的教学氛围。而且也刚好回归了课堂中学生的主体地位。

(一)制定线上教学方案与计划

疫情期间佳木斯市第五中学体育学科线上授课采用视频会议网上体育授课形式,在延迟开学期间学校进行“线上互动教学”,实现“停课不停教,停课不停学”。培养同学们合理安排学习生活,保证睡眠充足,饮食营养合理,生活有规律,注意保暖,适度锻炼,提高体质和免疫力,养成良好卫生习惯和健康生活方式。

“停课不停练”体育教学实施方案的制定遵从“思想性”和“品德性”两大原则,既充分考虑到了:既要面对疫情尽量不出门,让同学们在家中的小块空地上就能进行行之有效的锻炼;又要选择合适的锻炼方法,做到不打扰邻里生活,做到文明锻炼。同学们在练习过程当中落地一定轻,注意缓冲,这样做对膝关节有非常大的好处,更不给邻居造成影响。注意周围环境,确保训练安全!根据自身条件,锻炼量力而行。

(二)精心设计教学计划、精准施教策

一是腿部力量训练、核心力量训练为主,有氧训练为辅。腿部力量训练主要以深蹲起、静蹲、抱膝跳、臀桥、单腿臀桥、上跳台阶等。

二是核心力量训练、有氧训练为主,腿部力量训练为辅。核心力量训练主要以仰卧起坐、平板支撑、俯卧挺身、站立提膝、俄罗斯转体等,有氧训练主要以跳绳、原地慢跑、原地踏步、高抬腿、弓步剪刀跳、开合跳等。结合以上三大训练项目进行体育教学。

(三)实施教学目标有效策略

1.教学标准准确定位

让学生了解一些科学锻炼身体和评价锻炼效果的基本方法,树立健康第一、注意安全和自我保护的意识,能用所学知识指导健身活动。

通过有效提高不同体质学生的核心力量,腿部力量,及有氧运动能力(例如学生的深蹲起,通过两课时的教学可以有效的增加学生的深蹲起次数),能积极参加体育活动,在体育活动中逐渐养成公正、负责、协作的良好品质。倡导体验教学,让学生通过体育活动感受成功和失败。使学生有良好的心理素质和品质。

2.教学重点突出、难点有突破

教学重点(由于我们进行的都是徒手的力量训练,要让学生充分了解到每一个技术动作的发力顺序、肌肉如何用力,避免发力错误导致学生有任何的运动损伤)。教学难点(由于是网上授课,教师不能够更为及时的对学生进行及时有效的纠正指导)。

3.实施教学策略

(1)结合本校实际,努力钻研教材,创出教学新模式。

(2)学习目的明确,积极自觉的上好体育课。注意听讲,积极学习掌握必要的体育基本知识技能与科学锻炼身体方法,逐步养成自觉锻炼的习惯。

(3)上体育课,在家要穿便于运动的服装,穿运动鞋(避免在家中地面滑倒)。

(4)不得无故缺课,不迟到、不早退,服从领导,听从指挥,遵守课堂各项规定。

(5)遵循体育课程标准中强调体育课要以学生发展为中心,帮助学生学会学习。在注意发挥教师主导作用的同时,确立学生的主体地位,尊重学生的情感和需要,充分发挥学生的学习积极性。

(6)钉钉视频会议授课方式。目前,比较主流的网络授课平台钉钉、腾讯等,主要提供网络直播授课和视频会议授课两种主要的授课方式。

(7)教师通过自己在家进行录制上课需要的动作示范与讲解的教学视频,把这种短视频当作教学课件,来进行教学。

三、做好体育线上教学教研工作、形成长效机制

通过一个阶段线上体育课的实践,我们教研组全体教师认真总结、反思成功经验与存在的问题,在教研教学中提升线上课堂教学技能水平。

(一)亮点

实践中,我们第一节课以初中一年级体能课为例。进行了30分钟视频会议授课。效果良好,其中下肢力量训练4组,上肢力量训练两组,耐力训练一组。再加上之前的准备活动、最后两分钟的放松活动。基本让每一个同学额头都见了汗。初步估测,因为纯粹的体能课,而且是学生疫情中缺少运动的前提下,运动密度大约可达到50-60%。课上平均心率大约90-100次/分。上课过程中,学生参与度很高。因为怕到主视频示范,几乎没有偷懒现象。被点到的示范同学,运动效果明显要更好。

(二)问题

1.技术条件还限制一些课堂效果。教师组织的视频会议,但自身的播放设备和网络速度不能保障整堂课清晰、流畅。个别同学更是偶有掉线情况。

2.受网络速度影响,投屏技术功能没有使用,如果可以使用会极大的丰富课堂视频资源。

3.课堂内容设置还比较枯燥,学生课后反馈中得知趣味性不高。

4.教师驾驭网络体育课堂的能力仍需提高,课堂上除了运动组与组之间间隔时间外,还有多余的操作设备等不必要耽误的课堂时间。对30分钟课堂时间没有充分利用。

(三)针对问题、解决策略

首先,针对网络、软件使用等技术问题。国家、省、市正在配套解决整体网络教学运行条件,教师和学生需要摸索解决自身能解决的问题。当技术问题基本解决时,我们可以用视频会议投屏的方式把更多的网络体育资源带入到体育课堂中,丰富授课形式,提升授课效果。这也是原来室外常规体育课所不具备的优势。

其次,对于课堂内容,需要教师作更精心的准备,要具有时代性。把更多的适合单人、室内有一定趣味性的项目整合到课堂中。如:因地制宜地引导同学们尽量利用家庭有限的空间(客厅、卧室、过道等)和各种生活器具(凳子、椅子、床、墙、地毯等),开展多种类型的练习、活动、游戏、比赛和亲子互动等。如果家中没有哑铃,用矿泉水瓶代替,没有弹力带用毛巾替代等。同时,结合劳动教育,体育老师也可指导同学们动手自制简易的体育器材,比如纸球、纸飞机等。另外,我们不要忘了开发学生的主观能动性,教师设定训练目标,让他们也“因地制宜”的开发出一些自己喜欢的内容。这将极大提升了学生们的运动认知能力和健身实践能力。

最后,教师对于网络体育课堂的驾驭能力与室外体育课堂既有相关又略有不同。老教师要起到一定的课堂示范、引领作用,年轻教师也要充分发挥接受新鲜事物快,创新能力强的特点,共同推进网络体育课堂更加完善。

四、结语

以上是疫情特殊时期,为适应新形势,我们探索开展的网络视频会议方式下的线上体育授课。授课以运动基础中等群体的初中学生,所以内容较为简单,形式比较单一。但通过线上教学实践,我们总结、反思得出的许多可以借鉴的经验。为进一步深入拓展网络线上体育授课起到了一定作用。相信通过不断的探索、尝试、总结提升,形成科学有效的教学策略。我们广大中小学体育教师完全可以建立线上体育教学新体系、新模式,为常规体育课教学起到补充作用,实现体育课堂线上教学精彩、线下教学多姿的美好愿望。

参考文献

[1]王倩倩.初中体育课堂有效教学策略探究[J].长春教育学院学报,2017(06):77-78.

作者简介:

修玉江(1979.04-)男,黑龙江佳木斯,本科,一级教师,体育教研组长 研究方向:初中体育教学。