

小学体育课准备活动的有效性策略探析

张延泽

(辽宁省盘锦市辽河油田兴隆台第三小学 辽宁 盘锦 124000)

【摘要】作为义务教育阶段的重要课程之一,小学体育课也是对其他文化课程的良好调节与补充。在体育课上教师不仅能够帮助学生科学的锻炼身体,同时也能够引导学生在形成健、康心理的同时提升他们的抗压能力。而作为体育课程的重要环节,准备活动更是确保学生掌握运动技能的关键所在,下面就对小学体育课准备活动的有效性策略展开探索。

【关键词】小学体育课;准备活动;策略

小学阶段的体育课程通常以课外各种活动为主要依托,而作为整个体育课堂教学的重点,准备活动不仅为学生的下一步体育锻炼做好保护工作,同时也为学生灌输了一种正确的体育锻炼流程。为此在进行小学体育课准备活动的实践,教师必须要充分结合学生的个体差异以及年龄特点、心理特点进行设计,精确计算热身实践和这个年龄段学生的身体负荷,为后续的体育训练提供保障。

一、通过准备活动激发学生体育锻炼动机

作为小学体育课堂常规环节之一,准备活动如果开展不得当将会导致很多学生出现超体力负荷的现象,也有一部分学生由于教师的宣讲不够而导致他们对准备活动认知不正确,觉得该环节对后续的体育技能学习没有什么实时性帮助,从而使得他们在进行准备活动的过程中出现倦怠、消极等现象。

为了解决这种现象,小学体育教师首先应当做好引导工作,通过耐心传播体育理论知识来引起学生对准备活动的注意。随后,教师还应当结合学生的实际认知情况以及心理年龄特点,来将一些看似枯燥、乏味的准备活动设计成有趣的游戏活动,例如将“立定跳远”改为“小青蛙回家”游戏、将“100米加速跑”设计为“小蘑菇穿串”等,相信在这种准备活动游戏的引导下,每一名小学生都能够消除内心的恐惧和排斥,通过投身于各项准备活动来体验体育的美好与神奇。

除此以外由于课堂时间有限,小学体育教师也可以充分的利用微信等网络平台来引导学生进行相关体育准备活动的知识收集,有条件的班级还可以通过制作一期专题文化墙,来从思想上提高学生对于准备活动的重要性与科学性认知。相信在这种教学手段的引导下,每一名小学生都能够对此项活动产生强烈的学习动机。

二、结合学生实际进行活动组织

新课改下的小学体育课堂教学,在进行准备活动的推进过程中教师必须要充分的考虑到学生的心理特点、身体素质甚至兴趣爱好来提升整个准备活动的有效性。一方面,小学体育教师需要在进行准备活动的设计过程中具有针对性的进行设计,例如对于低年级的学生而言,他们的认知水平有限、注意力集中时间尚短、自主学习能力一般,为此教师便可以引入一些游戏类和竞争类的游戏,例如广播体操、接力跳绳表演、动物操、节奏感十足的广播体操等。而对于一些中年级的学生而言,教师则是考虑到学生可能会出现懒散行为,因此在设计的过程中应当突出趣味性,在课堂环境允许的情况下可以引入一些运动量适中的准备活动,例如徒手操、五禽戏等。而对于高年级的小学生而言,在进行准备活动的过程中,体育教师则是应当更加关注学生的运动量与美感设计,引入一些瑜伽动作、韵律操动作等培养其内在的灵活性及协调性。相信在这种有的放矢的准备活动引导下,每一名小学生都能够喜欢上准备活动这一教学环节,在不断提升个人自控能力与自学能力的同时完成既定的体育教学目标。

新课改下的小学体育课堂必须时刻以学生为教学主体,突出学生的身心素养提升,因此在进行准备活动的设计过程中,教师

便可以结合教学计划将后续的体育运动项目与体育技能动作进行融合,有目标的实现体育课堂的教学效率与质量的提升。

在教学实践中,教师首先要从自身做起高度关注后续教学运动项目与准备活动的关系,通过贴近课堂主题教学内容来进行准备活动的有效性、科学性设计。例如在篮球课程教学过程中教师就可以在组织学生进行关节拓展联系、韧带拓展练习的过程中,引入趣味性科学设计:将全体学生分为四组、每组学生带上不同的头饰,以小组成员接力跑的方式来进行运球比赛,相信在这种准备活动的引导下,每一名小学生都能够教学内容与准备活动高度吻合的环境下,开展相关的拓展准备训练。

再比如,进行足球训练准备活动的过程中,教师则是应当充分的考虑到该项运动活动的合作性与协作性,在强调学生与学生之间进行高度配合的同时,确保各项准备活动开展的有效性,因此教师可以通过引入“两人一组互动传球”、“足球韵律操”等规则简单、操作容易的竞技比赛,以一种游戏与足球运动相融合的方式进行推进,为每一名小学生能够在未来的生活中养成良好的终身体育锻炼精神而努力。

三、将准备活动与运动环境进行融合

小学阶段的体育课准备活动环节实践教学,教师同样也应当充分的考虑到教学环境的影响。因此在进行准备活动开展之前,教师必须与校方将选定的体育运动场地进行布置与整理,确保场地整齐美观、区域清晰的同时营造出一个良好的运动环境。而在这种背景下,学生的注意力不仅能够得到有效集中,同时也能在相当一段时间内保持学生学习情绪的高涨。例如,在进行足球运动知识的相关准备活动计划推进中,一方面要利用FLASH动漫以色彩区域划分的方式来对球场上的不同功能区域进行讲解,条件允许的前提下教师还可以通过鼠标点击的方式来进行相关知识与相关视频的拓展连接;另一方面则是要引导学生走到操场上,通过实物与FLASH动漫区域划分的对比,来开展相关的准备活动。相信在这种教学手段的引导下,每一名小学生都能够对足球的相关知识有所掌握,同时也能够借助这种运动环境的高度融合,为学生日后的发展打下坚实基础。

结束语

综上所述,新课改下的小学体育课准备活动的有效性开展,并不是一件一劳永逸的事情,每一名体育教师都应当充分的结合学生个体差异以及体育素养情况进行充分的考量与设计,确保每一项准备活动的开展都能够最大程度上激发学生对相关体育训练的动机与兴趣,在完成迅速热身的同时,为后续体育项目学习提供基础,为整个体育领域教学提供质量与效率保障。

参考文献

- [1] 宣茂成、李娜娜. 小学体育课准备活动的有效性策略探析[J]. 第一课堂(文体版) 2018(12): 11-12.
- [2] 吴永亮、康嘉怡. 新形势下小学体育对学生终身锻炼意识的培养实践[J]. 艺术教育. 2019(8): 6-7.
- [2] 高丽娜、刘涵宇. 新课改背景下小学体育教学活动的开展与实践认知研究-以课前操为例[J]. 健美与健康. 2019(7): 36.