

老年人要首选安静的场地进行气功的练习,不要在人员嘈杂的地方进行锻炼,首先让自己从心理上安静,不再思考一些其他的问题,要聚精会神的进行气功的练习,同时还要根据自己的身体选择适合自己的气功方式,对练习的长短与次数也要严格的管理,不要逞强,也不要想要快速恢复而不顾自己的身体强行进行锻炼,这样的结果只会适得其反。另外,对于气功运用的姿势、呼吸法也要根据不同的情况进行灵活的把握与运用。

(四) 太极拳

太极拳是一种缓慢而不失柔和的体育疗法,具有动作圆滑、刚柔并济、呼吸连绵等特点,打太极拳对于老年人慢性疾病的康复有着很大的帮助作用。由于太极拳的动作非常的复杂,对于老年人来说,可以优先选择简化后的太极拳24式来学习,对于在康复中的老年人来说,每天打上2-3趟即可,无需太多。同时还可以将太极拳与气功进行结合练习,这样获得的效果会事半功倍。首先,练太极拳也要从心底里放松,注意力要集中,之后按照动作的要求进行学习,做到上下相随、身体协调。对于初学者来说,可以先从单式进行练习,让自己的四肢和身体充分的协调起来,之后循序渐进的再学习一些复杂的手法,在锻炼中要将重心稳住、虚实分清,这样做出的动作才能一气合成。

(五) 推拿与按摩

推拿与按摩的作用能够让老年人的气血通畅、消肿止痛、顺气开闭、减少疲劳、加速新陈代谢,对老年慢性病有辅助治疗的作用。尤其是对高血压,治疗效果显著,老年人处在静坐当中,相关推拿人员运用自己的专业手法对其穴道进行按摩,同时注意,推拿人员肩部要放松、手腕要灵活、用手指用力,先由重到轻,慢慢的进行按摩,同时由重到轻还能减少不舒适问题的发生,每周推拿的次数也不宜

过多,2-3次即可,每次推拿与按摩的时间保持在五分钟左右。三、体育疗法的基本原则 1.对于体育疗法要坚持不懈,不可半途而废,将体育运动每两日进行一次即可,坚持数月甚至是一年后就可以见到效果。2.按部就班的进行体育疗法,不可一口吃成一个胖子,心情不要太着急,因为如果突然有非常大的体育运动,老年人势必会吃不消,甚至还会造成一些功能发生损害,加重老年人的病情,所以要适当的根据自己身体的实际情况来进行体育锻炼。3.在体育疗法当中还要随时对自己进行检验,同时旁边的指导者还要对老年人进行仔细的观察,如果老年人在锻炼当中出现不适,立即去医院进行检查,检查过后还要修改自己的运动方法。

结束语

综上所述,体育疗法在老年慢性疾病康复当中的作用显而易见,不但能够帮助老年人进行慢性病的康复与治疗,同时还能增强老年人的体质,提高老年人战胜病魔的决心。所以我国康复医学中心的工作人员要不断的总结和学习,还要进行仔细的综合和讨论,并与我国的传统医学进行结合,继续发扬体育疗法的能量,帮助更多的患有慢性疾病的老年人早日康复。

参考文献

- [1]宋海燕,李志清,余世和,宋海霞,王成科,宋晓宇.大学生心理障碍(抑郁症、焦虑症、强迫症)的体育干预治疗[J].体育学刊,2010,17(07):51-55.
- [2]余世和,李志清.大学生强迫症体育疗法的个案研究[J].河北体育学院学报,2010,24(05):77-81.
- [3]贾天奇,李娟,樊凤杰,宋佳霖,洪文学.传统体育疗法与未病学[J].体育与科学,2007(04):12-14+19.

信息技术在小学体育教学中的运用

王 平

(吉林省公主岭市第二实验小学校 吉林 公主岭 136100)

【摘要】科学技术的飞速发展,当今社会已经是一个信息化的时代,现代信息技术的应用,让人类无论在生产还是在生活方式方面都产生了重大的变化。信息技术已经成为一种教学辅助工具进入了课堂。小学体育课堂教学,有效运用CAI课件和互联网资源辅助教学,有助于调动学生自觉参与体育锻炼的积极主动性,有助于加快教与学的探讨过程,优化课堂教学,提高课堂教学效率,促进小学体育教学更进步、更优化。因此,笔者在体育教学实践中,从多媒体技术辅助体育教学作为切入点,探讨信息技术在体育教学中的运用,以期进一步研究。

【关键词】信息技术;小学体育;教学;作用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.456

一、激起学习热情,提高课堂教学质量

德国教育家赫尔巴特说过:“教学应当贯穿在学生的兴趣之中,使学生的兴趣在教学的一阶段都能连贯的表现为注意、等待、研究和行动。”因此,提高小学生学习积极性,最重要的因素是学习动机和兴趣,这是学生智力发展的主要动力。

运用多媒体技术辅助教学,适当以声、形等因素的交替作用,刺激学生去探索,去创造,调动了学生的学习兴趣。例如教学:在进行蹲距式跳远的讲授中,他们在腾空和落地过程中普遍存在着身体前倾等。教师用尽话语,反复说明其正确做法,然而,效果不理想。针对这一问题,教师利用CAI课件显示蹲距式跳远的助跑、起跳、腾空、落地的技术动作,而且反复演示跳远的慢动作,尤其是从助跑到起跳的连贯动作,这样,小学生身临其境,耳闻目睹,直接刺激其感知器官,加上教师的耐心讲解,掌握技术动作游刃有余。由此,轻而易举的激发了学生的自主积极性,调动了个性化的求知欲,使整个教与学的探讨过程缩短了,进而大大提高课堂教学效率,完成信息技术辅助课堂教学的目标。其结果是,绝大多数学生能正确的掌握蹲距式跳远的动作。因此,多媒体技术的广泛应用,有助于激起学生的学习兴趣,不仅提高了课堂教学效率,而且调动了学生锻炼身体的积极性,一举两得。

二、建立正确的动作表象,提高运动技能

小体育教学的主要教学目标就是学生掌握一定的运动技能,而且在此基础之上,有效的应用与创新的运动技能。教学实践表明:一个新的动作的形成,是通过听、看来感知技术动作过程,并且看是学生的信息来源,有效运用现代信息技术,使学生建立正确的动作表象,能够进一步提高运动技能。然而,在体育运动时,有的运动技术不仅结构复杂,而且在一瞬间要完成一连串复杂的技术动作。例如教学技巧的翻滚,这一技术动作给教学带来很大难度。第一,教师的示范动作受许多方面的限制,变数较大,例如有的教师理解动作要领的程度、教师的年龄、教学现场身体状况、心理因素以及自身其他条件等;第二,学生的观察角度和时机也受到很大的影响,因为动作转瞬即逝,综合难度大了,因此,很难清晰地观察到教师是怎样结合动作要求作示范的,这样,对学生来说,给他们的学习带来一定的束缚。运用现代教育技术辅助教学,以计算机制作的多媒体课件使教师自己很难分清的技术环节,利用课件中的动画及影像慢动作、暂停、重放等教学手段融于讲授、示范展示出来,这样,有效地帮助学生看清楚看到每一瞬间动作的技术细节,于是,教师详细讲解各分解动作的要领,课件显示整个动作的全过程,并且抓住动作的关键部分,体现重点,难点。学生就能更快、更全的建立起动作表象,进一步提高认知阶段动作学习的教学效率,节约了教学时间,缩短了教学过程。

三、培养在动作技术上分析解决问题的能力

教学实践表明:运用现代信息技术,教师课前收集资料,把各种不同的运动技术,技术难点、重点,常见错误动作制作课件,上课时,让学生观看,教师与学生一起分析比较,互相提出,解决问题,有助于培养学生的分析解决问题的能力。例如:上课时,课件显示几组投掷的模拟镜头(其中有投得好的、较好的、一般的、

差的等),践行新课标,由学生协作学习:根据班级人数,分几组观察、比较、分析、交流、讨论,结果得出结论:投掷的技术要求及注意事项;接着分小组汇报各组讨论结果;最后教师小结出投掷的动作技术要领。这样,学生不仅仅学习了有关知识和技能,而且掌握了学习的方法。

实际教学中,教师因地制宜,稍加示范或讲解,与传统教学相对而言,的确有了比较明显的成效。

四、注重新课标,培养团结协作的集体主义精神

多媒体技术辅助教学,有助于进行德育渗透。多媒体课件声、形、色融为一体,丰富形象地结合体育教育进行爱国主义教育和集体主义教育。这样的教育,使教育内容更加鲜明生动富有感染力,达到了教书育人的目的。例如观看接力项目,球类项目的教学比赛,这时,教师在讲授技术战术配合,尤其是给学生强调观念,注重集体力量,互相合作,互相配合,发挥团队精神,对少数学生的个人英雄主义表现应该及时纠正,技术好的学生要帮助技术较差的同学。只有这样,发扬团结协作的集体主义精神才能取得胜利。适当播放一些重大的国际比赛,当中国的国旗在其他国家冉冉升起时,同学们你有什么感觉?这样,激起学生的学习兴趣,提高课堂教学效率,激发了学生关心国家大事的热,有助于爱国主义教育。因此,运用多媒体技术进行德育渗透,把德育工程放置于一个完整的信息活动过程之中,学生情不自禁收到影响,在潜移默化中受到爱国主义集体主义教育。同时,培养了学生积极进取,乐观向上,豁达开朗,团结友爱等优良的心理品质,具有独特的教育作用。

结束语

综上所述,多媒体技术的广泛应用,不能作为体育教学的主要教学手段,它仅仅是重要辅助教学手段,教师需要充分发挥多媒体教学的优势,吸取传统教学手段中的精华,与时俱进,合理、正确的使用多媒体技术,但是不是盲目的泛用。体育教师是这一手段得以合理、正确运用的关键、前提条件,就是说体育教师要更新观念,学习现代信息技术知识,掌握一定的多媒体教学手段,使自己真正进入现代化的信息技术教学时代。

参考文献

- [1]张添麒.新课程改革背景下信息技术在小学体育教学中的应用探析[J].青少年体育,2020(06):115-116.
- [2]赵焯玮.浅析信息技术在小学体育教学中的应用[J].科学大众(科学教育),2020(03):47.
- [3]钱敏娜.信息技术在小学体育教学中的应用探究[J].运动,2019(06):118-119.
- [4]马龙.信息技术在农村小学体育教学中运用的优势[J].信息记录材料,2019,20(01):206-207.
- [5]梁挺.浅谈信息技术在小学体育教学中的应用[J].体育世界(学术版),2018(08):168-169.