

特殊教育中体育教学对学生“三生”教育的作用与实践

房月

(永吉县特殊教育学校 吉林 吉林 132100)

【摘要】在我国的爱受教育群体中存在一些特殊的孩子，这些孩子不同于正常的孩子，在这些孩子当中，可能每个人都多多少少的存在一些缺陷，这部分孩子被称为是残疾儿童，那么即使是残疾儿童他们也有受教育的权利，对他们的教育被称之为特殊教育。体育教学是特殊教育中一门十分重要的教育课程，体育教学具有一定的趣味性、健康性，越是在特殊教育当中，就越需要体育教学来愉悦孩子们的情绪、锻炼孩子们的身体素质，以达到让孩子们心理素质 and 身体素质全面发展的目的，那么在特殊教育中体育教学能够发挥怎样的作用，又将如何在教学实践中被应用，本文对此进行具体分析，希望能够为相关教育人员提供一定参考与借鉴。

【关键词】特殊教育；体育教学；作用；实践应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.454

教育是一个平台，是一个帮助儿童成长、发展、实现梦想的平台，每个人都有受教育的权利，尤其是对于儿童来说，教育更是其成长过程中不可缺少的经历。随着我国社会经济的不断发展，教育事业也在不断发展与进步，在教育事业中人们越来越重视教育的平等理念，不仅是身体健康、心理健康的儿童能够接受教育，越来越多身体或者心理上存在缺陷的儿童也跨入了梦想中的校园，实现了接受教育的愿望，但因为在特殊教育中由于所有儿童都是特殊群体，或身体或心理存在缺陷，因此对于这部分特殊群体的教育，需要学校、社会等给予更多的关注。

一、特殊教育中体育教学的作用

随着素质教育的持续推进，我国越来越重视学生的身体素质，因此阳光体育等政策全面推进进校园并实施并且在特殊教育中也是一项十分重要的教学内容，但由于特殊教育中教育群体的特殊性，因此在开展体育教学的过程中存在一定的问题及局限性，但体育教学的开展确实在特殊体育的教育中起到了十分重要的作用以及深刻的影响^[1]，其重要作用主要体现在以下几个方面：

第一，体育教学能够增强特殊学生的身体素质。特殊教育的特殊儿童绝大部分都存在体质较弱的现象，相比较正常的儿童，特殊儿童更加需要锻炼，而根据特殊儿童的实际身体状况、心理状况等制定出适合特殊儿童的体育课程及体育教学并通过科学、合理的锻炼，能够较好的达到提高特殊儿童身体素质的目的。

第二，有利于增强特殊学生对生活的兴趣和勇气。特殊学生由于自身身体或心理上的缺陷，大多数都是比较自卑的，对生活没有信心，性格比较自闭，在这些学生的身上缺乏生命的活力，那么在特殊教育中增设体育教学，能够通过体育教学的运动活力、有趣的游戏教学等来帮助这些学生愉悦情绪，使这些学生能通过体育教学释放压力、舒缓心情，从而使这些学生保持积极向上的心态、重新拾起对生活的兴趣和勇气。

第三，有利于增强特殊学生的自信心。在体育教学中蕴含着丰富的运动精神以及吃苦耐劳、不怕困难、勇往直前的良好品质，通过体育教学能够培养学生的这些精神与品质并通过恰当的教学方式让学生在体育运动中体会胜利的喜悦和自豪感，有利于帮助他们找到自信，增强对生活的向往和自信心^[2]。

二、特殊教育中体育教学的实践应用

相比较于普通的教育以及正常的学生，在特殊教育中体育教学的开展也存在着不同，特殊学生在体育教学中更加依赖教师并且对于体育教学的设备设施也有特殊的要求。特殊教育中学生可能更难理解教师所表达的意思，需要教师一次或多次示范才可以并且还要具备完善的场地、教材等，才能满足特殊学生的体育需求。

(一) 完善体育教学设备设施

特殊教育中的体育教学更需要完善的设备设施，由于学生的特殊性，无法较好的依靠自身来完成体育学习等，对于绝大多数特殊学生来说都需要设备设施的辅助才能更好的完成体育学习并且相关部门对于特殊学生的体育教学设备设施也制定了一定的要求，因此学校应不断完善体育教学的设备设施。常规的设备设施并不适用于特殊学生，但非常规、特别定制的设备设施一般价格都非常昂贵，这可能给学校

带来了较大的经济压力，因此相关部门及社会群体等应给予适当的帮助，使特殊学校的体育教学能顺利开展。

(二) 提高教师的综合素质

教导特殊学生相比较于教导正常学生，其教师需要具备更高的教学技巧、教学水平及更多的耐心、细心等，才能使特殊学生都能较好的融入体育教学中来。比如部分特殊学生语言表达能力不好，这时候需要教师注入更多的耐心去倾听；再比如部分学生的理解能力不好，不能理解教师所说的意思，那么就需教师一遍又一遍的为其讲解并做示范，学生才能明白。另外，特殊学生一般心理较为敏感，比较在意别人的看法、眼光等，因此要求教师要给予这些学生更多的关心、爱护、鼓励等，才能使学生的接受体育教学。除此之外，教师要为特殊学生特别开展一些适合他们的、运动强度较低的教学内容，以免影响学生的身体健康^[3]。

(三) 加强学生与外界的交流

特殊学生虽然不同于正常的学生，但对特殊学生进行单独的教育并不是为了要隔离他们，而是为了他们能够更好、更仔细的去学习并且特殊学生以后也要进入社会，因此在教育过程中应多创造其与社会接触的机会，加强与外界的交流，拉近他们与社会的距离。在这过程中，可能这些学生会出现被嘲笑的现象，这时教师要对重点教育，鼓励特殊学生要用正确的心态去看这件事情，树立起相信自己的自信心，克服困难和挫折，保持对生活的热情和信心。

(四) 优化教学方法，因材施教

虽然特殊教育中教师也要完成教学任务和教学目标，但教师要深刻的认识到特殊教育不同于普通教育，不能以普通教育的教学方法去教育特殊学生，不能急于求成而忽略了学生的心理变化，否则将会出现适得其反的效果。在教学过程中，任何事物的学习都是要循序渐进的，教师也要根据学生的学习特点、学习进度等跟进教学内容，为学生创造宽松愉快的教学氛围，不断调整教学方法，找到最适合学生的学习方法^[4]。

结语

综上所述，在特殊教育中开展体育教学对于特殊学生的成长及身心健康的发展具有重要意义，因此学校要高度重视体育教学的开展，提高教师的教学水平，不断优化教学方法，以提高教学质量，促进特殊学生的良好发展及全面发展。

参考文献

- [1] 范继承. 我国学校体育对待特殊学生的理论与实践问题研究[D]. 华东师范大学, 2019.
- [2] 秦国强. 专业化视域下我国特殊体育教师教育研究[D]. 福建师范大学, 2016.
- [3] 宋强. 我国特殊教育体育教师专业化发展研究[D]. 辽宁师范大学, 2014.
- [4] 武杰. 引入部分特奥运动项目对特殊教育学校体育教学的影响[D]. 山东体育学院, 2014.

体育疗法在老年慢性疾病康复中的应用研究

孙胜

(沈阳师范大学 辽宁 沈阳 110134)

【摘要】老年慢性疾病可以说是近些年最高发在年人身上的疾病，随着我国治疗方法的不断提升与进步，大众对于慢性疾病的认识也已经有了大的进步，但是慢性疾病仍然是造成老年人死亡率极高的主要病症之一，选择高效的治疗方法尤为重要，目前我国对于慢性病的诊疗方式大致分为两种，即药物治疗与非药物治疗。而体育疗法在老年慢性病康复中的作用十分的有效，是综合治疗的重要组成部分与关键，同时也能帮助老年人尽快的恢复身体机能，是慢性病综合治疗和康复的重要方法与手段之一。本文要对体育疗法这两年慢性病康复中的应用展开了分析，研究了体育疗法的几种类型，希望能够为老年人在进行慢性病康复的过程当中提供一些参考与帮助。

【关键词】体育疗法；老年；慢性病；康复；应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2019.11.455

体育疗法又被称作是医疗体育，主要的意思就是通过适当的体育锻炼，来进行慢性病的康复。医疗体育是经过中枢神经系统内分泌的代谢功能的调节，以此来提高心血管等功能的运作能力，通过主动、积极的体育锻炼，消除心理上的焦虑与不安，同时还能增强老年人恢复身体健康的信心。因此，本文下面将对体育疗法在老年慢性病康复中的应用展开进一步的分析与研究。

一、体育疗法在老年慢性疾病康复当中的运用

当老年人患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病之后，除了服食药物治疗之外，还可以通过主动锻炼的方式来降低血糖、血压与血脂，扩张冠状动脉，促进侧肢循环形成，改善心肌供血，增强自己的心泵血功能，同时还能让自己的骨骼更加健壮，让自己的心脏减轻负荷，减少病痛。同时体育疗法，还能提高老年人的肌肉细胞，提升老人对胰岛素的敏感性，所以说体育疗法是患有糖尿病的老年人非常好的康复方法与路径之一。适当的体育锻炼还能调节老年人的植物神经功能，大幅度的减少身体周围血管的阻力，起到降血压的作用。

二、体育疗法的类型

(一) 心里放松、慢速奔跑

慢速放松跑就是根据老年人而特殊制定的，因为老年人的体质都比较弱，所以采用放松慢跑的方式来保持全身的有氧代谢，以均匀呼吸为主，同时在跑步的开始时，应该注意呼吸的深浅程度，做到微微出汗而不气喘即可，并且要有节奏的进行呼气与吐气，自然形成腹式呼吸法。在奔跑的过程中要做到全身放松，步伐要做到轻快，双臂自然的在摆动，同时还要对运动时的时间毕竟严格的控制，老年人一般每天跑20分钟左右最佳，而且也不要天天跑步，最好隔一天一次。

(二) 跑与走交替进行

跑与走交替进行的这种方法非常适合于体质较弱者，在跑与走的交替过程当中，老年人也可以采用跑跳的方式，进行体育锻炼，这样既可以让肌肉在行走当中得到一些放松与休息，缓解因为奔跑时形成的疲劳，同时还能让奔跑更加快乐。

(三) 气功

通过老年人练气功，动静皆宜当中进行慢性疾病的康复，同时在练习结束之后，老年人还会感受到全身通畅、心情愉悦、精神饱满，从而达到了康复的作用。

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,并且看是学生的主要信息来源,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.