

小学体育课准备活动有效探究

黄华

(重庆两江新区鸳鸯小学校 重庆 400000)

[摘要] 体育课的教学活动多在室外展开,准备活动是体育课堂教学中不可缺少的一项构成环节,每节体育课开展之前老师都应该做好准备活动。在小学体育教育阶段,学生正处于生长发育的黄金时期,准备活动起到很好的铺垫作用,在此期间教师根据不同学生年龄和性格的差异,综合考虑身体负荷以及热身时间,制定好全面科学的准备活动,使其顺利过渡到身体锻炼的体育教学之中,有利于体育教学效果的改善。

[关键词] 小学体育课;准备活动;策略研究

小学体育课进行相应的准备活动,是进行课堂教学前的热身,对体育锻炼和教学有重要作用。本文结合实际教学情况,提出实施有效课堂准备的策略,以提高小学体育课堂教学质量,促进体育事业的健康发展。

一、借助准备活动积极引导,激发学生内在学习动机

对于小学体育教学而言,准备活动是必不可少的。但是纵观实际,我们发现在准备活动中,有部分学生都面临着问题,具体来说,有体力负荷不了,也有觉得这个准备活动实用性不强,根本无法有效促进接下来的技能学习等等,导致在实际的准备活动中,学生根本一点都提不起兴趣,照此发展下去,怎能确保体育课堂的教学成效。在此情况下,教师可以通过准备活动加强引导,尤其要密切关注学生的思想动态、心理动态等,在此基础上,再做精心安排,诱发学生的学习动机,让学生对所设计的准备活动激情满满。

准备活动在小学体育课传统教学之中也有所出现,但是部分学生在准备活动中出现了身体和心理方面的问题,如锻炼要求超出自身体力负荷,有学生认为有些浪费时间,影响力后续技能学习的展开,导致他们没有积极主动投身于准备活动之中,课堂的教学质量大大下滑。小学体育教师要主动与学生沟通交流,做好引导与宣讲工作,强调开展准备活动的重要性以及作用,对于学生的思想态度以及心理情绪都要密切关注,安排切合学生实际需求的、合理的准备活动促使其对体育学习更加感兴趣,认识到体育锻炼是为了让自己强健身心,拥有一个好的体魄才能更好的学习,积极踊跃投身于准备活动的教学中。具体课堂教学之中,可开展诸如立定跳远、100米接力等小项目,在此过程中学生的人身安全要得到确保,组织他们积极参与,对成绩进行评估,项目结束之后邀请学生与同学进行个人身心感受的交流讨论,使其对于准备活动的意义和价值有更深刻的认识,从而树立对待准备活动的积极态度。此外,学校在举办运动会、体育讲座、墙报等活动中可宣传教育有关体育准备活动的知识,让学生在思想层次方面对于准备活动科学性的重要性加以认同,有利于其身心发展,学习动机更加强烈,有助于体育教学质量的提高。

二、提高准备活动的趣味性

其次,教师对于准备活动的无趣性和单一性也要进行相应的改善,创造更为符合学生热爱的准备活动,例如可以采取游戏方式来调动学生的积极性,帮助学生进行准备活动,如捕鱼游戏,即将学生划定在一个范围以内,然后由二到三名学生手挽手去碰触其余学生,一旦碰触到其余学生,此学生就要加入到捕鱼群体中,直到所有的学生被捕。这种游戏方式的准备活动可以减少传统准备活动的单一性,使准备活动更为生动有趣,激发学生对准备活动的兴趣,发挥准备活动的作用。

三、准备活动要生理和心理相结合

再次,准备活动还要生理和心理相结合。教师在制定相应的准备活动时,要注重既能够调动学生的心理也能够调动学生的生理,要两者相结合,共同提高。例如教师可以制定传球游戏,由学生分为相应的小组,然后小组成员之间互相进行传球比赛,以球落地为比赛结束,学生在传球的过程中既可以使自身的身体得到一定的活跃,也可以锻炼学生的团结合作精神,提高学生的心

理状态,避免出现情绪化的现象,减少学生在体育课中出现摩擦等有可能产生危害的行为,对学生日后的成长也能够起到一定的帮助。

四、确定教学目标

在体育课堂正式教学工作开展之前,教师需要先确立好这一堂体育课的主要教学目标是什么,而体育课堂的准备活动则可以联系这一教学目标来开展。例如,小学三年级到四年级的《体育与健康》教材对投掷这一体育项目做了详细的讲解,教师在对这一课程内容进行讲解之前,可以将这一堂课的学习目标设置为教会学生如何安全有效地进行投掷活动。对这一课程前期的准备活动的设计则可以定为指导学生在投资活动中需要注意的一些安全规范。

投掷实心球时掌握一些技巧,能够使得学生在投掷的过程当中,既保障自身身体的安全,又使实心球被投掷得更远。在进行准备活动的开展过程当中,教师可以先用沙包来代替实心球,对握球和投掷时需要注意的规则进行讲解。沙包相较于实心球而言更轻,学生在使用沙包的过程当中,能够更不费力。另外沙包是学生休闲娱乐时的一个游戏用具,学生会感到更加熟悉和亲切,在学习时也能够投入更多的注意力和热情来听教师的教导。

在进行各项安全规范和投资方法的讲解之后,教师可以利用沙包来组织学生玩投掷沙包的小游戏,将学生分成两个小组,进行比分制的小游戏竞赛。在游戏开展的过程当中,应规定学生按照刚刚学习的投掷方法来进行游戏,这样可以使得学生及时实践和运用刚刚学习的知识,能够帮助学生深化对新知识的理解和记忆。

五、与具体教学内容充分结合设计准备活动

根据教学经验,要有效提升小学体育教学效果,体育老师实施的准备活动要和具体教学内容充分结合。第一,体育老师要有效明确每节课具体内容,以此为基础,利用教案、多媒体、互联网等方法寻找和设计有趣、新颖活动形式,并结合具体内容适当调整和修改,在课程开始全有效落实。第二,体育课准备活动除了普通一般的活动外,老师要设计编制专门性的准备活动,就是设计有针对性的模仿、诱导类的动作,使学生可以在课堂授课前舒展身体,也会会课程教学有效实施打好基础。所以,体育教师所进行设计编制的准备活动,一定要以服务教学为目的,同时活动时间、形式都符合学生和教学特点,有效发挥专门性的准备活动作用。

结束语

综上所述,小学体育课准备活动要有效实施和开展,需要老师和学生同时努力,进而实现教学目标。准备活动的具体教学时,需要对教学内容和影响准备活动因素全面掌握,要以有效策略和方法提高其有效性,进而提高学生体育运动兴趣,更好的实施小学体育教学。

参考文献

- [1]陈英.提高小学体育课准备活动有效性的策略[J].当代体育科技,2017,7(21):47-48.
- [2]贺萍.小学体育课准备活动的有效性策略[J].学周刊,2015(22):205-205.