

# 试论高中体育课结构化教学 ——以银川三沙源上游学校为例

段 鑫 杨燮林

(宁夏回族自治区银川市银川三沙源上游学校 宁夏 银川 750000)

**[摘 要]** 随着结构化教学理论和专项体育课模式的兴起,学校体育教学急需一场深刻的理论与实践范例的变革。全媒体时代,学生对体育高深知识的渴求越来越多,而体育传统教学的可教越来越低级,由此体育传统教学结构凸显的局限性与体育专项课教学实践的矛盾日益突出。受体育优质课教学的启示,遵循结构化知识与技能的获得规律和体育运动技能成长规律,本文试提出结构化体育运动知识与技能促进体育教学实践改革的假想。鉴于此,本文以银川三沙源上游学校为例,对高中体育课的结构化教学进行了探索。

**[关键词]** 高中体育; 结构化教学; 银川三沙源上游学校

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.102

结构化思维是一种广阔而深远的思维方式,从多角度、全方位进行深刻分析,系统制定行动方案,采用有效的手段推进活动的实施。结构化教学设计基于结构化思维,指向学生结构化学习能力的培养。在高中体育教学设计中,笔者以结构化思维谋篇布局,实施结构化教学,提升了教学效果和学生的核心素养。

## 一、高中体育课堂教学中存在的问题

### 1、对高中体育的重视程度不够

随着课程改革的不断深入,体育教学已然成了高中教学的重点科目。但是,部分教师和学生对体育教学的观念没有改变,教师对体育教学的创新意识不够高,学生内心对体育课堂没有喜爱和期待。严格来说,体育课堂更像是为了中考练习和训练,导致体育课堂的教学地位还是不够高,师生对体育教学的重视程度不够。

### 2、教学课堂不够严谨规范

高中的体育教学方法和途径对有效提升学生的身体素质,促进体育教学成效具有重要的作用。但是,依据现在的教学情况反映来看,在没有可以进行的体育活动和没有所要讲述的体育知识时,教师通常会选择让学生自由活动,这导致了体育课堂的不规范,打消了学生对体育的期待,严重地阻碍了师生情感的提升。

### 3、教学方式老旧

在以往的教学过程中,教学模式就是教师进行体育知识的讲解,然后让学生自由练习。这样的方式不仅会造成学生厌烦的心理,还给予了学生消极怠工的机会。首先,老旧的教学方式激发不了学生对体育的热情,学生可能会逃避体育课。其次,过长的理论知识的讲解,学生可能会产生体育锻炼不重要的意识,阻碍了体育课程的顺利开展。

### 4、没有充分考虑学生个性

在传统的高中体育教学过程中,体育课程教学内容由老师来决定的,所以在课堂当中做什么游戏,做什么运动一般都是固定不变的。但是,在一个班级中,有很多学生,学生的喜好是不相同的,课程设置也是非常的少,老师也就没有足够的时间去更好地了解学生的喜好,这对于高中体育更好地推进教学改革,提高学生的素质教育,发展学生的个性来说,就会增加很大的困难。

## 二、高中体育结构化教学的有效策略

本文以银川三沙源上游学校的快速跑教学为例进行了结构化教学策略的探索。

### 1、制订“结构化”学习目标,让学习更有层次

本课基于运动能力、健康行为、体育品德3个主要方面的体育学科核心素养,以快速跑4个技术环节为主线,制订“结构化”的学习目标:①运动能力:学生能够积极主动地参与快速跑的多种练习,针对起跑一起跑接加速跑一途中跑一冲刺4个技术环节系统地、连贯地、有层次地、结构化地实施教学,采用抢标志盘的游戏、摆放标志盘定格跑等逐步提高步频,通过加大标志盘间距形成大步幅跑的意识。②健康行为:主教材部分主要发展下肢力量,“课课练”环节进行上肢力量和

腰腹力量练习,达到上下肢力量均衡发展。③体育品德:培养团结合作、互帮互助的优良品质,养成在游戏和比赛中懂得遵守规则、尊重同伴的良好习惯;通过拼图游戏培养“中国版图”意识和爱国主义精神。

### 2、技术学习向“结构化”学习转变,让练习循序渐进

高中学生学习快速跑教材主要是在初中学习快速跑的基础上掌握并提高快速稳定的短跑能力。因此,就需要通过快速跑的整体技术结构的学说来达成教学目标,而不是单一地进行技术学练。

本次课教师以快速跑的整体技术结构为主线,起跑采用抢标志盘的游戏“看谁反应快”突出起跑快;利用“长江—黄河”游戏让学生体会起跑接加速跑中的快速反应;“定格跑”让学生体会途中跑过程中频率快、步幅大的动作要领;“挑战炸弹”让学生体会途中跑接终点跑的动作技术。最后采用师生对抗比赛和“快速拼地图”游戏将快速跑整体技术环节连贯起来,让学生在比赛中、游戏中巩固提高快速跑的完整动作,使学生在“玩中学、学中练”,不知不觉地掌握了快速跑的动作要领,并将所学技能动作完整系统地展示在比赛中,达到了结构化教学的目的。

### 3、“结构化”教学,激发学生学习兴趣

快速跑教材本身枯燥乏味,学生学习兴趣不高,要创设形式多样、气氛热烈的课堂教学氛围,将学、练、赛系统地融入课堂教学中,充分调动学生的学习积极性,促使学生由被动运动向主动运动转变。本课通过起跑一起跑接加速跑一途中跑一冲刺4个技术环节的教学实施,注重对学生兴趣的激发,提高学习效率。

本次课采用“挑战炸弹”的游戏将快速跑起跑、起跑接加速跑、途中跑、冲刺4个阶段串联起来,要求学生采用站立式起跑的方式准备,当听到“3, 2, 1, G 0”的声音后,快速起动、加速跑出,在设置的“炸弹”声响时,必须冲过指定的终点线,否则为挑战失败。整个环节一气呵成,让学生在快速跑中体会终点跑技术动作,达到结构化教学的目的,增强了学生自信心,使学生求胜欲得到了满足,让学生在游戏和比赛中体验到体育运动的乐趣,提高了学习效率。

## 三、结语

总而言之,我校提出的结构化教学的关联性,呈现出各个知识技能之间相辅相成、互为促进的关系,体现了由简到繁、由易到难、有层次的完整性和有序性,再到泛化、分化,最终达到结构化教学。实践证明,任何体育运动能力的形成都需要经历一个完整有序、有效果的学、教、学、练的过程。通过深入的实践过程,可使结构化教学所倡导的技术、战术、规则、知识、素质、体能相互间的关联性、层次性和完整性更加清晰。

### 参考文献

- [1]胡萍.高中体育教学改革初探[J].读与写,2017,14(36):205.  
[2]张素平.体育教学结构化分析[J].中国科技论文,2020,15(4):后插9.

# 浅谈初中美术教学中的设计色彩教学

李青山

(纳雍县龙场中学 贵州 毕节 553300)

**[摘 要]** 设计色彩教学是初中美术课程中艺术设计教学中的主要内容,也是基础教学内容,这一课程不仅仅需要让学生学会如何设计、怎样设计,更要在设计过程中掌握对色彩理论、色彩形式、色彩挑选、色彩应用的实践能力。本文对此进行了实践和总结。

**[关键词]** 初中美术; 设计色彩教学; 策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.103

色彩作为时代时尚的灵魂和精髓,既是视觉最特殊的语言,同时也是贯穿人类生活的特定元素;不仅满足了人们的视觉审美需求,同时也能为人们带来心理上的满足和愉悦。初中阶段的美术教学尚属于美术基础教学,色彩设计教学不仅仅引导学生对色彩进行观察和分辨,某种程度上培养学生的观察能力、色彩感受能力以及创新思维能力的同时,对于学生审美能力以及艺术修养的提高也有着实质性的积极影响。

## 一、色彩的具体联想和抽象情感

色彩通常会给人带来强大的视觉冲击力,色彩不同,人们就会产生不一样的心理感受和联想,因此在设计色彩教学中,教师应当引导学生注重色彩的情感表达,通过运用不同的色彩搭配以此满足人们的审美需求和情感需要,使设计更加饱满富有个性化。不同色相所产生的具体联想和抽象情感表现如下:红色可联想为太阳、鲜血等,能使人产生热情、喜庆、健康、警告等抽象情感;黄色具体可联想为阳光、金黄、穗谷等,使人产生光明、富贵、明朗、希望等情感;绿色联想为草原、树木等事物,令人有青春、安全、和平、希望之感;蓝色可联想为大海、天空,使人形成冷静、广博、平静、深邃的情感;紫色可联想为葡萄、紫菜等事物,给人一种神秘、浪漫、高贵、优雅的感觉;黑色联想为墨、碳等事物,让人产生刚毅、深沉、严肃、恐怖的情感;白色可联想为雪、白银、哈达,给人一种纯洁、

光明、安静、神圣的感觉;灰色可联想为不锈钢、水泥等事物,让人产生谦和、平凡、大度的情感。暖色调如黄色、橙色、红色等颜色能够给人带来更多的兴奋感,如可口可乐公司从公司创始初期就以热情、活力四射的红色作为基本色调,使设计作品更加刺激消费者的眼球,激发消费者的兴奋地和购买欲。而蓝色、绿色等冷色系则给人以沉静、可信赖的感觉。

## 二、理解设计色彩的内涵,促进教学理念的转变

在传统的色彩理念中,在设计色彩的时候一定要尊重客观的真实性,并且还会着重强调对色彩的塑造。在教学过程中,老师往往会通过引导学生注意对色彩变化、事物的空间感等,增强他们对色彩的掌握和理解。在设计色彩的过程中,老师要引导学生学会利用不同的色彩,去表现事物的不同情绪或状态。在设计的同时还要注意对色彩真实性的体现,以此来表达出该艺术设计的意识及内涵。当然设计色彩终究是一种比较主观感受的抒发,因此在教学过程中老师需要引起学生对色彩体验的兴趣,让他们能够愿意把时间用在对色彩的主观体验上。这样的好处就是让学生对色彩有一个自我的认识和理解,帮助他们在今后的设计色彩过程中,培养良好的设计习惯,提出新的设计理念,创造出更创新、更雅致、更优秀的好作品。

设计色彩并非写实色彩,但两者还是有着很多的联系,这些联系就需要学生对

色彩的“真实性”做出自己的理解。所以老师在教学设计色彩的过程中，一定要积极引导理解与设计色彩相关的知识和表现形式，并融入自己的作品里。

### 三、开创新多元化的教学形式，创建合理的教学内容

教学过程中，教学内容是重要的一环，教学内容质量的高低将直接影响着所有学生的设计水平。因此，老师在教学过程中在围绕正常的教学内容的前提下，要带领学生去体验和领会多元化的教学内容，打破学生对色彩理解上的局限。教学过程中，老师可以带领学生感受不同的色彩风格，让学生充分感受这些色彩形式，使其能够对设计色彩有新的理解和认识，不断拓展他们的知识面和视野。

#### （一）光色写生

引导学生认识并理解自然光色关系，并掌握其表现手法。要求学生能够对色彩有个精准的分辨，并且能够将描绘的对象生动形象地塑造出来，提升学生的观察能力。

#### （二）空间色彩写生

1. 要求学生理解空间色彩的组织与秩序，着手于整体色彩、大的色彩以及色彩的基本特征，对空间色彩进行重新审视。

2. 对平面空间和深度空间进行深刻的理解。要求学生理解空间中大的色彩变化、色彩区域的成因，从而对空间组织的双重性有个全面的认识。

3. 应用色彩规律对自然色彩进行设计和整合。如若说空间色彩以及色彩的光色写生训练是一种被动的认识和反应，那么对自然色彩的整合则实现了由被动塑造转变到色彩的主动设计。

4. 从具象到抽象。主要是培养学生对写实色彩的抽象性把握，让学生对设计的色彩思维加以了解，将色彩演变为色彩符号。从写实到抽象的色彩训练，学生除了要从色彩的明度、色相、饱和度等方面对色彩指进行认识，同时也要研究画面色彩所指，从而对抽象色彩有个更为深刻的认识和理解。

很多时候，艺术设计课程中很少重视我国的传统色彩形式，因此教学过程中，

老师们应该更加注重对本民族文化的色彩表现的讲解，并将其结合到课程当中，使学生能够接触到优秀的传统色彩教学，加强他们对不同形式的色彩的理解。

### 四、以培养设计思维和创新意识为主，构建开放的教学评价体系

设计色彩教学是以色彩为主要课程，对色彩的研究是其主要攻克的方向。其主要的教学任务便是传授学生准确的色彩知识，并培养他们的设计思维，方便他们今后的艺术设计实践能力。因此，在教学过程中，老师要更多的从思维的角度出发，引导他们更加严谨、理性的进行艺术设计。但在实际的艺术设计过程中，很多作品需要作者融入自身的个人情感，所以在设计过程中，需要作者将自己对色彩的理解表现在作品中去，因为有情感的作品才是对艺术最好的设计。所以在实际的设计色彩上，不仪是需要设计思维，更需要对设计的理解。

当然在教学过程中，设置评价体系是非常重要的环节，并且评价形式不能单一，要充分培养学生们的设计思维和创新意识，提高他们的设计能力。通过评价体系，促进学生艺术设计能力的综合提高。但在这一过程中，切记不可单一的评定学生作品的好坏，而是要通过多方面的判定标准，去增强学生对知识的掌握和设计色彩的实践能力。

#### 结束语

艺术设计是一门需要理解的学科。因此，在教学工作中，老师要注重知识讲解的方法，提高学生的学习效率，只有学生充分的掌握了艺术设计中色彩教学的理论知识、拥有了独特的创新意识和理解能力之后，才能使他们更好地发挥自己的才能，去创造更优秀的作品。

#### 参考文献

- [1]叶晓霞.新课程改革下艺术设计基础中的设计色彩教学研究[J].现代企业教育, 2014(02): 141-142.
- [2]梁承功, 胡颖.设计色彩课程内容教学改革初探[J].参花, 2019(15): 105-106.

## 浅谈如何上好小学体育室内课

任子兵

(梓潼县黎雅镇小学校 四川 绵阳 622100)

**【摘要】** 体育课对于提高小学生的身体素质发挥着十分重要的作用。而体育课不都是在室外进行的，室内课也是小学体育教学的重要组成部分。良好的室内课教学质量对于激发和培养小学生的体育学习兴趣，培养小学生良好的自主锻炼意识，促进小学生全面发展，都是非常关键的。除此之外，室内课还可以帮助小学生对于体育课建立认知，加深小学生对于体育课的理解，从而为室外体育课教学奠定良好的理论基础。本文研究了如何上好小学体育室内课。

**【关键词】** 小学体育；室内课；教学策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.104

体育室内课是体育技能知识了解的重要途径，也是体育重要性和安全意识传达的渠道，更是让学生们了解体育知识、体育新闻以及体育发展的重要方式。通过体育室内课能有效增强学生的体育锻炼意识，增强身体素质，促进身心健康以及成长的全面发展。在小学体育教学中，一些室外不便开展的内容和由于天气原因无法在室外进行的项目，可以通过室内体育课进行补充。

### 一、小学体育室内课在体育教学中的重要性

#### （一）室内课有助于培养体育意识

体育室内课包括各类体育知识和体育发展史的教学，包括青少年运动生理卫生知识、营养与卫生、体育与健康、心理健康、体育与社会适应、安全防范以及锻炼内容、规则等，这些体育理论知识的讲解能够有效培养小学生的体育意识和安全意识，将体育意识内化于日常的生活和学习中，从而帮助学生增强身体素质和心理健康程度，为学生的健康成长提供条件。

#### （二）有助于促进学生的全面发展

促进学生的全面发展是当前新课程改革中的主要教学要求和目标。体育教学作为教学的重要组成部分，对学生的身心健康发展具有重要的意义。而小学体育室内课在向学生传授体育理论知识的同时，也培养了使学生终身受用的体育意识，且在室内课教学的过程中通过有效的教学形式和创新方法能够达到激发学生兴趣，提高学习积极性的效果，从而使学生主动参与到体育教学和体育锻炼中，不断地增强身体素质和心理素质。在学生身心健康的基础上为其未来的成长和全面发展提供有效的支持。

### 二、小学体育室内课常用的学练方法及要求

#### （一）讲授法

学生在教室中环境较安静，容易集中注意力，有利于教师的讲解。因此，教师要紧紧抓住教学重点进行讲解，在讲解时要根据学生的身心发展特征、实际掌握的体育与健康知识与技能的情况进行讲解。基本要求有3点：

1. 精心选择符合小学生认知水平的科学性内容进行深入浅出的讲解。
2. 语言精练、条理清楚，符合逻辑，具有启发性。
3. 讲解要有艺术性，注意语调变化，做到抑扬顿挫富有节奏，吸引学生的关注。

#### （二）多媒体教学法

借助多媒体技术提供运动技术的过程，给学生建立一个正确的动作表象，激发学生参与学习的兴趣和加深技术动作的理解。如，对一些运动技术的示范动作可以采用慢镜头回放的形式；对一些动作技能的运用可以采用情景式短片的形式来传授。多媒体教学法旨在将学生的简单模仿变为多角度的领悟，从而使学生产生跃跃欲试的情感冲动，最终为室外体育的教学奠定良好的学习基础。基本要求有3点：

1. 选择适合小学生年龄特点、喜闻乐见的表现形式。
2. 观看多媒体动画后，教师应进行小结，使学生获得正确的观点和系统的知识。

#### （三）谈话法

谈话法可分复习谈话和启发谈话两种。复习谈话是根据学生已学教材向学生提出一系列问题，通过师生问答形式以帮助学生复习、深化、系统化已学的知识。启发谈话则是通过向学生提出有层次的思考问题，一步一步引导他们去深入思考和探取新知识，基本要求有4点：

1. 教师课前要重点设计好谈论及问答的主题。

2. 设计问题的答案要明确，适合小学不同年级学生的特点。

3. 课中教师要注意引导学生思维走向，朝着答案方向进行思考。

4. 充分利用表演、图片、幻灯和录像等多种直观现代教育技术手段展开交流和启发学生获取新知识。

#### （四）示范与纠错法

教师用直观生动的示范或纠错动作给学生演示所学技术动作的过程、方法与要领，有利于学生的技术学习。因此，教师示范时要力求正确、美观，注意示范的位置、示范面和示范速度，要让所有学生都能清楚地看到教师的动作，必要时可以慢速示范、重复示范、重点示范等；而纠错时，最好选取学生常见的典型动作，并要略有夸张。需要注意的是，示范与讲解最好能结合起来。

#### （五）练习法

练习法是根据所学的教学内容，有目的地反复做某一诱导性动作或辅助性动作的方法。在体育教学中，进行反复练习是学习掌握与改进动作、形成运动技能的基本方法，也是发展体能、增强体质、培养良好品质的基本手段。在体育教学中，练习法可以分为完整练习法、分解练习法，重复练习法、条件练习法、综合练习法等。基本要求有4点：

1. 身体动作发展是练习的主要内容。
2. 练习要有一定的次数保障，负荷量适中。
3. 练习内容的安全与组织方法的有序是保证练习取得实效的关键。

#### （六）游戏教学法

室内体育游戏的形式可以多样，趣味性强，虽然运动负荷较小，但是活动的密度较大、气氛活跃，深受小学生的喜爱。室内体育游戏不仅能发展学生的基本活动能力，还可以有效促进学生观察、思维、应变等诸多能力的提高。室内体育游戏与室外体育游戏并非两个独立的概念，在一些练习环节、活动形式上，它们是有联系的，它们的区别体现在运动范围和运动幅度上，其练习的意义和在发展学生各方面的能力上也是有一定共性的。根据学生的情绪状态，精心设计一些室内的小游戏能激发学生兴趣，集中学生注意力，保持和提高学生学习的积极性；精心设计一些运动范围小、且运动强度较大的室内体育游戏，能使其成为动作技能学习的辅助性练习和发展体能的练习，更好地弥补室外体育活动不能正常进行的不足。

### 三、构建多样评价机制

良好的评价方式是提高课堂教学效率、加强学生练习积极性、增强课堂表现的催化剂。教师应该根据实际情况，不断优化和完善评价方式，让学生真正成为课堂的主体。

小组竞赛是体育课中常用的组织形式，但是对于室内课，还增加了室内特有的小组考评机制，如：纪律分数，包括是否不随意拍桌椅、及时安静、坐姿端正等；合作分数，包括赛前小组讨论是否有效，小组活动中是否有序等；比赛分数，每个小组在比赛中的成绩及目标的达成度等；参与分数，活动中各组学生是否主动参与，理论学习中的积极举手等。最终将各组所获分数，在下课前进行核算写在黑板上，评选出最佳小组。这样不但让学生了解当前的小组得分，也能感受到小组成绩来之不易，增强团队精神，使得学生的课堂表现更加自律，练习表现更加积极。

#### 参考文献

- [1]江群英.室内体育课的实践与反思——以全国十四城市中小学首次室内体育课展示为例[J].中国学校体育, 2016(12): 58.