

增加小学体育教学趣味性的策略

刘亚文

(甘肃省陇南市西和县十里镇板桥小学 甘肃 陇南 742100)

[摘要] 体育课是体育教学的基本组织形式,在帮助学生掌握体育与保健基础知识、基本技术与基本技能、保证身体健康与身体发育上发挥重要作用,同时也有助于实现小学生思想品德教育,提高运动技术水平,形成积极健康的心理品质。小学体育教学是学生最初获得专业体育训练的重要途径之一,发挥着重要作用,当下,小学体育新课程改革的核心是提升素质教育,强调以小学生的自身身体素质、健康素质发展、积极心理品质培养为中心,注重小学生创新意识和学习能力的培养。

[关键词] 农村小学; 体育教学; 趣味性策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.447

一、完善物质基础,满足活动需要

小学体育课良好的物质基础包括体育器材、体育场地、专业教师等等。目前诸多农村小学操场上的体育基础设施还仅停留在塑胶跑道甚至石质跑道、年久失修的篮球场以及简略的运动横杆上。常年未更新的体育器械等物质基础已不再能吸引学生进行体育锻炼、满足学生的好奇心理与尝试心理,难以发挥作用。为此,学校应注重体育基础设施的完善,为小学体育活动的开展奠定物质基础,以丰富的基础设施保障学生的好奇心和趣味心理。

无论什么年龄段的学生,都对新事物具有一定的兴趣与好奇心,但是学生们的好奇心很容易培养,也很容易淡化,所谓的“三分钟热度”。一成不变的活动形式、一成不变的教育内容以及一成不变的体育器材都不利于持续保持学生的兴趣度与参与度,不利于长时间培养学生身体素质。为此,学校要丰富学校的体育器材,完善体育基础设施。重修跑道和场地,在空间允许的情况下尽可能多设置一些运动场地去足球场、羽毛球场、乒乓球桌。可以针对学生对于体育器材的需求进行问卷调查,切实从学生的需求出发制备体育器械,同时应着重购置一些相对新颖的器械例如排球、健身带、呼啦圈等等,注意不要同时下发给学生,同时下发不仅容易造成学生眼花缭乱难以选择,也不利于提升器材使用寿命。要依次下发给学生,细水长流保证学生对于体育课源源不断的兴趣与积极性。部分器械闲置期间要注意保修,器械的完整性与清洁程度也是激发学生参与度的重要因素。至于专业教师,在没有额外资金聘请专业人士的情况下,应充分发挥本校体育教师的作用,各位教师因地制宜、一材多用,充分挖掘学校已有运动资源,充分利用学校新增资源,同时要提升个人的专业素养与业务能力,从学生实际出发实事求是,制定不同年龄段、不同身体素质下的体育训练,提升学生的身体素质。要学习探索具有专业性的相关活动的教学方式方法,并在实际操作中加以完善,以己为榜样调动学生的积极性与参与度,致力于推动小学体育课的高效进行。

二、微课进入课堂,营造课堂情境

当今时代信息技术快速发展,互联网步伐日益加快,依托互联网技术与多媒体技术兴起的多媒体教学资源逐渐出现在小学体育课堂上。微课教学,也就是微课教学,是指运用信息技术,按照学生的认知规律,呈现碎片化的学习内容,并且在教学中拓展结构化的教学资源,不仅时间较短,内容较少,主题突出,教学具体,而且对于教师的课堂教学水平以及学生的学业水平都有重要的促进作用,最重要的是相比于传统的教师教学微课教学更加具有趣味性,能够吸引小学生的兴趣。

体育课作为一门操作性很强的课程,和其他文化课相比具有专业的特殊性,体育教师要限定的时间内讲解技术动作并且作出示范,还要纠正每一个学生的动作,学生自己练习的时间就比较少,很难保证效果的最大化。小学体育教师就可以充分借助微课主题突出的优势,注重解决训练中的关键问题,营造生动有趣了课堂

情境,打造体育+互联网科技课堂。例如在小学篮球教学中,某些动作教师在地面上的分解显得不够直观,而且某些动作很快,无法停止,可能是在空中完成的示范,腾空之后很快落地,就算慢动作学生也可能导致没有看清楚就结束。为此,利用篮球微课不仅可以以视频放慢,还可以暂停倒放,或者是反复观看,学生就能更加直观的看清楚整个操作过程。再比如小学体育啦啦操教学,很多学生可能一开始对于啦啦操并不感兴趣,教师则可以为学生播放相关的啦啦操视频,使学生通过帅气而又优美的动作形成兴趣,并提升课堂趣味性。

三、开创体育游戏,提升课堂趣味

体育教学游戏法是当下农村小学体育课堂上逐渐流行起来,并且生动有趣效率很高的体育教学方法,是教师组织学生,运用做游戏的方式,在规则许可的范围内,充分发挥学生的主动性和创造性,以达到规定目标的一种练习方法。在体育课训练中采用体育游戏教学法,教师可以通过竞赛法或者是创设其他的体育游戏来提升学生的兴趣,使学生在游戏活动中潜移默化地受到高效的训练。相比于传统单一的技能训练法,游戏教学法不仅生动有趣,使学生获得身心上的愉悦与放松。

首先,小学体育课要进行体能训练。传统的体能训练则包括长跑、跳远等等,容易引起学生的抗拒,为此教师要打造游戏化的体能训练方式,例如为了训练学生的腿部肌肉力量,可以打造蛙跳、波比跳或者是keep app上常见的游戏化体能训练方式,降低学生对于体能训练的反感,也提升课堂的趣味性,通过趣味游戏完成体能锻炼。其次是正式训练,在进行正式技能训练时,教师也要采用游戏化的技能训练方式,例如篮球教学,对初学者可以采取来回跨障碍接力传球运球与游戏化投篮此类游戏化训练方式,提升学生对于篮球训练的兴趣,并且在游戏训练中提升篮球运动的基本技巧与能力。最后是放松环节,教师可以采取趣味性放松训练,例如挂肘背腰放松方法,两人一组,倒挂肘做背腰动作,背腰者至前倾位置时肘背者用臀部向上做顶动,使被背放松者产生抖动,达到放松的目的。再比如小游戏放松,在原地做简单的小游戏,例如:大西瓜小西瓜高低胖瘦等,可用正口令做几次,再用反口令做几次,也可正反口令间隔练习。

结束语

小学体育课本就是一种兴趣课程,需要教师采取相关措施提升课堂趣味性,吸引学生兴趣,构建高效课堂。农村小学体育教师应该从完善基础活动设施、引进信息技术、开展游戏化教学方式等方面入手,提升课堂趣味性,构建高效兴趣课堂。

参考文献

- [1] 杨艳红. 体育游戏在小学体育教学中的应用[J]. 试题与研究, 2020(23): 171.
- [2] 沈燕. 如何提高小学乡村足球运动教学的趣味性[J]. 启迪与智慧(下), 2020(07): 84.

美术教学中创新思维能力的培养途径

杨阳

(河北省唐山市乐亭县胡家坨镇胡家坨中心小学 河北 唐山 063600)

[摘要] 目前,我国教育改革深入发展,新课程理念下对学生创新思维能力培养给予了新的要求。美术教学活动有助于学生形成良好的思想修养和多元化的思维考试,也能促使学生提升自身的艺术气质和综合素养美术教学中,如何利用学科优势提高学生创新思维能力是每个美术教师应该认真思考的问题。下面文章主要从小学教学问题出发,对创新思维能力培养提出一些建议。

[关键词] 小学美术; 美术教学; 创新思维; 思维能力

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.448

引言

美术教学旨在培养学生的观察能力、创造能力、审美能力和思维能力,但在实际的美术教学活动中,教师往往忽视对学生思维的培养。社会在发展,教师应与时俱进,创新教学设计,丰富课堂组织形式,将学生思维能力的培养贯穿教学始终,从而提升学生的综合素养,为学生的全面发展奠定基础。

1 当前小学美术教学存在的问题

随着社会、经济的发展,人们的观念、意识发生了一些变化,对教育事业的重视程度越来越高。美术是小学生探索事物的重要媒介与途径,教师可以通过美术教学培养学生对于世界的感知能力、审美意识与艺术情操,并让学生在探索事物、发现美的过程中增长智力。当前的小学美术教学在实践中还存在着一些问题有待解决。首先,部分教师过于重视理论教学,对实践教学不够重视。在小学美术教学过程中,部分美术教师将授课重点放在美术理论知识的传授上,如色彩搭配、光影配合、绘画技能等知识。小学的课堂教学时间往往较短,如果教师把大部分时间用在在对理论知识的讲解上,就会影响学生动手创作的时间。如,一些教师在手工课教学

中,仅仅会留给学生不到10分钟的实践时间,导致学生难以在课堂上进行一次完整的手工制作,影响了实践教学的效果^[1]。其次,部分教师在课堂教学中没有突出学生的主体地位。在以往美术课堂教学中,部分教师居于主体地位,引导学生学习,控制着课堂纪律与教学进度。这种教学模式没有充分顾及学生的接受能力与学习主动性。部分教师认为,只要维持好课堂纪律,再将教学大纲规定的具体教学内容传授给学生,即完成了教学任务。一些美术教师则将美术课堂教学视为训练学生绘画技能的过程,强制性规定学生进行绘画练习,要求学生按照教师的设想与设计进行创作。这导致学生在美术课堂教学中较为被动,其想象力、创造力的发展受到了一定程度的束缚。

2 美术教学中创新思维能力的培养途径

2.1 激发意识,转变形式

首先,从思想意识上对学生学习美术的方法进行转变,要想从思想意识上进行转变,是很不容易的,教师要学会创设相应的情境,并能够把学生带入到这个情境之中,在情境中创新,充分运用情境之中所含有的一切因素,并且对于各个因素

进行深入性的挖掘,才能够充分提高学生的创新能力。而培养学生的创新意识,主要通过以下两个方面,第一个就是培养学生的兴趣,俗话说,兴趣是最好的老师,学生在有限的情况下学习知识,不仅快,而且记得牢,在学习过程中学生会感到非常愉悦,愿意学习,喜欢学习,这样一来,便可以达到事半功倍的结果,从而促使学生的思考和创新能力的新突破。通过一些新的学习方式,引发学生的主动学习意识、激发学生的兴趣点,也是提高学生创新能力中非常重要的一个环节。第二个方面就是改变以往的教学方式,课堂并不是以老师为主体,而是以学生为主体,让学生进行讨论,合作探究学习,能够极大的增强学生的自主性,更有利于学生创新能力的激发^[2]。

2.2 创新美术教学方法,培养学生的创新思维

创新是任何事物发展的根本。小学美术教学的也不例外。教师要想在教学中培养学生的创新思维,那么就要在教学中勇于改变和创新教学方法,让学生在不断变化、灵活教学方法的引导下进行学习,才能引导学生不断思考,拓展学生的思维,丰富学生的想象力,为学生的创新思维打好基础。有一个心理学家做过一实验:他把一只跳蚤放在一个空瓶子中,在瓶口盖上一块透明的玻璃,他发现那只跳蚤不断地往上跳,想跳出瓶口,可是却一次次被透明玻璃板挡住。那只跳蚤终于在经历了多次失败后,形成了认识,所以当把玻璃拿开时,它再也不跳出来了,因为它跳的高度,已经成了它的思维定式。可见,学生只要长时间在一个教学方法下学习,他们的思维也会形成定势,单一、死板,难以在美术学习中实现突破、创新。教师在教学中一定要吸取教训,不能沿用一种固定教学方法,要在教学中根据内容的不同,不断创新方法,灵活采用更恰当的方法,才能达到培养学生的创新思维的目的,实现有美术教学的实效性。

2.3 尊重学生们的主体地位,教师引导正确的发展方向

学生们在进行学习过程中很有可能不太理解创新思维的概念,教师不能直接告诉学生们概念,应该通过美术作品让学生们自己萌生新的想法,教师对学生们进行正确

的方向引导才是新课改下教师们的主要教学手段。例如,在学习巨人童心这一课学习过程中,教师要注意尊重学生们的主体地位,避免出现错误的方向问题,教师应该正确引导学生们的审美能力。让学生们将自己内心想要表达的东西通过美术作品体现出来,这才是引导型教学的具体意义。这也是创新思维培养的重要方式。教师要让学生们明确自己创新思维的具体含义,这对于形成思维能力和自主学习能力是非常有帮助的。美术教育作为辅助学科,需要为学生们的其他学科进行服务,全面发展融会贯通是创新教育的主要方法^[3]。

2.4 加强教学开放性,帮助学生形成创新思维

如何提高学生的创新思维与创新力,一直是教学系统的重要关注问题。除了日常工作安排外,还要引导学生参与课堂的提问及互动,从多方向、多角度进行创新思维意识提高。在以往的小学美术教学中,部分教师让学生通过模仿课本上的作品达到教学目的。不可否认的是,这种教学方法确实可以帮助学生进一步巩固美术知识,但其可能会影响学生对于美术学习的兴趣,在一定程度上抑制学生的创新思维发展,不利于对学生创作能力的培养。因此,教师要为学生营造一个开放、包容的创作环境,支持并鼓励学生的想法,引导学生充分发挥想象力,展开创作。

结语

综上所述,作为小学美术教师应该具有创新意识,在教学中只要本着可持续发展的理念,立足于课堂,以学生的发展为目标。在教育研究层面、在新的教学方法钻研层面,要不断的投入精力。期间,也要结合新时代的教育教学思路,培养学生思维能力的同时,也可以为以后的教学发展奠定基础。

参考文献

- [1] 刘月. 谈小学美术教学中培养学生创新意识的方法[J]. 中国校外教育, 2019(21): 7.
- [2] 王娇. 小学美术教学中如何培养学生的创新能力[J]. 读与写(教育教学刊), 2019, 16(07): 210.

高中体育训练的准备及整理活动探析

姜 明

(辽宁省抚顺市清原满族自治县第二高级中学 辽宁 抚顺 113300)

[摘要] 准备及整理活动是高中体育训练中的重要环节,对于高中体育训练的效果能够产生直接影响。但就目前高中体育训练中的准备及整理活动的开展现状来看,情况并不理想。为此,本文主要针对高中体育训练中的准备活动和整理活动进行了分析和探讨,希望能够给相关人员带来帮助。

[关键词] 高中体育; 训练; 准备活动; 整理活动

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.449

引言

随着我国素质教育改革的不断深化,对于学生综合素质的培养提出更高的要求。高中体育训练是增强学生身体素质和磨炼学生品质的有效途径,而准备及整理活动是高中体育训练中必不可少的环节,落实好这两个环节是提升高中体育训练效果的关键。高中体育训练中的准备活动是指在体育训练开始之前所进行的人身活动,其可以帮助学生的身体尽快达到运动状态。而整理活动则是指在体育训练结束后所进行的身体适应恢复活动,其可以帮助学生的身体和心理尽快调整到平稳状态。加强对高中体育训练中准备及整理活动的研究对于提升高中体育训练效果具有非常重要的意义。

一、高中体育训练中的准备活动

(一) 准备活动的概述及功效

准备活动是高中体育训练中的重要环节,是学生安全、高效地进行体育训练的重要保障。准备活动对于提升学生身体神经兴奋性具有显著成效,能够促使学生快速进入到最佳训练状态。准备活动是否到位能够对学生体育训练任务的完成效果、基础知识的把握情况、良好的生理和心理准备、身体各系统的兴奋度都能够产生直接影响。可见,准备活动在高中体育训练中能够起到非常重要的作用,具体体现在以下几个方面:一是提升学生肌肉温度和个体提问的作用。充足的准备活动能够有效增强学生机体的新陈代谢,缓解体育训练中肌肉酸痛,提升学生体育训练的能效;二是促进机体血液循环的作用^[1]。准备活动能够为学生的体育训练提供充足的氧气给肌肉的血流量,从而有效确保学生体育训练任务的高效完成;三是增加肌腱、韧带等组织的弹性,减少学生在体育训练中肌肉拉伤的现象,提升体育训练的安全性;四是提升学生肌肉温度和降低肌肉粘滞性的作用,让学生在体育训练的时,肌肉得到有效放松;五是促进神经兴奋的作用,能够有效增强学生的身体器官技能,确保学生个体体育训练安全。

(二) 准备活动的分类

我们可以将高中体育训练中的准备活动划分为以下各种:常规性的体育训练、一般性的准备活动、专业性的准备活动。不同类型的准备活动所起到的作用是不同的,其中常规性准备活动的作用主要为增强学生的身体素质,在教学过程中,教师应结合教材内容和学生发展需求,对学生进行站姿、坐姿等简单体育训练准备活动。而不同季节的常规性体育训练准备活动的时间也有所差别,通常情况下冬季体育训练准备活动时间要长于夏季。一般性准备活动的作用主要为增强学生各器官和脏器的有效配合,提升学生个体温度,降低学生在体育训练或比赛中受伤现象的发生。专门性准备活动主要适用于正式比赛中,难度较大且内容复杂,能够使得学生的身体状态迅速进入到运动状态。因此,高中体育教师必须要充分认识高中体育准备活动的分类,掌握各类体育准备活动的训练要领,这样才能够确保准备活动安全、高效的进行。

二、高中体育训练中的整理活动

(一) 整理活动的概述及功效

高中体育训练中的准备活动和整理活动存在较大的差异,主要体现在以下几点:第一,在活动时间上,准备活动是在体育训练或比赛之前,而整理活动则主要是在体育训练或比赛之后;第二,在活动目的上,准备活动是为了让学生的身体机能迅速进入到运动状态,而整理活动是为了让学生的身体机能恢复到平稳状态,缓

解学生运动的疲劳^[2]。可见,高中体育训练中的准备活动和整理活动具有不同的作用,但对于高中体育训练的高效开展都具有非常重要的意义。

高中体育训练中整理活动的主要功效为:一是加快乳酸的分解,促进学生身体各项机能恢复到平稳状态;二是有效缓解学生肌肉僵硬的问题,消除运动疲劳;三是在运动强度过大的体育训练中,学生肌肉容易出现缺氧,通过适当的呼吸运动,能够帮助学生将体内的二氧化碳快速排出;四是有助于学生血压恢复,有效避免因运动后头晕、休克等脑供血不足的现象。

(二) 整理活动的分类

我们可以将高中训练中的整理活动划分为以下几种:随意性整理活动和力量型整理活动。了解整理活动的分类及作用,是确保体育训练安全开展的重要保障。其中随意性整理活动能够促使学生的个体肌肉快速放松,让学生的身体机能迅速进入到平稳状态。而力量型整理活动能够有效保障学生肌肉恢复到最佳放松状态,是保障学生持续体育训练的关键。同时在整理活动中还可以适当的融入一些呼吸运动,有助于缓解学生运动后头晕、休克等不良反应。可见,整理活动在高中体育训练中具有非常重要的作用,因此,在体育训练中,教师必须要引导学生对整理活动的各个动作有着清晰、深入的认识,并合理运用整理活动,让学生的身体机能快速恢复。

三、高中体育训练中的准备及整理活动的构建方法

高中体育训练中的准备活动可以从以下几个方面来进行构建:一是从时间上,准备活动时间应结合体育训练内容和学生的身体状态进行适当调节,运动时间不宜过长,否则学生在体育训练中会极易出现体力下降或极度疲劳的现象,进而影响到体育训练任务的完成;二是从运动量上,准备活动运动量应根据教学需求和学生身体发展需求进行适当的调节,以免出现肌肉损伤或极度疲劳的现象;三是从形式上,准备活动的形式应多样且新颖,这样才能够有效调动学生的运动积极性;四是从方法上,可以通过制定折线慢跑的方式来帮助学生身体机能快速进入到运动状态^[3]。

高中体育训练中的整理活动可以从以下几个方面来进行构建:一是从时间上,整理活动主要以学生身体恢复为目标,在活动时间上应根据学生和体育训练的情况进行适当调整;二是从运动量上,整理活动的运动量不宜不大,以动作轻或原动作为主,帮助学生快速补充体内的氧气和水分,缓解学生运动疲劳,确保学生后续学习活动的顺利进行。

四、结语

综上所述,在高中体育训练中落实好准备和整理活动环节,对于提升训练效果和增强学生身体素质具有非常重要的意义。因此,高中体育教师必须要加强对准备及整理活动的重视和研究,并将准备及整理活动的功效充分发挥出来,以此来帮助学生顺利完成体育训练任务,促进学生运动水平和身体素质的不断提升。

参考文献

- [1] 董卫国. 高中体育训练的准备及整理活动探析[J]. 田径, 2019(04): 4-5.
- [2] 李俊. 高中体育训练的准备与整理活动研究[J]. 当代体育科技, 2017, 7(13): 56-57.
- [3] 李海生. 关于高中体育训练准备及整理活动的核心探索[J]. 课程教育研究, 2015(29): 191.