

高中体育课程实效性突显的意义与策略

马 威

(内蒙古通辽市库伦旗第二中学 内蒙古 通辽 028000)

[摘要] 长期以来,高中体育教学课堂上教师更多的是给学生更多的活动时间,强调的也是运动技能的培养和身体素质提高,对于体育教学的方法和内容,教师很少去考虑和研究。正因为如此,有必要对体育教学进行探索和改革,让学生能够真正通过体育课程的学习,使得自己的综合素质得到培养,实现增强体育课程实用性的作用,并在课程中加强德育渗透。

[关键词] 高中体育教学;实效性;措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.081

一、目前的体育教学现状

(一) 学生对于体育课程的认识不够

高中学生由于面临升学压力,很多学生压缩自己活动的空间,挤出时间安排其他学科的学习。学生本身也认为体育课对于目前的阶段存在的意义不是很大,甚至有些学生会认为体育课程的安排是浪费学习时间。学生的认识不足,导致体育课程变成无关紧要的学科。

(二) 传统教育模式的弊端

传统教育模式对于学生和老师的考察依据是成绩,这似乎成为高中学校评判老师和学生的唯一标准,也正由于这样的弊端导致学生对体育课程实效性的认识不足。

(三) 教学模式和课程安排较少

同样的,高中教师在平时课堂上出于理解学生平时的压力,给学生充足的自由活动的空间,让学生自主地选择活动。有些老师则是组织学生简单地学习一些体育知识,但是方式也是教师对动作进行简单的讲解,学生跟着老师做就可以。但是,大部分教师在讲解时学生都是抱着偷懒的心态,消极对待。根据调查,高中大概基本都是一周安排一节体育课,但其实这样的课程安排想要起到锻炼身体和学习一门体育技能是很难的。

二、体育课程实效性突显的重要意义

(一) 强健体魄, 修养身心

首先,体育课程的开设是让学生能够锻炼身体,达到强健体魄、修养身心目的。高中学生由于每天上课时间安排得很满,自由活动的空间其实很少,再加上每天处于高压状态之中,加强身体锻炼是很有必要的。教师应该发挥自己的带头作用,组织学生加强体育锻炼,对于不愿意活动的学生可以慢走或者静静地呼吸一下新鲜空气,调整一下自己的状态。

(二) 培养创新意识

能够在体育课程中达到培养自己创新意识,主要体现在体育课程中可以教师可以鼓励学生动手简单地制作一些手工艺品或者体育教具等,学生可以根据自己的大胆想象动手操作。教师也可以鼓励学生自主研发小游戏,只要可以在保护大家安全的前提下都可以试玩。体育课程是相对很开放的课程,学生可以发挥自己的创新意识,教师也要根据实际情况支持和鼓励学生。

(三) 学习体育运动知识

体育课程其实不仅仅是足球、篮球等活动,还有很多的体育知识学生都没有

了解和接触。体育运动的发展历程其实是很长的历史,其中一些演变的过程也很值得学生去思考和关注一下。同时,体育运动其实对人体构造以及一些关键部位如何保护都具有很完备的知识储备。当然,老师也可以依据实际情况,如给女同学讲解一些女子防身术,让学生增强保护自己的技能;给男同学讲解一些在平时打闹中应该注意的关键性的穴位等知识。体育课程其实是一门很复杂和包罗万象的课程,深入研究就会学习到很多贴近生活的知识。

三、增强体育课程实效性的措施

(一) 注重德育渗透

高中体育教学肩负着为祖国培养全面健康型的人才,在实际的教学过程中,教师要坚持在平时的育人过程中将德育思想贯穿其中,培养学生健康合理的生活习惯以及刻苦耐劳、顽强拼搏的精神,让学生树立正确的三观,让学生具有高度的集体意识和高尚的道德情操。实现培育德才兼备、文武双全的学生,为日后在社会中就业或者深造打下良好的基础。

(二) 关注学生心理健康

高中学生普遍就学压力大,不少同学因为学习成绩难以提高或者难以面临学习的压力而变得易怒、脆弱、抑郁、焦虑,但是体育课程可以帮助学生缓解压力和提高情绪的。据研究发现,适当的体育运动可以达到治疗心理疾病,缓解不良情绪和抑郁焦虑的症状。因此,对于高中学生需要调节自己的心理压力的学生来讲,这也是很重要的。教师有义务在平时的上课中为学生创设运动情景,着力营造宽松愉快的学习氛围,善于发现学生的优点并且加以夸奖,鼓励学生培养自己积极向上的生活态度,学会自我调整心理状态和情绪,增强自己适应社会的能力。

(三) 关注特殊群体

在课堂教学中,经常会发现有些同学大肌肉群动作力量不足、平衡能力差,这些同学普遍因为自己的这样的小缺陷不敢大胆尝试,胆小谨慎,不能大胆在课堂上展现自己的潜力。教师在日常的教学中,应该关注这类学生,及时捕捉他们的闪光点,并且给予他们展现自己的机会,让他们发现自己也可以做到,使得他们能够在体育课上健康快乐地放松自己。

四、结束语

综上所述,高中体育课程的实效性对学生的身体和心理健康具有极大的意义,同时也可以满足当前追求的素质教育的要求。体育课程在高中学生极为高压状态下的调节作用不可忽视的,所以体育教学应被高度重视起来。

自制体育器械在幼儿晨间锻炼中的探究

陶立琴

(江苏省南京市六合区竹镇民族第二幼儿园 江苏 南京 211501)

[摘要] 幼儿体能的发展不单单只是体育活动的训练,和晨间的锻炼也密不可分,晨间锻炼是幼儿园体育活动的重要组成部分,可以充分地发展幼儿走、跑、跳、钻、爬等基本动作,更好地促进幼儿机体的正常发育,增强其体格发展。我们更需要将幼儿各项技能进行细化,根据不同幼儿的不同需要进行材料的投放,确保幼儿在对器械感兴趣的同时学得技能。

[关键词] 幼儿;自制体育器械;晨间游戏

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.082

我园开展的幼儿体育活动中的一项重要内容之一就是自制体育器械,它充分挖掘和利用身边的废旧物品,变废为宝,根据孩子们的年龄特点自制的,具有适时性、针对性和创造性,以培养发展幼儿的身体和基本动作为目的,从孩子们的兴趣入手,让幼儿在自由选择器械,探索玩法的过程中,体验活动的乐趣。

一、利用自制体育器械,提升教育素养

1、分段制作,有利于幼儿使用

我们根据每个年龄段幼儿的特点和实际情况,分别制作了符合本年龄段幼儿活动的自制体育器械。同一种材料,不同的难度,不同的幼儿对其操作能力是不同的。教师对不同发展水平的幼儿应提出不同的锻炼要求,由于器械的来源于教师、幼儿和家长的共同参与,利用身边的废旧物来制作,使幼儿在自制器械的过程中,享受到了自主和创造的乐趣,提高了幼儿驾驭器械的多种教育功能。我园利用自制体育器械的独特教育性,为幼儿的发展提供了支架性、引导性的帮助,幼儿在使用和参与的过程中,兴趣和积极性都很强,有效地实现了体育器械在活动中的教育目标。

2、分段组织,有利于幼儿挑战

苏联教育家乌申斯基曾说:最好的玩具是那些幼儿能够用各种方式加以变更的玩具。“一物多玩”不仅是孩子想象、探索的结果,亦是教师预设、引导的成果,

即教师预设和幼儿生成的共同产物。教师的预设是幼儿生成的前提,而幼儿主体性又是其生成的保障,预设和生成都有共同的指向和教育目标蕴含在游戏活动中。在我们开展的各项体育自制器械的活动中,教师们都较好的针对各年龄段幼儿的实际情况和能力,按照内容的难易程度,从易到难,逐步让幼儿在游戏中想出各种不同的玩法,使幼儿的学习内容更加具有层次性,从而适应不同水平的幼儿。如:在小班开展的《打年箫》活动中,首先,幼儿对自制的年箫感到很新奇,光滑的竹竿,用色彩漂亮的彩带绑着,有种迫切想尝试的欲望。当教师发现幼儿的这一兴趣点后,让幼儿先自由尝试、探索,当幼儿感到学习的内容贫乏时,教师就以参与式的口吻来及时给予启发诱导和鼓励,为了能让更多的幼儿逐步适应和掌握跳跃的能力,我设计了“听节奏,打年箫”的游戏,就这样,幼儿在游戏中的自然而然地学会了跳跃要领,在此基础上,再让幼儿尝试快节奏音乐,这样幼儿就比较顺利地掌握了跳跃的能力,将游戏与技能的训练结合起来,使每个幼儿在愉快的活动中既受到挑战,又体验到成功的快乐。

3、分段指导,有利于幼儿接受

为了便于幼儿更好地投入到自制体育器械的活动中,我们还根据每个孩子的能力差异和实际情况,进行分层次的指导,如:对于小班的幼儿来说,在指导上,教师就更加的注重幼儿的兴趣点,尽量帮助幼儿建立自信,鼓励幼儿大胆尝试与体

验,给幼儿创设一个游戏的情景,从中有效提高幼儿的活动兴趣和愿望。对于中、大班的幼儿来说,他们随着年龄的增长,各方面能力都有了很大的提高,他们已能自己独立地思考,选择器械,探索玩法,处理和解决一些简单的问题和困难了。我们在指导中,就尽量考虑到其年龄段幼儿的特点,进行适时指导,放手让幼儿自主游戏,让每一位幼儿在了解不同器械的玩法后,都能在不同的程度上得到提高和发展,保证让幼儿在活动中不仅能体验到游戏的快乐,而且也能获得动作的发展。

二、利用自制体育器械,挖掘教育价值

1、激活了幼儿活动的兴趣

培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育活动的重要目标,而自制体育器械活动的开展大大地提高了幼儿活动的兴趣,通过幼儿的参与和体验,身心和动作都得到了有效的提高和发展,幼儿对各种新奇的、颜色鲜艳、有趣味性的器械特别的感兴趣,而活动的积极性也特别的强。如:对于小班的幼儿来说,他们喜欢的是与自己生活经验和需要密切相关的体育器械,对色彩、形状有较高的要求,如:赶小猪、摇荡乐、等体育器械,在制作上我们都力求美观、安全,便于激发小班幼儿的活动兴趣。但是对于中、大班的幼儿来说,且在体力和智力上有较高的要求,我们在制作上,力求符合幼儿的年龄特点和发展情况,选择一些具有多样性、复杂性、富有挑战性的体育器械,以培养幼儿的探索、创新能力和动作发展的协调性。

2、提升了自制材料的玩法

自制体育器械的玩法种类很多,对幼儿的体能发展可以发挥多方面的作用,

苏联教育家乌申斯基说过:“最好的玩具是那些幼儿能够用各种方式加以变更的玩具”。故我们为幼儿制作和投放的体育活动器械就考虑到了这一点,保证了体育器械的可操作性、美观性、趣味性和安全性,如:中班自制的“神奇飞碟”器械,幼儿可用夹在两条腿中间跳、放在头上顶、一人抛接或多人抛接、间隔跳、绕走、拼图、从头开始一个一个传递等等的多种玩法,既满足了幼儿自主活动的愿望,又锻炼了幼儿多方面的能力,使自制体育器械的教育价值得到了有效的体现。

3、增进了幼儿能力的提高

在自制体育器械的活动中,教师在幼儿的活动过程中起着重要的作用。针对幼儿的不同水平,采用有效的教学策略,引导幼儿向更高的水平发展,让幼儿在各种活动中多方面的能力得到提高,如:中班的自制的“神奇飞碟”融投掷、平衡、跳跃为一体,可以增强幼儿手部能力和平衡、跳跃能力的提高,促进幼儿的动作发展,使幼儿手、脚、身体的动作等得到协调的锻炼,为提高幼儿的运动能力奠定了良好的基础。

总之,在幼儿园开展的幼儿自制体育器械的活动中已取得了一定的成果,并将体育器械的内容、材料、方法与幼儿的实际生活紧密结合起来,教师较好地注重了各器械在活动中的作用,有效地发挥了各种废旧物品的再次利用价值,从而使幼儿在体育活动中得到相应的发展。今后,我们还将把自制体育器械的活动延伸到家庭,让幼儿在与父母共同游戏的过程中,增进亲子情感。

体育游戏在小学体育教学中的有效应用

王浩龙

(盘锦市兴隆台区欢喜岭学校 辽宁 盘锦 124114)

【摘要】 体育游戏的出现成了教师寓教于乐的重要手段,学生们也被深深吸引,体育教学获得了新的活力。在体育游戏推广范围不断扩大,应用频率提高的背景之下,教学研究工作在紧锣密鼓地开展。为了避免走入游戏教学的误区当中,本文提出了几点体育游戏教学的要点和措施,供小学体育教师参考。

【关键词】 体育游戏; 小学; 体育教学; 应用

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.083

引言

体育游戏的趣味性强,深受小学生喜爱。但组织游戏并非只注重娱乐性,还必须彰显出教育性,利用游戏的形式完成既定的教学目标。在实践中,许多教师不能将体育游戏的娱乐性和教育性均衡,因此教学效益不理想。想要充分发挥体育游戏的作用,教师必须掌握以下基本要点。

一、小学体育教学中组织体育游戏的要点

(一) 选择恰当的游戏形式

游戏活动的形式和种类众多,并非每一种都能与体育教育相结合,在体育课上发挥出有效的作用。一些教师为了应用游戏教学模式,盲目的组织和选择游戏活动,与体育训练项目结合得十分勉强,这无疑只能达到娱乐的作用,却无法完成体育训练的目标。因此,根据体育教学内容和目标选择合理的游戏形式是提高游戏教学有效性的关键点之一。

(二) 游戏活动要新颖

再有效的游戏活动也只能利用有限的几次,如果频繁的在课堂上重复,学生们会很快失去热情,教学效果也会逐渐减退。因此,教师设计的游戏活动一定要新颖,注意变换形式,使学生的学习体验更丰富,这样才能长期在课堂上积极参与。

(三) 游戏频率要合理控制

即使体育游戏能够在课堂上发挥巨大效用,但教师也不可对这种教学模式产生依赖。试想,如果在每节课上都组织游戏活动,那么一部分学生很快就会厌倦,另外一部分学生则会对趣味性的学习产生依赖,一旦在以后的课堂中无法获得愉悦的体验,就会抱怨、放弃。因此,教师必须控制好游戏活动在体育课堂上的应用频率。

二、体育游戏在小学体育教学中的应用

(一) 利用体育游戏热身

体育课前的热身能够让学生的身心达到一个良好的状态,使接下来的训练效果事半功倍。热身的时间较短,且传统用于热身的活动形式较为单一,学生们已经厌倦了慢跑和做操,如何让小学生积极参与热身并达到最佳的热身效果成了体育教师思索的问题。无疑,安排一些量少、活泼、欢快的游戏是一个绝佳的选择。如“跟我做”游戏,教师说“风吹”,学生说“树摇”,同时学生上肢左右摇摆模仿树被风吹的姿态,教师说“树叶”“打雷”“下雨”,学生一次说“落下来”(同时双手从头顶向侧下方抖动,模仿叶落的样子),“轰”(同时用双手掩耳朵,模仿打雷护耳动作)、“哗”(同时抖动双手双脚,并慢慢蹲下,模仿下雨的情形)。这类游戏让小学生们的身心都得到了放松,同时还锻炼了他们的想象力^[1]。教师要使小学生在欢乐的气氛中具有一定的“兴趣保留”,在结束体育课时也可以开展类似的活动,最大限度地使他们摆脱体育运动所造成的生理上和心理上的紧张状态,使之能以较好的身心状态投入到其他课程中。

(二) 利用体育游戏激趣

小学生学习动机的形成就是以需要和兴趣为首要条件的,他们对有兴趣、有感情色彩的内容会主动去追寻和掌握。体育游戏中的趣味性、探索性能使他们产生积极的情感体验,这种情感体验可以影响他们对渗透在游戏之中的学习内容产生

兴趣,从而引导学生的兴趣态度转化,产生需要,两者在游戏活动中互相促进、相互发展与提高^[2]。如教学过程中,经常有一些比较难的技术性动作,在学习这些内容之前,安排一些练习形式或练习方法与所要学习的内容相接近的游戏,这对于新动作的掌握是十分有益的,它不但在一定程度上降低了学生对于较难动作的恐惧心理,同时也提高了学生的积极性,使学生情绪高涨,从而较易掌握所学的动作。比如,我在教二年级学生练习立定跳远时,设置了游戏“小兔接力跳”,让学生模仿小白兔的动作进行接力跳,可一边游戏一边唱儿歌:“小白兔,跳跳跳,两膝夹个小沙包,跳到草地吃青草,吃饱肚子往家跳,看谁最先跳回家。”学生的积极性一下子被调动起来,此时趁机让跳得最快的学生作示范,再次进入练习立定跳远的教学过程来。

(三) 利用体育游戏体现学生主体

体育游戏形式多样,富于变化。单就短跑训练而言,就有迎面接力跑、换物赛跑、十字接力赛等形式。但即使是一个很有趣的游戏,如果只是机械地重复,时间久了学生也会感到厌倦。因此,在教学中可充分发挥学生想象力和创造性,尝试对相同形式的游戏规则和方法进行修改,不仅能提高学生对规则的进一步理解,而且能激发学生参与游戏的积极性和主动性,培养观察、思维能力,初步养成自主参与学习的能力,体现他们的课堂主体性。比如,在教学单脚跳时,我设计了游戏“跳进去拍人”,同时按动作要领提出要求让学生进行练习,学生的积极性马上被调动起来了。当活动一段时间后,我又提示他们,还能不能有其他练习方法?于是,学生又提出了许多种方法,然后我与同学们共同选择了几个较好的游戏分组玩,设置比赛,直到下课,学生还不愿离去。由于游戏中加入了学生的创造,就更能提高他的速度和步幅,激发起他们参与的欲望,这时教师再给予一定的指导和充分的肯定,就能使学生的学习由被动变主动,由消极变为积极,由平淡变为突出。这样的游戏丰富了课堂的内涵,既陶冶了情操,又培养了学生的思维能力和创造力,使他们真正成了课堂的“主人”。

三、结语

快乐体育是一种教育思想,是一个开放的教育理论,它为我们今后的体育教学指出了一个大致的方向。体育游戏能够有效达到增强学生参加体育锻炼兴趣,丰富体育教学形式和内容,使学生精神饱满,体能增强,促进个性发展,培养健康情趣,锻炼坚强意志的多样性目标。但具体怎么去实践,去应用,在课堂教学中是不能一概而论的,它没有固定的模式,需要教师在以上建议的基础上结合实践多多总结,制定出属于本校学生的特色教学模式。

参考文献

- [1]施永坚.核心素养视角下提升小学体育游戏教学有效性的策略[J].西部素质教育,2017,3(08):230.
- [2]贺妍颖.核心素养视角下提升小学体育教学有效性的策略研究[J].中国校外教育,2017(31):3-4.
- [3]徐星华.核心素养视角下提升小学体育游戏教学有效性策略[J].新课程(小学),2017(10):186.