

如何成为一名合格的中学体育教师

张永亮

(内蒙古鄂尔多斯市东胜区华研中学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

[摘要]学校体育是学校教育工作的重要组成部分,是培养学生德、智、体、美与劳全面发展的重要方面。但长期以来,由于应试教育的束缚、传统观念的影响和中学物质条件的限制等原因,体育教学在中学一直得不到足够的重视。随着素质教育理论的提出和中考加试体育政策的实施,体育教学在中学的地位逐步提高。学校体育工作主要依靠体育教师去完成,学校体育工作开展情况好与坏,很大程度上取决于体育教师的工作质量,而其工作质量又取决于体育教师各方面的素质和能力。怎样才能当好中学体育教师这一现实问题也摆在了我们面前。

[关键词]体育教师;基本素质;培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.462

我个人认为,在素质教育中,一个合格的中学体育教师至少应该具备以下几个条件:

一、拥有高尚的师德

师德具有品德的修养和情操的高尚,它能够约束自己的品德,约束自己的行为以及生活作风。可以立于讲台的有品德修养之人,才可以成为教师。俗话说“身正为范”,这就要求教师不仅要教书,还要懂得育人,如何才能更好的育人呢?在素质教育的当务之急,应将师德放在首位,无德何以为师。为了对学生给予道德上的影响,教师本人必须是有高尚道德的人。教师的一言一行都可能成为学生的榜样。作为一名体育教师,如果没有正确的世界观、人生观、价值观,或言行不一等都会影响学生良好行为习惯的养成,干扰学生道德信念的建立。在新形势下,人民教师必须加强师德建设,做到“德高成模,行端成范”。所以,要想成为一名称职和合格的体育教师,必须要加强自身的师德建设,以身作则,严以律己,以自身优良的人格风范,去影响学生,感染学生,达到教育学生的目的。

二、热爱自己的职业

魏书生说,做人必须热爱自己的职业,把职业当成事业,把平平凡凡的工作看成是宏大事业,去钻研去努力去探索。教师是太阳底下最光辉的事业,你觉得它最光辉,好好爱它。爱到深处,爱到深处是无我;爱到深处,才有了学问;爱到深处,才得到了更踏实的乐趣。作为一名体育教师,要对体育教育事业有着强烈的热爱。但是什么称之为热爱?是不是“只要能打球,有没有鞋无所谓”这样的冲动?还是只是在嘴上说说“用无限的热去爱某种东西”而已?我国近代教育家夏丏尊说:“教育之不能没有爱,犹如池塘之不能没有水。”我认为:爱是人对人或事物的最深的情感,可表现为一种倾向,形成一种动力。爱的情感是教师首先必须具备的情感品质。

三、爱自己的学生

对待学生,我们要像对待自己的子女一样——关心、爱护他们。高尔基说过:“谁爱孩子,孩子就爱谁,只有爱孩子的人才会教育孩子。”爱,是一种情感交流,当你把炽热的爱通过一言一行传给孩子时,就会激起孩子对你情感的回报,从而乐于接受你所给予的一切。教育根植于爱,尊重学生、热爱学生是教师做好教育的前提,也是教师自身修养的一个重要方面。时刻把学生当作我们的朋友,以感情为纽带,让学生体会到你在关心他、爱护他。这样,学生就会尊重你、亲近你,从而对你所教的科目感兴趣,你的教学任务也能顺利完成。

体育教师相对于其他科目的教师而言,与学生接触的时间比较少,但体育教学又有其特殊性,室内教学与室外教学缺一不可,必须实现理论与实际的有机结合。尤其是在室外教学之时,需要进行运动指导,体育教师就要做到因材施教,准

确的把握好每个学生的特点,创设良好环境,使室外教学顺利的进行下去。在体育课中,每个班都会有几个困难户。我班有一个女同学,上室外课的时候总会有一些“小意外”,以各种理由“逃避”室外课。刚开始我没多在意这个情况,以为她只是不喜欢体育课或者说不喜欢我这个体育老师,但是后来发现,我在跟其他同学讲解动作要领时,她会在旁留心的听着,而且眼神还相当的渴望自己可以亲自去体验一番。基于此,我尝试着找她聊天,希望能找出个所以然。开始的前几次聊天,都不算成功,因为她拒绝我参与到她的生活当中,对我有抗拒感。慢慢的接触下来,她对我有了信任感,才把真实的原因告诉我。她说因为身体比较肥胖,总觉得周围的同学都看不起她,她担心自己做动作的时候比较笨拙会引起同学们的发笑。她害怕那样的笑声,但是又很喜欢体育,不想错过任何学习的机会,所以每次室外课就假装不舒服,但是却坚持在一旁看老师的示范教学。初中的学生都特别顾及自己的“样貌”问题,时刻认定别人会对自己的一些行为产生一定的反应:嘲笑或者赞扬。由于生理和心理条件限制,学生自己会产生心里障碍,对体育课渐渐地失去信心。作为体育教师应注意抓住这些学生的特点,发挥他们自身优势,及时给予鼓励,让他们逐步树立信心,教会他们一些锻炼方法,就能起到积极效果。如身体肥胖的学生一般力量素质比较好,所以后来我让我班那个女同学在投掷课上出来做示范,让她看到自身的优势,从而增强自己的自信心,敢于在同学面前表现自己。

四、发挥自己的专业水平,不断提升自我

要想当好中学体育教师,自身素质一定要过硬。仅凭在大学里所受的正规教育学来的知识是不够的,我们必须在工作中不断地提高自己,加强思想文化和教学经验的交流,取他人之长补己之短,并通过自学、进修等途径提高自己的专业和文化修养。

首先,要有先进的教育思想和教育理念。思想和理念对教师具体的教育实践活动起指导作用,它以一种强大的内驱力激励教师全身心地投入到教育教学中去。专业化体育教师必须具有素质教育的思想和观念。

其次,要有多元化的知识结构。专业知识是体育教师胜任本职工作的基础,也是体育教师专业素质和水平的体现。为保证学生真正掌握体育基础知识与技能,形成较好的体育能力,体育教师必须系统地掌握本专业的知识与技能。体育教师还应不断更新自己的专业知识,了解本学科的最新研究成果与发展动向,并将新知识新观点运用到教学实践中去。还要在教学中还要不断的积累经验,不断的提高自己的教学技能。

参考文献

[1]周珂.中学体育教师职业认同研究[D].河南大学,2010.

浅谈体育游戏在体育课堂中的运用

赵娟娟

(内蒙古鄂尔多斯市东胜区万正小学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

[摘要]体育游戏对全面锻炼身体,帮助儿童认识客观事物,促进体力和智力的发展,陶冶美的情操,发展集体意识和个人才能,培养优良品德等都有特殊的作用。本文从教育学和体育学的角度,结合学生的生理、心理特点及体育教学实际,较系统地阐述了体育游戏在体育教学中的运用,对学校体育教师如何运用体育游戏,提高学生体育学习的兴趣,提高教学质量,有一定的指导意义。

[关键词]体育教学;体育游戏;特点;作用;运用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.463

体育游戏是从游戏中发展和派生出来的,是体育活动的形式之一,是体育教学的重要内容,是以促进身心健康发展,提高基本活动能力和兴趣为目的,有鲜明的教育意义的特殊锻炼方法。体育游戏熔体力开发和智力开发于一身,集知识性、趣味性、娱乐性于一体,深受人们喜爱。通过游戏,学生能培养遵守纪律、团结互助的集体主义精神和勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和作风。因此,游戏对体育教学起到了积极作用,在学校体育教学中占有十分重要的地位。

一、体育游戏在体育教学中的作用

1.集中注意力和提高兴奋性的作用。学习掌握一个动作,要花很长的时间和很大的精力,是一个反复练习的过程,而且这个过程枯燥和单调,学生注意力分散,中枢神经系统兴奋性降低,学习的积极性下降,最后影响到整堂课的教学效果。此时如果穿插一些针对性体育游戏,既刺激了学生的神经系统,又提高了学生的兴奋性,从而避免了学生厌倦情绪的出现,使教学效果得到了大大的提高。

2.热身和激发学生积极性的作用。在体育教学过程中,我们一般在准备部分都采用统一的模式:慢跑几圈,做一套准备操。虽然这种模式确实有热身作用,但是学生对于固定的模式往往会产生厌倦心理。所以,我们在准备部分就可以以游戏的形式展开,使学生很快就活跃起来,此时进行基本部分的教学往往会收到事半功倍的效果。

3.发挥学生主观能动性和自我表现能力的作用。体育游戏不同于循规蹈矩的教学模式,在游戏过程中常常需要学生自己动手和动脑来达到优胜劣汰的结果。所以,学生为了不想自己在游戏过程中被淘汰,往往会发挥主观能动性全身心投入游戏中,从而达到锻炼的目的。另外,学生都乐于自己的能力得到表现,在体育游戏愉快的竞争对抗中,能很自然地表现自己的体力、技能与智慧,从而满足生理和心理上的需要,来获得自我满足感。

4.放松作用。笑是一种特殊的全身运动,它具有缓解和消除疲劳的作用,使人心情愉快,在一节课的放松部分可设计一些能够引起学生发笑,运动量又小一点的游戏。笑声使学生全身肌肉放松,消除精神和神经的紧张,同时也会使学生产生一

种余兴未尽的感觉,有利于下一次体育课的开展。

5.健身作用。体育游戏同其他体育活动一样,是以身体运动的形式进行的,所以它同样具有其他体育活动所具有的健身作用。另外,由于体育游戏是一种综合性很强的体育手段,因此具有比较全面的锻炼效果。

二、体育游戏的运用

体育教师的首要任务就是上好每次课,使学生在每堂课中都有收获,身体各部分都得到锻炼和提高。为了避免学生在练习过程中出现各种厌倦情绪,我们就应该合理地运用游戏,把上课内容寓于游戏中,使学生真正体会到快乐体育。那么怎样合理而有效地将体育游戏运用于教学中呢?

1.准备部分中的运用。一节课的准备部分是整堂体育课的开端,好的开端是成功的一半。因此,在准备部分就可以安排一些游戏,从而提高学生的兴趣和积极性。在准备部分体育游戏的选择和运用是为了达到准备活动的目的,集中学生注意力,促进学生大脑神经系统的兴奋性,起到热身的作用,为上好基本部分打好基础。因此准备部分安排的游戏就应该是密度大而运动强度一般的游戏,在游戏过程中每个学生都能参与到其中使学生的生活活起来。

2.基本部分中的运用。基本部分是整堂体育课的重点,教师要传授的基本技术和基本技能都安排在基本部分。因此,一堂体育课质量如何,主要还是取决于基本部分的安排能否被学生接受,能否激起学生的兴趣和积极性。

在基本部分的教学过程中,我们所传授的是一些技术类项目或素质类项目,如果一直练习这些内容,学生就会感到枯燥,不会认真对待,所以在适当的时机安排一些跟本练习项目有关的游戏就会起到事半功倍的效果。例如课的基本部分内容是“篮球行进间投篮”,学生练习一段时间后,就会觉得单调、乏味。在大部分同学已掌握基本技术的基础上,我们就可以安排一个行进间投篮接力赛。根据学生的技术高低,人数情况,把学生分成力量基本均等的若干组。一组学生分成两组分别站在端线两侧,一名同学运球至篮下进行投篮,未投中继续投篮,投中后运球给另一侧同学进行接力。虽然这只是一般的竞赛型游戏,但是对于调动学生的积极性有很

大的辅助作用。

3. 结束部分中的运用。结束部分的任务是让学生全身彻底放松,因此,在这部分运用的游戏以放松为主,一般以集体练习形式展开。通常采用有助于调节呼吸,使学生逐渐恢复到相对安静状态的游戏。例如,“鼻子、嘴巴、眼睛”,教师喊这三个名称,并且速度要快,在喊的同时让学生指自己已被喊到的部位。由于速度较快,学生就容易出现错误,从而引起其他同学发笑。在发笑的同时,学生就在不知不觉中得到放松。

恰当地运用体育游戏,不仅有利于促进学生身心健康发展,增强体质,发展智力,陶冶情操,而且体育游戏具有一定的趣味性和情节性,能提高学生的学习兴趣 and 积极性,从而使教学达到预期效果。体育教师要善于利用条件和创造条件,根据学生的心理,安排适合学生的游戏,从而使学生积极参与到学校体育运动中,

培养他们对体育的兴趣,最终树立终身体育意识。

参考文献

- [1] 陈文柳, 谢翔, 甘式光. 学校体育学. 广西师范大学出版社, 2000.
- [2] 钱铁群. 趣味体育游戏. 人民教育出版社, 1999.
- [3] 李永智, 朱永涌. 体育游戏. 广西师范大学出版社, 2005, 7.
- [4] 杨玉霞. 试论体育游戏在体育教学中的作用[J]. 周口师范高等专科学校学报, 2001, 3, (18).
- [5] 韩景丽. 在体育游戏中发展素质. [J] 科学之友, 2001, (8).
- [6] 齐慧侠. 试析体育游戏在教学中的作用. [J] 沈阳教育学院学报, 2002, 3, (4), 1.
- [7] 周春华. 体育游戏寓教于乐. [J] 牡丹江师范学院学报, 2002, 2.

浅谈如何提高小学音乐课堂教学的效率

朱图雅

(内蒙古兴安盟乌兰浩特蒙古族小学 内蒙古 兴安盟 137400)

[摘要]小学音乐是当下素质教育中不可缺少的学科之一,小学音乐教师应该创新教学方式,提高小学生的学习兴趣 and 音乐鉴赏能力;应该培养学生的创新思维 and 创新能力,使学生的思维 and 能力得到快速发展。

[关键词]小学音乐; 创新教学; 策略分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.464

小学音乐是提高小学生德、智、体、美、劳的重要学科之一,小学音乐教师在对小学生进行音乐教学的过程中应该提高小学生的学习积极性,提升小学生的音乐思维能力和想象能力,进而提高音乐课堂的教学效率。

一、小学音乐教学的现状

小学音乐教学没有得到重视。很多学校和教师没有对音乐教学充分重视,在音乐课堂上,教师往往只是简单地让小学生对课本进行学习,没有根据教材的内容进行课堂拓展,也没有与小学生的进行互动,不重视对小学生的音乐鉴赏能力的培养,学校也没有根据音乐课程去配备相应的教学设施,导致教师不能借助乐器进行教学,使小学音乐课堂的教学效果不理想。

小学音乐教师的教学思维和教学方法落后。当下很多教师并没有认识到音乐课堂对于培养学生素质的重要作用,导致设计的教学方案和教学方法都比较落后,不能在对小学生进行音乐知识传授的同时提高小学生的音乐鉴赏能力,教师只是单纯讲解音乐教材上的内容,没有对教材内容进行扩展,不利于小学生音乐感知能力、理解能力和想象力的发展。

小学音乐教师的教学水平不足。教师是音乐教学的领导者和组织者,教师的教学水平决定了音乐课堂的教学效果。当下大部分教师的音乐专业水平都不高,他们大部分都不是音乐专业毕业的,而是由其他学科的教师兼任,这就导致教师不能为学生讲授专业的音乐知识和技能,也不能提高学生的音乐感知能力、想象能力和鉴赏能力,也降低了小学音乐课堂的教学效率。

二、如何对小学音乐教学方式方法进行创新

(一) 调动小学生的学习兴趣, 尊重小学生的主体地位

小学生由于年纪较小,很容易在课堂上出现说话、玩闹等现象,这时就需要教师调动小学生的学习兴趣,吸引小学生进行课堂学习。教师要提高小学生对于音乐的学习兴趣,充分尊重小学生在音乐课堂上的主体地位,从而使小学生的身心得到健康发展。例如,在进行《山谷静悄悄》一课教学时,这一课的教学目的是让小学生通过演唱感受山谷优美的

景色,激发小学生对大自然的热爱之情。教师在教学的过程中可以以乐器和视频进行课前导入,提高小学生的学习兴趣,然后让小学生对音乐进行欣赏,并让小学生讲述自己从音乐中会感受到哪些情绪,提高小学生的音乐感知能力。

(二) 提高教师的专业水平, 提升音乐课堂氛围

教师应该根据时代的发展不断提高自己的音乐专业水平,用自己的专业知识去带动课堂学习氛围,增加与小学生的互动。小学音乐教师应该根据小学生的兴趣设计教学内容和教学活动,提高小学生对音乐的学习兴趣,让小学生可以在轻松愉快的环境下进行音乐知识和技巧的学习,以便更好地完成教学任务。同时,小学音乐教师要逐渐提高自己的讲解能力,把教学的重心转移到小学生身上,结合小学生的实际生活和教材内容进行教学设计,不断提高自己的教学水平,让小学生养成自主学习的好习惯,促进小学生的全面发展。

(三) 改变教学思想, 创新教学方式

小学音乐是对小学生进行启蒙教育的课程之一,目的是帮助小学生提高音乐感悟能力、审美能力和鉴赏能力。因此,教师应该改变传统的教学方法,注重对小学生的音乐能力的培养,根据时代的发展不断调整教学方法,促进小学生的全面发展。教师要对教学方式方法进行不断的创新,在提高小学生学习兴趣的同时促进小学生综合能力的发展。创新教学方式有利于提高小学生的创新意识,让小学生可以形成自己的感悟,从而促进小学生身心的健康发展。教师可以采用情境教学法进行课堂教学,在情境教学过程中帮助小学生感受音乐所描写的景色,培养小学生的情感。例如,在进行《春晓》一课教学时,这一课的教学目的是帮助小学生了解春天,密切同学之间的合作关系。因此,小学音乐教师在课堂开始时可以设立情境进行课程导入,可以用音乐和视频的方式让小学生聆听和观察春天,帮助小学生认识到春天是万物复苏、大地绿色盎然的季节。

教师可以利用乐器和现代教学工具辅助课堂教学,利用乐器和现代教学工具可以丰富音乐课堂教学内容,使音乐变得更加形象、生动,激发小学生的学习兴趣,帮助小学生更好地理解音乐教材中的内容。例如,在讲解《对鲜花》一课时,

这一课的教学目的是让小学生了解对唱的音乐形式,丰富小学生的音乐知识,并让小学生可以根据对花卉的了解编写歌曲。

教师可以采用体态律动法进行教学,让小学生通过身体的律动和体验去培养节奏感,加强小学生对于音乐的理解和记忆,让小学生可以通过律动表达自己的情感,提高小学生的音乐创造力。例如,在讲解《在钟表店里》一课时,这是一首管弦乐曲,通过鉴赏可以提高小学生的音乐感受能力、表现能力和想象能力,教师在进行主旋律教学时,可以让小学生根据节奏去表现钟表的走向和工人快乐招呼客人的场景,充分调动小学生的想象。

教师也可以采用演示法进行教学,通过视频、图片、演唱等对小学生的视觉、听觉和感觉进行提升,提高小学生的音乐观察能力、思维能力、想象能力和表现能力。例如,在讲解《鸟店》一课教学时,这节课的教学目的是教育小学生要爱护动物,为建设绿色家园做出自己的一份贡献。教师可以利用视频为小学生展示小鸟的生活环境,然后引入课程教学内容,在提高小学生学习兴趣的同时提升小学生的感受。教师也可以模拟小鸟在不同场景下的叫声,让小学生进行猜想,

不断提升小学生的音乐想象能力和思维能力,让小学生可以感受到小鸟的可爱之处,从而更好地去爱护环境和动物。

创新小学音乐教学方式不仅可以提高小学生的学习兴趣,还可以提高小学生的音乐想象能力、思维能力和表现能力,不断促进小学生的全面发展。因此,教师要在教学中不断创新教学方式,帮助小学生掌握音乐知识和音乐技能,从而促进小学生德、智、体、美、劳的全面发展。

参考文献

- [1] 玛合帕丽·胡马尔汗. 关于提高小学音乐教学有效性的策略探究[J]. 北方音乐, 2018 (17).
- [2] 陈诗琪. 浅谈小学音乐教学中的创新教育[J]. 北方音乐, 2018 (160).

浅谈高中体育教学中提高体育特长生训练效果的方法

鄢勇

(江西省横峰县职业中学 江西 上饶 334300)

[摘要]体育教学不仅仅是提高学生的体育成绩还要注重学生的心理。青春期的学生很容易有各种问题,教师要帮助他们解决这些问题,才能保证他们体育训练的效率。此外,教师还要给学生制定科学的训练方法和训练量,使学生的训练效果有效提高,而不是仅靠增加训练时间来提高效率。本文从学生特别是特长生自身和训练两方面出发提出了三点关于体育训练效果提高的方法,与同行商榷。

[关键词]特长生; 心理素质; 文化课; 学习

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.07.465

1. 当前高中阶段体育特长生学习现状

1.1 概念界定

体育特长生在本文中特指高考体育类专业培养方向的考生,体育特长生是用体育特长,参加高考的考生,在高考之前要参加拟报考高校发的体育加试,加试成绩加上高考成绩之和,高校方进行择优录取。

1.2 学习现状

曾有国内学者对高中体育特长生的文化课成绩进行过调查显示,95%的特长生文化课都处于不及格状态,平叶对于文化课学习普遍处于排斥状态,这些特长生的整体成绩都处于中下游。体育特长生之所以选择走体育特长生这条道路,多数都是为了上大学,为自己的将来谋一条出路,如果说是特长生主

动选择了体育,倒不如说是他们只是选择了一个上大学的机会,调查还显示,体育特长生体育成绩越好,其文化课成绩越差,这种情况约占特长生总体的65%。

1.2 训练现状

高中阶段,体育特长生大多数是之荷没有接触过体育训练,他们的体能差、协调性不好,具有天赋的学生比较少。他们对体育的理解比较浅显,对于体育训练的规律知之甚少;首目训练严重,情绪化训练香造,但是他们的理解能力和学习能力强,其有一定的可塑性。目前高中阶段的体育教师数量有限,而体育特长生却有许多,教师采取大班式训练方式,训练内容主要围绕考试内容展开。

2. 提高高中体育特长生训练效果的方法

2.1 帮助特长生处理好学习上的问题帮助特长生处理好学习上的问题,主要包