

# 试析如何上好体育课

马倩倩

(吉林省通化市东昌区佟江小学 吉林 通化 134000)

**[摘要]**新课程改革在不断推广,力度之大前所未见。体育教师在课堂中遇到的问题、困惑也越来越多。体育课不仅是实现体育教学、完成学校教学任务的重要形式,也是展示体育教师综合素质的平台,同时更是学校形象的窗口,直接反映出校风、校貌。新时期,如何上好体育课,是体育教育工作者所要思考的重要问题。

**[关键词]**体育教学;创设情景;促进氛围;双边活动;因材施教

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1683

新课程改革在不断推广,力度之大前所未见。体育教师在课堂中遇到的问题、困惑也越来越多。体育课不仅是实现体育教学、完成学校教学任务的重要形式,也是展示体育教师综合素质的平台,同时更是学校形象的窗口,直接反映出校风、校貌。结合我的教学经验,谈谈我对体育教学的一些心得体会。

## 一、认真组织课堂,创设情景,激发学生学习兴趣

人的情感总是在一定的情境中产生的,创设良好的教学情境对学生学习情感的产生具有很大的作用,体育教学也不例外。有了良好的教学情境就能激发其强烈的好奇心。强烈的好奇心是保持旺盛学习动机的重要因素,是取得成功的重要条件。比如在一节前滚翻教学中这样讲到,孩子们,今天我们来朝天。孩子们一听这有什么希奇的,都仰头望着天空。这时老师又说了,只不过今天我们看天的方式有点特别。这下强烈的好奇心可把孩子们吸引住了。怎样看天呢,老师说,我们从胯下看,谁能双手着垫翻过去,并能看到天,谁就是这节课的英雄。听了老师的讲述,学生们个个欲试,谁也不甘落后。因此,激发学生的体育兴趣,创设情景满足他们的学习愿望,发挥他们创造性学习,为终身奠定快乐体育培养良好的思想道德品质。

## 二、让多媒体手段走进课堂,促进体育教学氛围

体育课是单调的、重复的练习来锻炼身体的,这是很多人给体育课下的定义。在这里我要对大家说,体育的锻炼可以不是这样的。在体育课上我们仍然有美的享受。这就是让多媒体走进课堂。比如:随着教师的讲解、示范,播放轻音乐,在学生练习过程中配播儿童轻快乐曲,在体育课结束部分用音乐舞蹈的形式来结束课程。这样除了增加课堂的愉快气氛外,还能减轻学生运动的疲劳和提高学生对体育课的兴趣。这不仅是优质体育课的需要,也是未来体育课的需要。因此,针对体育活动的单调乏味,教师一定要创设欢乐轻松的教学氛围,调动学生锻炼的积极性,让他们以最佳的心理状态进行各种活动,寓教于乐。

## 三、突出体育课游戏化特点,增加体育教学兴趣感

很多人认为体育课应该是跑啊、跳啊让学生机械的反复练习。其实根据儿童的生理特点和心理特点,游戏才是他们的乐园。如果体育课的教学机械而无生命力的话,学生是不会感兴趣的,是枯燥乏味而又令人厌烦的。自古以来教师被喻为“辛勤的园丁”,而学生则是花圃中那一朵朵初绽的小蕾或骄人怒放的鲜花。在体育课中只要你稍加留意就会发现有些花“无精打采”。他们的“无精打采”也正是因为体育课的枯燥乏味,机械的反复练习。这时,我们只要多费心思尽量用游戏的手段来提高兴趣,使课变得生动多姿,学生听起来就会有滋有味,动起来也会生龙活虎。

## 四、注重师生双边活动,加强教师的参与性

体育教学是双向多边,复杂的活动。体育教师掌握着教学方向、进度和内容。在体育课中即使有了轻松愉快的音乐和丰富有趣的游戏,教师不参与活动,只是让学生活动,这样的游戏毫无生机,学生玩一会儿就毫无兴趣,我就经常和孩子们一起活动,效果非常理想。因此,师生共同参与活动是学生快乐体育的桥梁。传统的体育理论认为师生之间是命令与服从。教

师神情严肃,不容质疑。这样学生言听计从,根本就谈不上快乐而言,快乐体育就是要建立师生之间和谐协调平等的关系。

## 五、加强自身业务素质提高

一个好的体育老师不能只上一节好的体育课,要随时让学生体验上体育课的乐趣,每堂课都有新感受,喜欢上体育课。第一次上课做《老鹰捉小鸡》的游戏学生会很感兴趣,第二次也许也很感兴趣,那第三次呢,第四次呢,若干年后呢。社会在进步,教育教学在创新,依旧是原来的知识和方法学生学久了会感到疲倦,厌烦。只有不断提高教师的业务水平,才能促进教学的发展,才能使快乐体育真正快乐起来。

## 六、尊重差异,因材施教

在新课标里十分关注个体间存在的差异,倡导“立足过程,促进每一位学生发展”的理念。由于个体生理、心理、智能、原有技能的差异,在体育课上,他们会有不同的认知状态。有的学生因为身体的原因体育成绩总是不理想,但在课上的表现良好,练习也积极认真;有的学生擅长某个项目,而对某些项目却是弱项;有的学生活泼调皮,但体育成绩却是名列前茅,学什么会什么。因此我们不能用相同的标准来衡量所有的学生,教师应根据学生差异设计出相应的教学方案,备足器材、场地,然后在课堂上放手让学生根据自己的身体条件、兴趣爱好和运动特长,确定自己练习目标,选择练习器材,决定练习方法,自主地开展课堂练习。练习过程中,学生既可以对老师提供的练习方案进行创新,也可以根据自己的学习状况随时调整练习目标,更换练习器材和场地。选择性学习活动不仅体现了因材施教的原则,能满足不同学生的发展需要,而且使学生在每一次目标的调整、器材的更换、练习形式的变换中,始终保持学习热情,在自主支配的学习活动中主动发展。应对不同的对象给予不同的评价,使每一个人都能得到最合适的评价。使学生在过程中能获得成就感,增强自信心,加强合作意识,增强参与意识,提高健康意识及运动能力;能根据评价的反馈情况及时有效地调控自己的学习过程,不断改进学习方法,提高运动技能的学习能力,提高学习效率。

## 七、注重教学过程评价

课堂教学评价,就是给学生作学习反馈,指引努力方向。使学生在过程中能获得成就感,增强自信心,加强合作意识,增强参与意识,提高健康意识及运动能力;能根据评价的反馈情况及时有效地调控自己的学习过程,不断改进学习方法,提高运动技能的学习能力,提高学习效率。教学评价“重在过程”,就是教师对学生的课堂表现不做简单的对错评判,而是通过启发性、鼓励性语言,引导学生自我评价、自我反思,通过反复实践获得最佳的学习效果。增强学生成功感和自尊心,激发学生潜能,满足学生发展个性的需要,让学生了解自己的学习状况及存在的不足,明确追求的目标、树立发展的信心。

## 参考文献

- [1]沈伟芳.浅谈中学室内体育课教学[J].中国学校体育,2012,(05).91.
- [2]曾华,李会兰.农村小学室内体育课存在的问题及解决策略[J].考试周刊,2011,(11).155,153.