

初中体育教学如何双管齐下

台州市天台赤城中学 谢东升

教育事业不断向前推进发展,人们也逐渐认识到初中生体育教育的重要性,特别是实行体育中考以来,越来越被许多家长重视,同时也极大地推动了学校素质教育的进程。但是我们要正视存在的一些问题,学校体育教学围绕“考什么”教什么,体育课也成了应试教学课堂,枯燥无味的教学使学生对体育课丧失兴趣。

初中学校教学中的一个重要有机组成部分,由于初中生正处于生长发育的关键阶段,体育运动对于身心发展来说就变得尤为重要,由于大多数学校仍然围绕中考的项目组织教学、训练,甚至有的学校将期末体育成绩采用中考项目来衡量、评定,体育课成了训练课也就不足为怪。教学内容单一枯燥,教学模式呆板,严重影响着学生参与体育课的积极性,也悖于新课程下的教育理念。学生的身心健康得不到全面发展。因此,要在初中体育教学多运用趣味教学法。要让学生喜欢上体育课,只有让他们产生兴趣,才能有积极性参与到活动中来。才谈得上发展体质,只有这样双管齐下,教学效果才会产

生事半功倍。

首先,提升学生对体育的兴趣,体育器材处于关键部位。一所学校场地器材的有无,数量的多少,布局是否合理,对体育课的教学效果起着十分重要的作用。这是老师传授知识、学生练习的物质基础。如果器材都不以满足学生的需求,那么即便有再丰富的理论也无法施展。“巧妇难为无米之炊”就正是这个道理。学生对上体育课的兴趣必然受到影响。如何合理地,巧妙地布置教学器材,这就要求教师的布局水平。

其次,常说学生才是课堂的主角,但在体育课上,老师的重要性可能远远大于学生,教师不仅仅是课堂上的组织者,更是一个调动者,如果单纯以“填鸭”式方法进行教学,不注重教育方式,不合理安排教材,不根据学生实际情况,采取生搬硬套,势必会造成学生的厌倦情绪,效果自然不好。面对这一“老大难”问题,教师该怎么改变呢?从培养学生的兴趣入手,灵活运用趣味教学,为学生创建一个轻松愉快的锻炼环境。首先,教学语言要清晰、

风趣、简洁,有亲和力,这是新时期教师应具备的专业素养,而带有激励、感染力的肢体语言则是“趣味课堂”的重要纽带,并且要有不断的教学创新能力,学生总是喜欢乐于接受新东西,热衷新鲜事物,单调机械的重复只会受到排斥。教师应积极启发创新思维,大胆创新,每一个亮点的变化,都会引发学生的兴趣,从而产生学习动机,教学效果自是显而易见。

趣味教学法在教学中的运用也是关键。任何运动都必不可少的一项就是热身,热身可以提高活动身体,避免运动中带来损伤,传统的体育教学中,一般以慢跑、徒手操等练习方式进行,比较枯燥无味,学生可能会产生抵触心理,导致热身中偷懒,躲避,很难有应有的热身效果。一旦进行强度较大的运动就容易带来操作。将趣味性热身相结合就会带来不一样的效果,如:追逐地滚球,喊数抱团,传球触人等方式,在此基础上要保持一定的强度,可以变换距离、去向,加大难度,比如“拉网捕鱼”游戏,可采用多条网进行。如相反口令练习时,学生是在静止俯

卧撑后进行,总之,在激发学生的学习热情外,还要重视生理的承受能力。

在经过热身运动之后,后续体育课堂中技术、技能教学过程中也可以适当采用趣味活动,提高学生在课堂中的学习兴趣,让学生积极主动地参与到课堂活动中来,才有利于教学效率和质量的提升。初中生还处于思维尚未成熟的阶段,好胜心理还比较强,通过竞赛性的模式更能调动学生的积极性,更易创造他们的课堂氛围。在初中体育教学中,学生的个性化发展同样不能忽视,为此在每学期的几堂课中,开设了不同项目的兴趣小组,在各个项目中安排挑战赛,定期进行专项训练也十分有必要。

趣味教学法在初中体育教学中的应用十分广泛,趣味性永远是吸引学生注意力的最佳手段。之所以这样说,因为趣味性教学在本质上是符合初中生的学习特点,在教学中加以灵活运用,针对不同学生有不同的教育模式,相信学生的对于体育课的兴趣大大提升之后,体质定会得到加强。

接力跑教学中的案例与反思

余姚市泗门镇第二小学 邹军权

接力跑是田径比赛中唯一的集体项目,在学校教学中主要分为迎面接力、往返接力、圆周接力等。由于是集体项目,每个学生都会表现出顽强拼搏精神,形成了竞争的激烈性和比赛结果的多变性,因而使它成为田径运动会赛场上最引人关注和令人兴奋的项目。接力跑除了与跑的项目有同样锻炼价值外还能培养团结协作和集体主义精神。

根据学生的这一心理特点,笔者采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法,进行传接棒接力课教学研究。首先需要提升学生的兴趣度,在准备部分安排了“传棒”游戏,将全班学生分成4组,排头拿接力棒依次从头上或跨下向后传,最后一名同学拿到棒后迅速跑至排头,先完成队获胜。本游戏既能热身,又培养学生团队合作精神。在进行游戏总结间隙,有效合理地导入教学内容。介绍接力棒传接技术特点及种类,引起同学对接力的

足够兴趣,对接下来学生提前做好铺垫。再加让学生间相互配合制作接力棒,培养团体间合作精神,然后在学生中展示比较好的接力棒,并在教学中使用自己制作的接力棒,更能激发学生的积极性。

其次让学生进行学习体验环节,通过“下压式”接棒方法的讲解示范,邀请学生进行展示,并在学生间进行评和互评。第一时间建立有效的动作概念,但此环节有些学生做得不是很到位,光顾将棒交接,没考虑到接力棒交接合理性和正确性,因此及时纠错非常重要。然后进行技术的延伸——行进间传接棒,难点是传接和跑动间的时机掌握和有效配合,

接着就是让学生进行能力提升环节,4×30米接力跑完整练习则是对学生一个检验,考虑到学校条件有限和学生对接力区概念的模糊,特意规范了场地的布置。通过用石灰粉画跑道和接力区用数字表

示,让学生更好地进行练习交接。学生在进行全程接力时有时会掉棒,有时学生相间会重叠或相撞,所以要时刻提醒两个学生之间的默契配合,经过几轮传接棒轮流练习交接,然后则进行分组竞赛。

通过传接棒接力课教学对象为水平二的学生,均符合教学规律和团队合作的主旨,体现了“以学生发展为中心,重视学生的主体地位”的教学理念,并完成了教学目标,但在教学过程中也发现了不少问题,有待进一步改进和完善。主要有教师需要提高适应能力、要抓准抓牢重点、有预先性探究三方面的问题。教师需要提高适应能力,借班上对学生不熟悉,需要有适应和了解的过程,因此课程开始就该多采用激励性言语来主动与学生沟通,课程练习或竞赛时多给予学生鼓励和表扬,这样会让自身尽快适应。教师上课时要注意言行规范,确保语言组织和队伍调动准确,如果言语随意化情况教普遍,这

也是评判一堂课教师基本功和教学成功与否的关键,是年轻教师要控制和解决的地方。

技术要领讲解和动作示范,要抓住重点难点,以便学生从直观上更好理解和掌握。接力棒交接技术是重点,应把更多的时间放在此关键技术环节。通过重难点细化及教师讲解与学生示范多方位结合,使学生更加牢固的掌握要领。反之如果课程内容理想化,流水线化,不够突出教学重点,一味追求进程,势必会影响教学效果,不利于后期行进间和全程练习开展。

教师需要有预先性探究。教师在教学内容和教学安排选择上要注重实效性,只有预先对教材和学生特点的高度熟悉化,才能设计出合适的教案。在课堂教学过程中,更应注重教学内容与教学手段安排上的可行性与合理性,那样才能符合教学规律,保证教学效率,提高体育课堂实效性。

有效组织幼儿园户外体育活动的探索与实践

新昌县白云幼儿园 潘丽英

户外体育活动是幼儿园体育活动的重要组织形式,作为一种非正规性体育活动,在很大程度上弥补了体育课、做操的不足,其活动的趣味性和自由度,不仅有利于发挥幼儿的积极性、主动性和创造性,而且更有利于教师进行因人施教。该园从保证活动时间、丰富活动材料、创新组织形式等几方面入手,在探索实践中初步形成了多元发展的户外活动特色。

拓展户外活动空间是保证幼儿园户外体育活动的关键之一,实现幼儿园人、事、物的多元利用,有效促进了户外活动的多维效应。首先要充分利用幼儿园的自然环境,操场、走廊、阳台等都可以成为孩子们自由活动的场所。为实现幼儿园人、事、物的多元利用,把户外活动的区域设计与区角游戏的设置结合起来,使之达到多维使用的效应。园方在户外场地上设置了球区、绳区、钻爬区、投掷区等不同区域,既可以为户外活动服务,也可以为区角游戏服务。

再从丰富户外材料入手,完善目

标物化,一物多玩的功能,有效提高各种器械的使用率和活动效果。幼儿的发展,依赖于对材料的操作,一方面加大园所投入,添置多种户外器械,如不同规格的木梯、平衡木,轮胎秋千、大型纸箱迷宫钻洞、多人走木鞋等;一方面设立废旧材料收集站,如布类、瓶类、等,发动教职工利用废旧物品制作各种户外器械,并在幼儿园门厅面向家长、幼儿进行作品展示;同时以班级为单位向家长发出倡议,引领家长与孩子进行亲子制作,大大弥补了幼儿户外材料材料的不足,满足了幼儿户外自由游戏的需要。

同时,我们整合五大领域的教育内容,根据不同器械的特点,有效融入了相关的教育内容。如木制大鞋上设计了不同排列规律的图案,孩子们取放大鞋的同时,也练习了根据特征配对、按群计数、找相同、几何图形、快乐认知等内容,使多人走大鞋的活动不再仅仅是发展幼儿协调、合作能力,更让孩子们在游戏中获得了认知发展。

户外活动不仅仅是促进幼儿钻、爬、

跑、跳、平衡、投掷等运动能力的训练,而应全面促进幼儿的身心和谐发展,因此,力求把教育渗透在每一件器械以及每一项户外活动之中。一物多玩,有效地提高了器械的使用率和户外活动的效果。

其次,从优化户外活动形式入手,合理安排,创新活动,切实提高户外活动的质量,促进幼儿多元发展。该园户外活动除了以班级为单位的独立组织形式,还有打破了班级界限的混合组织形式,全园一起交替活动,带班教师分散在场地各区域,负责所在区域内幼儿的安全和活动指导。主要是提高幼儿之间的交往能力和语言表达能力,活动中让中大班幼儿在操场的任一场地自由选材、自由结伴,灵活的场地设置使大带小、大帮小活动真正落实,师幼互动、幼幼互动得到了较好体现。将晨间锻炼活动采用分散开放自由式,以自制的小型多样器械为主,根据器械类型划分活动区域,幼儿自由结伴选择活动内容,教师定点指导幼儿的活动。同时也采用小组与自选活动相结合、交替进

行的方式进行晨间锻炼,如小组攀岩或自选传统的跳方格等等。这种活动方式在全面锻炼幼儿身体、培养幼儿主动积极地参加身体锻炼的良好习惯等方面,都有十分重要的作用。

再将户外一小时体育活动采用集中与分散相结合的方式,灵活设置不同活动空间,开展一些取材方便、小型分散、深受幼儿喜爱又无固定模式的活动。同时把主题活动中整合进体育教学活动内容,把活动寓于有情节、有角色、有竞赛的游戏情景之中。最后举办“幼儿运动会”或“亲子运动会”等活动,针对各年龄班的特点,各有侧重地组织相关活动。

户外活动空间的拓展、自制体育器材的投放以及户外活动形式的创新,使该园户外体育活动的质量得到了大幅提升。幼儿的晨间活动参与的人数明显增加,幼儿的运动兴趣高涨,参与运动的积极性很高,运动能力明显增强,走、跑、跳、投等基本动作的发展明显提高。幼儿自我保护能力和心理承受能力明显提高。