**丰富教学手段，提升教学质量**

**---关于小学体育教学方法的几点策略**

**无锡市长安中心小学：卫亚娟**

**摘要：小学体育是小学课程中的重要科目，对学生来说，能够从小学体育的课堂中学到科学的锻炼方法，能为健康的体魄打好基础。对学校来说，小学体育课堂是提高学生综合素质、是促进学生全面发展的好帮手。教师在体育教学中一直是起着一个引导的作用，如何选择合适的教学内容，组织好教学，激发学生主动参与到体育课活动中，并且可以在锻炼身体的同时丰富其情感体验，促进身心健康发展，全面提升教学质量永远是体育教师值得思考和探讨的。**

**关键词：教学手段 教学质量 教学策略**

**一直以来，我国的传统教学模式都为社会和人们所诟病，过度的重视理论的教学，以文化课的分数来衡量一个学生的好坏，而没有对他们的体育锻炼给予足够的重视。近年来，随着社会的不断进步和新课改的进行，我国越来越重视体育教学，特别是在小学当中，如何提升体育教学的质量成为重点。笔者根据自己多年的教育教学经验，对小学体育教学方法有了新的策略，以求教同行。**

**一、提升教学质量策略之一兴趣**

**兴趣是最好的老师，兴趣是获得知识、开阔眼界、丰富心理活动的重要动力，而体育兴趣是积极主动参与体育活动的原动力，是形成良好体育习惯的重要条件。学生对体育课的兴趣，直接影响到体育教学的效果。体育教学不是单纯的传授体育技能，而应当将培养体育兴趣，体验体育乐趣，作为体育课的首要任务。进而使其对体育产生情感，并能持之以恒，不懈努力坚持终身受益。**

**在体育课教学中，要尊重每一个学生，能够很快地记住每一个学生的名字、特长等，让每个学生都能自信地抬起头来说话。不能因为他们存在运动技能、身体素质方面的差异而厚此薄彼，让每一个学生都能从老师的眼神里看到鼓励与期望。让那些胆小内向和运动技能、身体素质较差的同学在体育课中实现从怕做———想做———能做———会做的转变过程。经常、适时地对他们进行表扬，培养自信心，进而激发他们的学习兴趣。让一些身体素质较好的同学，通过体育课多样化的学习后，达到累而想练、疲而不厌，更大的激发他们的学习兴趣。女生锻炼的兴趣一般比男生差，有的不主动做练习，躲躲闪闪。要激发她们上体育课的兴趣，就要根据女生的生理、心理特点，安排一些节奏韵律感强，能表现柔韧、美感的项目。在准备活动、放松活动时安排放一些节奏明快的乐曲，随着乐曲可进行一些艺术体操、健美操的练习。女生一般对脏、累项目比较厌烦，例如长跑，可以变换形式，改为音乐伴奏下的跑跳练习，在生理负荷同等的情况下，使学生仍然情绪振奋，不感疲劳，兴趣盎然。**

**二、提升教学质量策略之二情感**

**教师通过师生情感交融，调动学生的学习积极性，这也是师生人际关系对学生学习活动影响的一个重要方面。良好的师生情感关系，能在很大程度上提高学生的学习积极性。反之，则会挫伤学习积极性，这是因为，师生的情感关系，首先会影响教师对学生的态度与期望，并会在教学活动的各个方面自觉或不自觉地表现出来，使学生获得不同的感受。**

**例如：为增强学生的自尊与自信，在“过障碍”教学过程中，教师沟通让学生自己动手布置一条“勇敢者的道路”，设置 “走过体操凳、钻过跨栏架、跳过跳箱盖和翻过体操垫”四道障碍，障碍顺序由学生自定。让学生通过自己动手布置场地来获得心理上的准备与适应，并在不断克服运动难度（障碍物）的过程中来提高自尊与自信。当学生完成练习后，要求其他同学给予掌声鼓励。再如在“原地投掷手榴弹和障碍跑”教学中，根据项目的特点设置教学目标，创设了军营氛围，引入战斗情节，让学生体验军人角色，增添了体育课的紧张气氛，把单调枯燥的投弹和障碍跑教学课上得趣味盎然，不仅激发了学生兴趣，使学生乐学乐练，而且通过模拟军训，以军人的军纪军风对学生的行为规范、思想、意志品质进行熏陶，极大地丰富了体育教学。由此可见，当教师与学生情感交融，教师的要求、期望易为学生接受，内化为自己的需要和努力的目标，而师生情感冷漠、隔阂，即使师有合理、适宜的期望也会被学生拒绝，无法成为其前进的动力。故此，我们在教学中一定要注意与学生间的情感多沟通，才能达到提高教学质量之目的。**

**三、提升教学质量策略之三语言**

**体态语言是体育教学的一大特色，心理学家指出；人与人之间的交往与沟通，７０％是通过无声的言语即体态语言来完成的。例如日常生活中的“眉目传情”、“手舞足蹈”等就是体态语言在实际交往中的妙用。体育课堂上教师的丰富体态语言实则是一种不言而喻的艺术，往往可收到千言万语难以表达的效果。**

**无时不在的体态语言，是体育不同于其它课程教学的又一鲜明的区别,“身”教重于“言”教，体育老师潇洒，漂亮、完美的示范动作和教学过程中乐观、自信、开朗的个性特点，以及热情、饱满的精神状态——这一特殊而良好的体态语言，对学生的影响更是举足轻重的。体育老师在平时一定要练好基本功，强化专业训练，提高自身示范动作的水准；注重塑造自己的良好形象，对整个教学过程有着积极地推动作用。  
 在教学过程中，教师高雅的谈吐举止及优美体态形象，始终是学生竭力效仿和尊崇的榜样，尤其是教师的艺术涵养更能激起学生对艺术美的追求。体态语言美也具有艺术美的特性。因此，体育教师体态语言的艺术表现与精湛的体育技艺的结合，必然使之闪耀相互辉映的光芒。例如，在培养学生意志品质的教育上，教师以艺术的手法，以马拉松运动员在运动中特有的神态、表情等为例，向学生讲述运动员在极点状态下，是如何克服极点，战胜困难，取得最终胜利的事迹。可以说，体育教师通过栩栩如生的体态表达，既增加了艺术感染力，又定能增强学生战胜困难的信心和勇气。体育教师在教学中，以其体态语言形象，艺术地再现运动员为国争光而努力拼搏的情景，是一种较好的教育形式，可以收到事半功倍的效果，同时也能给人一种美的享受。虽然体态语言形象具有一定的艺术魅力及感染力，但表达必须自然、优美、和谐，具有社会内容，真正体现出人的一种健康的、积极的、奋发的精神面貌。对于那种标新立异、追求感官刺激、缺乏涵养的人体艺术展示，我们应从根本上加以制止和杜绝。所以，提高体育教师体态语言的艺术表现力，可以拓宽创造体育教育艺术美的境地，形成鲜明的个性和完美的形象，给人以体态语言美的感受。**

**四、提升教学质量策略之四巧妙的课堂组织**

**教师要巧妙组织课堂，首先要在各个教学环节采用多种形式来调动学生学习的热情。俄国大作家托尔斯泰说：“成功的教学需要的不是强制，而是激发学生的兴趣。”在教学的每个环节中设置一些激发学生学习兴趣的片断，吸引孩子们的注意力。课堂导入可以用故事，也可以用谜语等学生喜欢的形式。其次教师的课堂语言要求精炼、准确、生动，有启发性，不能重复罗嗦，以免让学生厌倦。在课堂教学过程中，教师有时还可以在适当的时候，有一些幽默感的语言或夸张的动作，自然的诙谐一下，引来课堂的笑声，使课堂气氛更活跃，更有生气。再次教师要学会赏识。针对孩子们活泼、好动的心理特征，教师在课堂教学过程中，要在适当的时候及时对孩子进行表扬。一句“你真棒！”、“你真能干！”等激励性的语言，一个赞赏的目光、一个会心的微笑，或大家送给他的热烈掌声，都会让学生产生强烈的自豪感，从而产生学习的热情。**

**例如：弯道跑教学。C教师采用的是传统的教学：教师讲解示范——学生分组练习——教师纠正动作——学生再练习。而D教师采用游戏体会（贴膏药）——引出弯道跑与直道跑的区别（动作技术）——学生利用弯道练习（实践练习）——快速追跑练习（拓展提高）。同样的弯道跑教学，前者的教学方法会使学生厌烦，从而不能完成教学目标，而后者的方法却能让学生在游戏和快乐中学会弯道跑技术动作。因此，C教师的教学算是低能的无效的教学，无疑D教师的教学则可以说是有效的。**

**五、提升教学质量策略之五合理的使用游戏**

**游戏本来就是孩子的天性和权利，那么，我们在开展体育课教学的时候，就要注意设置游戏项目，增加趣味性，这样，就能更好的吸引学生的注意力，激发他们的兴趣，增加课程的趣味性。无论什么体育课，都必须具备学生、场地、器材、规则等其他条件。如何合理的使用游戏，让体育课达到最理想的效果呢？显然如何去选择体育游戏就显得尤为重要了。所以组织游戏教学要注意以下原则：**

**体育游戏应适合学生身心发展的特点，做到因地制宜。通常情况，小学生的年龄在7—12岁之间，这时期的他们可谓是不知疲倦的年龄。多动、自由散漫、纪律性差是小学生的特点。对于这些特点，我们在上体育课时，如果只是一味的进行书本教学显然是不够的。所以，我们要把书本的知识要求转变成游戏方式，或者说用游戏的方式达到教学的目标。例如：在以往立定跳远的教学中，学生对跳远感到枯燥无味。练习中表现出百般无奈，感觉十分疲劳，课堂气氛死气沉沉，我采用了“青蛙追逐”的游戏后，效果就不同了。学生的兴趣一下被调动起来了，后面的上课效果和先前比自然不用说了，从而达到了教学的目标。**

**体育游戏应该具有针对性，尽量和上课内容保持一致。体育游戏是为体育课教学服务的，不能为了活跃课堂气氛，随便使用体育游戏，而置教学内容不顾，要因地制宜，有目的地选择。如：在60米快速跑教学中，使用了20米的迎面接力；在篮球“行进间双手胸前传接球”的教学中，为了提高教学效果，我使用了“四角追逐传球”的体育游戏。**

**体育游戏要贴近生活，便于教学有些时候，学生的上课的主动性不强，只知道一味的去玩，我们在编排游戏时，应该注意的特点的同时，还要考虑体个体差异，便于教学。如果要60米跑时，不能让学生乱跑，要有组织的讲解示范，否则教学的效果就体现不出了。我们要让他们在不乱的情况下充分调动他们，使得他们的主动性高涨，活跃课堂氛围，就可以取得非常好的教学效果。**

**随着新思想新理念的不断推进，小学体育的受重视程度将越来越高，我们要注意不断提高学生的身体素质，将各种好的教学方法充分的融入体育课程当中，不断提高课堂的教学质量。**

**参考文献：**

**1、《教育研究与实践》2016第四期**

**2、《体育教学》2014第一期**