

探讨室内体育课的组织与教法

张春英

(河北省秦皇岛市昌黎县第三中学, 河北 秦皇岛 066600)

【摘要】目前, 仍然有部分人对于体育的理解就是在室外进行的一种锻炼课程, 但是, 我国的新课程理念明确的指出了体育课不仅仅是一门室外的课程, 也是一门室内的教育, 室内体育是体育的重要组成部分, 在实际的教学过程中, 学生都更加偏向于室外的教学, 但是也不可避免会遇到雷雨、大雾等恶劣的天气。所以, 在恶劣的天气之下室内体育教学就成为了重要的教学方式。使得室内体育课的地位也越来越高, 这对于提高学生身体健康水平的提高和体育基础知识的掌握起着不容忽视的作用。但是在实际室内体育课开展现状中, 存在很多亟待解决的问题。文章主要探讨了室内体育课的组织与教学的方法。

【关键词】室内体育课; 教学组织; 教学的方法

一、室内体育课的概念

以前的室内体育课被称为“风雨课”, 然而随着近年来天气的变化, 雾霾天随之增加, “风雨课”已经不能称之为风雨课, 那么目前关于室内体育课的概念有两种说法——在教室内上的体育课和在室内的体育场馆上的体育课, 所以本文的主要研究内容是在没有室内体育馆的情况下, 怎么组织学生上室内体育课和在上课过程中使用的教学方法。

二、室内体育课的内容及分类

通过对本县的中学室内体育课教学内容的调查得知室内体育课的教学内容主要分为:

按照学生身体是否运动将教学内容分为理论课和实践课(运动课)两种, 其中理论课主要有: 体育与健康的理论知识(体育卫生保健及其常识、各项竞赛规则、运动技术知识、运动损伤和预防、运动中的保护与帮助、传统项目介绍及战术讲解分析、雾霾天气对人体的影响及雾霾天气如何运动等)。利用多媒体观看体育视频(体育比赛的欣赏、新兴项目的介绍、利用视频进行的技战术的讲解、利用多媒体观看自己在室外体育课上的表现等)。体育游戏(一般指静止的, 如猜谜语、看图猜词等)、

棋牌类活动等; 实践课主要有: 利用座椅进行的简单身体素质的练习(俯卧撑、一腿放在课桌上的压腿、双人压肩、双人掰手腕、俯卧挺身等); 室内操练习、与体质测试有关内容的练习(坐位体前屈、仰卧起坐及跳绳)。

三、室内体育的组织

(一) 体育与健康

体育教学的主要任务之一就是传授健康知识, 并能在此基础上灵活地应用室内体育课。室内体育课教师可以针对性的讲解一些适合学生的生理、心理特征健康成长的知识。使学生了解青春期的生理、心理特点, 掌握生理、心理变化情况, 注意培养自我心理调节能力, 使他们健康地成长。可以启发式的教学: 在课堂上询问“如果你在运动扭伤了踝关节, 应怎样立即处理”, 然后接合学生在室外体育锻炼过程中有可能实遇到这样的事故, 引起学生听教师讲解的兴趣。接着对学生进行“体育锻炼是怎样增强体质的”“科学锻炼身体的方法”“锻炼身体的几种主要手段”“运动创伤的预防和处理”等方面的体育常识与健康常识进行讲解教学, 让学生对《体育与健康》课程有一个全新的完整的认识。

虽然适当的身体锻炼可以增强学生的抵抗能力,训练学生的精神毅力。但是,如果教师没有掌握好锻炼的力度和量度,那么很容易会对学生的肌肉造成拉伤或者肌肉酸痛。因此,教师可以举例说明教师不能每节课都进行室外的锻炼,还要合理的安排室内的教育,将其相互结合的益处。首先,在室内可以为学生讲解锻炼的方法,科学性的设计合适的锻炼方案,尽管在室外教学时也会对学生讲解锻炼的方法,但是都太过于片面,基本都是分科目的来进行讲解。然而,在室内教学教师就可以有效的将锻炼的方法科学化、详细化。例如,我们非常熟悉的“俯卧撑”,在室外教学时教师都不太会注意学生做俯卧撑的方法以及方式,但是利用室内教学就能有效的让学生科学的进行锻炼,为了避免过度的锻炼,可以让学生进行分组来完成,针对学生不同的身体情况做到有效的分组,每一组都做20个俯卧撑,根据学生的数量来进行最终的分组。在做俯卧撑之前,要先进行准备运动来舒展肌肉,做完准备运动以后一定要将肌肉放松。不仅是俯卧撑这项运动,还有仰卧起坐、跑步、跳高等运动都可以在室内进行教学。并且,在锻炼之前还要嘱咐学生注意安全,教师结合自己以往处理事故经验来为学生传授解决突发事故的处理方法。

(二) 体育与竞赛

增强学生的身体素质,让学生了解体育的综合知识都是体育课最终要达到的目标,这两点就是与体育竞赛有关,也就是运动会的运用之处,教师在室内进行体育教学时,可以对学生传授一些体育竞赛的规则以及相关项目的极强动作等。例如,长跑、篮球、跳绳、体操等项目的规则技巧;长跑中的速度、呼吸法的技巧;在篮球比赛中,中锋、前锋等位置的理解,还可以利用多媒体来让学生观看篮球、足球的比赛等其他项目的比赛,只有先让学生了解比赛的规则和相关的技巧才能够让学生在观看过程中对篮球、足球产生兴趣,从而有效的提高学生的综合体育素质。

四、室内体育教学的方法

(一) 创新教学

室外的体育教学往往能够激起学生的学习兴趣,但是室内教育却恰恰相反,由于室内教学比较枯燥,受到了空间范围的影响,所以学生没有良好的积极性。尽管体育的知识非常重要,但是学生还是更偏向于室外的体育活动。因此,室内教学给体育教师带来了前所未有的挑战,怎样才能在室内教学中调动学生的兴趣?而集中注意力就是现在体育教师最要关注的点。目前,随着现代科技的不断发展,信息技术是现在最先进也是最有效的教学技术,教师通过多媒体教学来让学生观看体育比赛视频,通常学生都会对这样新鲜的教学方式产生兴趣。先让学生的注意力集中,然后再来为学生讲解相关的体育知识,这样就能有效的提高教学的质量。

示范是体育教学中不可缺少的重要要素之一。正确、优美的示范动作可提高学生的学习兴趣,使学生产生跃跃欲试的心理示范,具有准确性、事实性和完整性。即使教师反复讲、再三强调、多次示范,但由于教师本身与动作难度等原因,很多学生还是对示范动作的变化和完成的时机、过程看不清,因不得要领而难以掌握。针对教学内容,利用多媒体将复杂的动作或体育过程制作成课件儿,有利于学生快速掌握技术动作。如将跨栏的栏上动作通过慢镜头或定格等形式呈现在学生面前,教师可从容不迫地讲述分解动作的要领,对动作的关键部分讲深讲透,突出重点,突破难点。学生从生动直观的感性材料中形成正确的动作概念,掌握动作技能,有效的提高了体育课的质量。充分运用多媒体教学,提高学生试听感受。欣赏竞技体育比赛,激发学生兴趣。

在体育运动中,有许多运动技术不仅结构复杂,需要在一瞬间完成一连串复杂的技术动作。在室内体育课上,教师可以利用现代媒体技术,通过计算机制作的多媒体课件儿把教师自己很难示范清楚的技术环节,用课件儿中的动画采用慢动作、暂停、

重放的教学手段,结合讲解,示范表现出来,这样就能够清楚帮助学生看清楚每一瞬间动作的技术细节。例如,在教学生“单手运球上篮”一课时,我们可以通过课件儿把教学中的运球、抖腕、上篮等动作编制出来,放给学生看,把球在空中的运行路线、转动方向和进篮角度,表现的淋漓尽致,并根据我们所需要的时间来决定快放还是慢放。这样可以使学生对运球、投篮抖腕的动作、投篮的角度等细节理解的更加透彻,掌握的更加准确,从而使他们能够主动的参与到练习中来,抓住动作的关键部分,突出重点、难点,更快、更全的建立起动作表现,提高了认知阶段动作学习的教学效率,缩短了教学过程。

采用多媒体技术来实施教学可以有效的调动学生的积极性,培养学生的兴趣,但是如果要想对学生进行有效的体育知识教学,那么还要增加学生的参与性,传统的教学模式大都比较老套,通常都是教师在上面讲,学生在下面听,而这样的方式严重的阻碍了学生在课堂上的主动能动性,相反,室内的体育教学就可以有效的避免这样的情况发生,通过室内的体育游戏。例如,做俯卧撑比赛、体操比赛等,教师还可以准备一些器械体操、健美体操等来组织学生学学习,还可以让学生了解各种体育器材的名称以及使用方法,例如哑铃、握力器等,让学生全面的了解不同器材的使用方法,增加学生的综合体育素质。

兴趣儿是最好的老师,是最具活力的主观状态。要上好体育课,就必须激发学生兴趣,这是上好体育课的前提。大多数学生对明星有崇拜心理,可利用他们的这种心理,在室内体育课中观赏名人剪辑,激发学生兴趣。我在室内体育课中组织学生观看“飞人乔丹”的精彩视频,欣赏乔丹出众的弹跳、见缝插针的穿梭切入,矫若游龙的运球、长时间的滞空动作、漂亮的高飞扣篮以及快如闪电的空中拦截,让学生目不暇接、欢呼雀跃。通过欣赏,使他们了解乔丹的成功经历,让他们明白要想在某方面有所

成就,必须付出艰辛的努力。这样激发了学生对篮球的热爱,多媒体播放的影像画面鲜明,色彩逼真,音响效果美妙,能有效调动学生视觉感官,改变过去的“说教课”、“自习课”,调动学生学习积极性。使学生得到身心愉悦,从中体验到体育的乐趣,领略到从高的“体育精神”,易于激发学生的兴趣,引导学生积极参加体育活动中去。培养学生良好的意志品质,学会调控情绪,养成积极健康的心理,形成合作的意识和能力。

(二) 自主娱乐教学

体育理论课中的室内游戏不仅能调动学生积极参与的热情,而且也可以作为调节剂,让学生在一次次笑声中放松心情。我们可以通过精心创编室内游戏,提高学习效率。例如,我们可以让他们自己编制、改编游戏,充分发挥他们的想象力和创造力,在编制游戏过程中,同学们收集、整理书籍材料、民间流传的游戏,并且可以通过现代媒体手段吸取动画、卡通人物的造型和动作,还可以从军事项目中选一些可以锻炼意志,陶冶品格并适合中学生身体素质的项目,更可以运用文字,理化等知识,结合体育基本动作练习,让学生在玩游戏的过程中总结经验,改正错误,除旧推新,从中体验到体育游戏所带来的乐趣,培养他们积极主动的创造思维,为素质教育的实施奠定良好的基础,如《传口令》《数蛤蟆》等益智游戏;《看谁反应快》《击鼓传花》等发展反应速度游戏,《打靶比赛》《吹乒乓球入洞》《天气预报》,动手能力的游戏等。

(三) 身体素质锻炼

雨天,为了满足学生锻炼身体的需要,我们在教室里充分利用桌凳之间空隙进行体育课教学。身体素质练习包括室内徒手操、轻器械操、仰卧起坐、双人压肩、凳上支撑平衡等,还有关于发展灵敏、协调、柔韧素质练习等都可以作为室内体育课教材。教材内容以集中注意力、练习反应能力,练习徒手操、健美操、韵律操、角力、室内操,发展身体素质为主的静力支撑练习等。还可以利用棋类运动的

变化多、趣味性强、易开展的特点,利用雨天室内开展棋类活动,促进学生思维能力,促进思考,培养兴趣、调节紧张、缓解压力,也是室内体育课的一种很好的方式。

五、室内体育课设计原则

(一) 易操作性

室内体育课一般包括体育与健康基础知识、体育项目介绍、运动规则、体育课常识,养生知识、游戏等。教师可以根据学生的学段,年龄以及掌握的健康常识等具体状况选择教学内容和教学手段。但由于室内空间小、人数多,因此所有的练习手段、方法都要经过认真的筛选和改编,以适合室内活动的环境条件,而利于操作。

(二) 学生积极性

体育理论课中的室内活动可以调动学生积极参与的热情,室内体育游戏也应具备这种功能,选择室内游戏时应根据学生的生理和心理特征,调动学生动手、动耳、动眼、动脑,让学生在娱乐中得到锻炼和提高。

(三) 健康娱乐

室内体育游戏要具有新颖性、趣味性,让学生有新鲜感。这样学生参与学习的热情才会高涨。趣味性体育游戏可以推动学生的学习热情,因此在体育游戏的选择时应注意多挖掘筛选适合学生心理特点、特心理特征的内容。这样既有新意,又激发学生兴趣。丰富知识、愉悦身心,一举两得。

(四) 不影响其他班级

室内体育课必须严明纪律。由于室内体育练习课是在教室上课,教学楼内上下左右都是教室,不能因一个班上课而干扰其他班级上课。因此,上课前教师首先要向学生提出严格的纪律要求,必须做到动而不乱,搬动东西轻拿轻放,脚步高抬轻放,不准大声喧哗,一切行动听指挥。

综上所述,新课标下的《体育与健康》中的健康教育篇,体育教师除了讲解健康的生活方式、健康饮食,还要讲解学生的青春期知识、心理变化、异性

交往、疾病和传染病的预防等知识。因此,对体育教师的综合素质要求较高,体育教师要积极参加各种学习、培训等,加深对体育与健康课程新标准的理解和认识。教师要具备丰富的体育知识、健康知识、心理知识和体育技巧,合理制定体育教学计划,认真备课,通过多媒体教学、创编多种室内体育游戏、讲解体育理论知识时适时导入学生感兴趣的内容,育德于体;充分利用有限的体育器材、场地等多种教学组织形式和方法创新教学,上好每一节室内体育课,让室内体育课“活”起来,让学生感受室内和室外体育课同样精彩,从而让学生体验新课标下《体育与健康》课程的无限快乐!培养具有良好的体育道德和社会适应的社会主义事业接班人!

参考文献:

- [1] 赵西宁.室内体育课运动技能教学方法浅议[J].生活教育,2018,000(005):P.117-118.
- [2] 黄家声.探究小学室内体育游戏资源开发和教学的策略[J].课程教育研究:外语学法教法研究,2019,000(009):P.136-137.
- [3] 栾文杰.浅谈小学生室内体育课阅读理解能力的培养[J].教学管理与教育研究,2019,004(006):99-100.
- [4] 郭雅斌,徐艳秋.信息化背景下提高体育室内理论课的途径与策略[J].数字化用户,2019,025(007):229.

基金项目: 立项课题名称:《室内体育课的组织与教法研究》,课题级别:秦皇岛市教育科学研究所“十三五”规划课题,课题编号:qhd135kt2020208,课题负责人:张春英。

作者简介: 张春英,女,昌黎县第三中学高级教师,现任教初二年级和初三年级体育课,昌黎县张春英中小学体育名师工作室主持人,市级骨干教师。