

体育教学中该如何上好一节体育实践课

李湘云

(衡阳市铁一中学, 湖南 衡阳 421000)

摘要: 体育教学中该如何上好一节体育实践课, 这是体育教学所面临的一个重要课题, 也是体育教育教学实际重点研讨的主题。因为体育教育教学的主阵地在于实践教学。下面就本人多年的体育教学实践, 谈谈体验和感受, 以期起到抛砖引玉之功效。

关键词: 体育; 教学

一、备好课

备课是教师上好课的前提。备课的过程中, 我们要坚持“健康第一”的指导思想, 尊重学生的主体地位, 把对健康教育理念和理解传递给学生, 让学生真正理解健康教育教学的含义, 并为了达到身心健康的教学目标而主动去进行体育锻炼。

(一) 备课和查找教科书资料

体育教师不但要备课, 而且要认真认真备课, 内容必须细致、周密、全面。体育教师在实践课中的备课内容包括以下几个主要方面: 1. 就是要备教材和教师用书, 这其中包括教学目标、教学内容、教学任务及要求 and 注意事项。2. 必须提前对所教授的教学内容有非常细致的了解, 我们得清楚这节课要达到什么教学目标和效果, 所学动作技术的动作要领和动作方法。3. 要了解学生在学习这些动作时容易犯什么错误, 应该如何纠正, 还要知道这些动作是否容易使学生造成伤害事故, 应该如何去保护与帮助学生等。

(二) 备学生

教师要了解学生, 包括这个班级有多少人, 多少男生, 多少女生, 甚至每个人的生理和心理状况; 学生的身体状况等。只有做到这一点, 我们才有可能在教育教学中因材施教, 并让学生了解所学习的重点和难点, 同时也要兼顾所有的同学们。

(三) 备场地和器材

根据教育教 学的内容和学生数量等情况, 教师要选择合适的场地, 提前准备好教学器材和画好场地, 其中还要涉及到如果没有合适的器材或者器材数量不够, 我们应该如何改变组织教学教法的问题。

(四) 备组织教学教法

体育教师应该了解教学内容、学生以及场地器材的使用, 要根据教学内容的特点让学生以及场地器材的实际情况准备组织教学和教法, 尽量减少在队伍组织调动上浪费上课的时间, 合理选择最佳的教学方法和效果, 进行先示范和讲解, 再分组教学。

(五) 备天气

作为体育教师, 要时刻注意天气变化。因为我们必须根据天气状况, 随时改变教学内容。

二、体育实践教育教学中, 教师应该注意以下几个方面

(一) 遵循体育教学原则

在体育教学中所必须遵循的准则, 因为它是从体育教学长期实践中积累起来, 有一些同学们必须遵守的教育教学原则。包括: 身心全面发展的原则、直观和思维相结合的原则、循序渐进原则、巩固提高原则、从实际出发原则、合理安排运动负荷原则、综合创新原则、精讲多练的原则、全面锻炼的原则等。我们应该遵循这些教学原则, 结合实际情况, 合理安排教学内容和教学方法。

(二) 改进和提高教育教学组织的水平

教师应该严密地组织教育教学, 根据学生的人数、体育器材性质、上课的场地和器材条件所合适的教育教学的组织形式和体育教学的方法; 尽量减少用于整队、调动队伍、布置场地和器材、分组集合进行体育教育教学的辅助活动时间, 比如我们可以结合安排一定的练习来调动队伍, 利用安装、收拾器材, 训练学生搬运重物的能力。

(三) 调动学生学习的积极性

只有学生在学习过程中愿意学了、喜欢学了、发挥学生主观能动性, 学生才会主动配合老师的教育教学, 主动地去学习, 才能达到教育教学的目标, 使学生达到锻炼身体的真正目的。

体育教师在实践该如何调动学生的积极性呢?

1. 体育教学要使学生快乐地学习, 体育教师要选择的教学内容必须符合学生的生理和心理特点, 教学内容和教学方法要有新颖性。比如说, 如果教学对象是高中女生, 我们可以选择一些如排球、羽毛球、乒乓球、健美操等女生喜欢的教学内容; 如果是高中男生, 则可以选择一些如篮球、乒乓球、足球、街舞等男生比较感兴趣的内容; 如果是小学生或者初中生, 可以安排一些游戏来进行。

2. 要确定符合学生的合理性和正确的教育教学目标。如果教育教学的目标太难, 学生通过自身努力难以达到, 他们就会遭遇挫折, 失去继续学习的动力。反之, 如果教学目标太简单, 他们不用付出努力就可以达到, 这样学生就会感觉没什么挑战性而失去学习兴趣, 教学也达不到锻炼身体的目的。

3. 教师要善于唤起学生学习的兴趣和学习的需要。比如, 在教学中可以运用一些奖励或者惩罚来激起学生的学习动力。值得注意的是, 在教学中应该多运用奖励手段, 而少用惩罚, 即使用惩罚, 也应适可而止, 不能太重, 否则会伤害到学生的自尊心。

4. 教学过程可以适当安排一些游戏, 或者是具有创新性的实践活动, 这样可以满足学生的好奇心和好胜心, 从而引起他们的学习动机。当然, 调动学生积极性的方法还有很多, 老师可以在教学中灵活安排。做什么事都要善始善终, 体育课教学也是这样。在课的开始, 要安排好准备活动, 以免学生在运动中出现伤害事故。

三、释放与评价

在一节体育课的最后, 要安排好放松内容, 使体育锻炼不会影响到学生正常的学习和生活, 教师要总结和评价指导教学过程中学生得失、学生成功、学生的幸福感、学生的团队精神等, 这样才能真正达到体育课锻炼身体的目的, 让学生真正体会体育教学实践所带来巨大的快乐、体育教学给学生带来的人生价值及体育教学的魅力。

四、结语

体育课是否真正成功, 有没有达到教学目的, 我们不但看学生是否掌握教学的内容、是否达到教育教学的效果, 而且要看看在教学过程中所给学生带来的人生快乐、人生的身心健康, 还要看表现在课后体育教学实践给人生带来精神支撑、人生的正能量、人生的价值与魅力。体育教学实践课的魅力在于它给人生带来无尽的快乐和力量。