

小学体育中运动技能的教学初探

赵德飞

南京市六合区程桥中心小学, 中国·江苏 南京 211500

【摘要】运动技能是指, 身体技能通过外部表现的合理方式, 进行完善的运动组织。运动技能是复杂的机体动作, 因此, 要通过有目的、有意识的锻炼与学习, 实现运动技能的提升。在小学体育教学中, 要进行系统的体育运动, 帮助学生学习和掌握运动技能。本文分析小学体育中运动技能教学的重要性, 并从个性化教育、讲解体育知识、多样体育项目、游戏激发兴趣这四个方面, 探索在小学体育中, 优化运动技能教学的方式, 为确保学生全面发展、奠定小学体育基础, 提供参考建议。

【关键词】小学体育; 运动技能; 体育教学

在小学体育教学中, 很多教学只注重表面的体能训练, 而对于运动技能没有深入的把控。这就导致小学体育教学难以保证学生的运动技能掌握, 同时无法保证体育课程的安全与健康。因此, 要在小学体育教学中, 对学生运动技能进行重点的关注, 结合学生所在年级, 适当降低课程难度、增强学生信心。同时, 要真正的关注学生身体素质、发育情况, 既要让学生通过正确的锻炼方法提升身体健康, 又要实施个性化的教育, 打好身体基础, 掌握运动技能。要科学的讲解各类体育知识, 采取多样的教学方法, 真正的让小学生寓教于乐、热爱体育, 提升运动技能。

1 小学体育中运动技能教学的重要性

科学的把控运动技能的教学, 对于小学体育教学来说, 至关重要。一方面, 体育运动教学可以依照运动技能的教学开展, 保障学生心理健康; 另一方面, 运动技能能够确保学生在进行体育活动时, 了解体育运动价值、完成思维的发散。运动技能, 是小学体育教学中极其重要的内容, 对于学生骨骼发育、肺活量增加、呼吸系统锻炼均具有重要的意义。通过运动技能的掌握, 能够确保学生正确的完成体育锻炼, 在锻炼中获得身体的保护、提升锻炼安全性, 同时也能够保证学生的健康发育。在规划体育运动的过程中, 小学体育教师可根据教学内容, 运动技能的学习情况, 与学生展开更为有效的沟通与交流。运动技能的学习, 与学生团结互助精神、积极向上心理的培养息息相关。运动技能的掌握, 能够有效的提升学生的自信心, 促使他们更为健康的身心发展。在体育锻炼过程中, 完成运动技能的教学, 也能够缓解学生压力, 让他们转换思想维度, 在体育学习中既获得健康的体魄, 也锻炼清醒的头脑。

2 小学体育中优化运动技能教学的方式

2.1 个性化教育

小学生在体育学习过程中, 需要合理的利用身体动作, 完成运动技能要求的体育任务, 通过运动技能的培养, 促使学生动作技能水平的提升。这就需要精心的选择教学内容, 既要确保运动技能的教学内容是基础的、有效的, 又要确保其符合小学生的实际需要, 是必须的、恰当的。因此, 要尽可能的关注学生的实际需要, 因材施教, 实施个性化的体育教学。尤其是要关注到学生的身体素质、原有的运动技能掌握情况。要充分的尊重每一个学生的差异, 根据小学生学习特点, 实施个性化教育。针对身体素质较差的学生, 教师要以基础锻炼为主, 避免让学生直接接触篮球、足球等, 需要大量运动技巧、剧烈运动技能的项目; 而对于本身身体素质较好, 弹跳力及爆发力均具有优势的学生, 要让学生发挥自身特点, 根据学生兴趣让他们自主选择运动项目, 教师可以在旁辅助、进行运动引导, 帮助他们掌握运动技能。体育教学的核心, 在于保证学生的身体健康及运动安全。因此, 要真正的关注学生需要, 调动每一个学生的参与性, 满足学生个体的差异性。同时, 要保证每一个学生在心理上都能够处于进取的积极态度, 达成体育教学目标。

2.2 讲解体育知识

很多体育教师在课堂上只关注学生的任务完成情况、锻炼情况, 而没有对学生运动技能培养需要的体育知识进行有效的讲解。这对于学生掌握运动技能, 存在着诸多的局限。因此, 专业的体育教师, 应当着重区分运动技能与竞技体育, 把握其中的难易度, 根据学生需要, 选择运动内容, 加强对运动技能教学的理解。要通过教学的深入, 促使学生真正掌握各类运动技能。一是要为学生进行动作要领的正确示范; 二是要积极的讲解体育知识技能, 同时要尽可能简单明了, 让小学生能够快速接受并领悟其中的精髓。三是要抓住学生注意力, 帮助学生感受到体育课程的兴趣。小学生的年龄较小, 对于技能知识的了解不是特别清楚。因此, 教师一定要对教学内容进行合理的优化, 确保讲解的体育知识既生动又丰富, 能够把握学生的学习方向, 提高学生的运动技能。

2.3 多样体育项目

每一个学生在未来的发展中, 都会有不同的发展方向。小学体育教学, 要让学生根据自己的需要, 学会1到2项陪伴他们终身的体育运动技能。而这一学习和选取的过程, 需要小学体育课程为学生提供多样的体育项目, 让他们通过锻炼不断提高技能水平, 并掌握跑、跳、投等基本的运动技能。通过掌握运动技能, 学生能够获得正确的运动体验、提高自身素质, 同时达成项目教学目标。

2.4 游戏激发兴趣

传统体育课程开始时, 教师就会要求学生围绕操场跑圈。这种单调的锻炼方式, 容易使学生对体育课程产生抵触情绪。因此, 小学体育教师, 要考虑学生的学习特性, 将体育游戏与运动技能教学结合起来, 精准的把控学生运动兴趣, 落实运动技能教学。一方面, 教师要科学的规划教学内容, 将热身、基础锻炼与游戏结合起来, 促使学生获得积极的运动心理影响, 对体育学习产生兴趣; 另一方面, 教师要明确体育课堂中的运动技能安排, 对学生学习需要进行充分的考虑, 在进行具体训练时, 以游戏竞技等形式, 科学的提升教学效果。例如将学生进行分组, 举行接力、游戏比赛等。通过这些形式, 帮助学生了解应当注意的体育运动技能, 帮助学生掌握运动技巧, 让小学生在玩的过程中, 掌握运动知识。

3 结语

小学体育教学, 要以培养高素质人才, 作为根本任务, 关注体育运动技能的重要性。提高学生体育文化素养, 帮助学生学会及运用身体技能。在教学过程中, 关注学生的体育能力, 重点完成个性化教育、讲解体育知识、构建多样的体育项目, 用游戏激发学生体育锻炼兴趣, 真正的促进学生运动技能提升, 为小学生打好体育基础。

参考文献:

- [1] 赵魁珍. 小学体育教学中学生运动技能的把握[J]. 新课程: 小学, 2015: 199.
- [2] 武兴玲, 张厚学. 对中小学体育教师运动技能及教学技能的思考[J]. 运动, 2017.