

# 趣味教学法在中学体育教学中的实践研究

尹波

(贵州省铜仁市特殊教育学校, 贵州 铜仁 554300)

**摘要:** 特殊教育学校所针对的受教育主体, 在情绪、语言、视觉、肢体、听觉、智力方面的发展, 存在不同程度的障碍, 所以针对这一群体的体育教学是一个特殊的教育过程, 具有其自身的发展规律和特点。综合以往教学经验, 笔者总结特殊教育的学生在接受体育训练方面所表现的特征, 并提出趣味教学法在中学体育教学中的实施策略。

**关键词:** 趣味教学法; 中学体育; 教学实践; 策略研究

进入特殊教育学校, 学生渴望在这里获得文化知识与身体素质的提升。作为锻炼学生身体素质的主要途径, 体育教育应关注学生承受能力和参与目的, 开展趣味性教学, 让学生充分感受到体育运动的乐趣。只有在愉快的运动体验中, 学生才能够在体育锻炼中发挥更多主动性。体育教师需要在创新教学模式时, 将学生的身体发展需求放在心上。

## 一、特殊教育学生身心发展特征

特殊教育的受众是身心发展具有一定残疾或者缺陷的少年儿童, 这些学生在情绪、语言、视觉、肢体、听觉、智力方面存在不同程度的发展障碍, 他们所需要的体育健康教育具有一定的特殊性。也正是因为这些特殊性, 不少人将特殊教育学校视为启智学校、聋人学校、盲人学校。这些学生与普通的学生相比, 在身体与心理健康发展方面完全不同, 体育教师需要理性看待他们的身体缺陷, 为他们设计针对性的教学内容和手方式。体育教师不仅要传播知识与技术、培养学生健康的体魄, 更是需要让学生感受到体育运动的乐趣, 促进学生在感觉视觉、思维方面的协调发展。

### (一) 生理缺陷, 导致行为受限

嗅觉、味觉、触觉、视觉器官是人类感知外界事物的主要器官, 特殊教育的受众在这些方面具有不同程度的发展障碍。这些在生理方面的缺陷影响了学生的感知力以及运动范围。比如, 视觉发展障碍的学生, 在空间定向能力方面的能力较差, 在日常生活中他们往往会更多依赖听觉, 用听觉来补偿视觉。但是在运动方面, 这种补偿所起到的作用有限。视觉表现的缺乏, 令学生对事物感知能力受限。在课堂上学生所获得的感性信息不够完整, 他们对事物的认知停留于局部, 在对运动技能和运动项目方面的认知容易产生偏差。

### (二) 生理缺陷, 导致心理发展障碍

在生理上的不同, 促使学生普遍存在着被动自卑心理, 他们在体育活动中所表现的意志更加薄弱。对于运动项目, 他们比普通学生更难产生兴趣。进行体育运动时, 他们所面临的困难更大, 这使得身体上的缺陷更加明显地暴露出来, 很容易对体育训练产生排斥心理。在教学目标和教学内容的设计方面, 需要体育教师格外重视体育运动对于学生的参与难度, 既要达到锻炼身体素质的目的, 也要规避由此而产生的身心伤害。

## 二、趣味教学法在中学体育的实践意义

教师在开展教学活动的时候, 应该要保证学生“学有所成”。趣味性教学更加关注学生情感体验, 将吸引学生参与兴趣作为教学设计的基本原则, 所以学生更加容易跟随教师思路, 克服生理发展方面的缺陷, 参与到体育锻炼中, 体会到体育锻炼所带来的情感乐趣和身体素质的提升, 促使学生更加积极地面对生活。帮助学生克服心理和生理方面的障碍, 更加积极地面对人生, 以更加健康的体魄完成梦想, 正是素质教育对中学体育教学改革的要求之一。

### (一) 趣味性教学实施基础

#### 1. 加强师资建设

专业知识储备、丰富实践经验, 是中学体育教师开展趣味性教学的前提。教师作为教学的实施主体, 需要通过参与相关培训来丰富专业知识和教学手段。由于受众的不同, 特殊教育的体育教师需要经过更加系统的专业培训之后才能更好地完成教学工作。学校应为教师提供更多培训、交流、进修机会, 促使其对学生在体育锻炼和身心发展的常见问题进行系统、深入的研究, 从而对教师专业能力进行提升, 令体育教师在开展趣味性教学时能够有更多发挥空间。此外, 交流过程中教师思维碰撞, 能够产生更多有趣的想法, 为中学体育趣味性教学提供更多新思路。

#### 2. 加大教学设施投入

教学设施是开展中学体育趣味性教学的必要工具, 特殊教育学校需要根据学生的生理特点对教学资源进行丰富, 从而为学生开展体育锻炼提供方便。为了弥补学生生理方面的不足, 学校可以为学生购置特殊的运动器材, 以及设计适应学生生理特点的运动场地。学生在运动方面的困难降低, 他们才能够对运动产生兴趣, 反之他们容易因为身体的限制而陷入深层自卑中。

#### 3. 加大政策支持

在教学过程中, 特殊学校的体育教师需要考虑的问题更多, 需要根据学生的实际情况开展教学方法创新, 提升教学质量。相比于普通的孩子, 特殊教育学校的学生所面临的学习和就业困难更大, 需要来自社会各界的更多关爱。明确教育的特殊性和重要性, 政府应完善相关政策法规, 提升特殊教育的公益性, 在

政策方面给予特殊学校更多支持,让更多的学生享受到受教育的权利。同时,对特殊教育的宣传力度还应持续增大,提升社会重视度,促使更多爱心团体和机构参与到对特殊学生的关爱与帮助中,共同为这一特殊群体的成长贡献力量。

## (二) 趣味性教学实施策略

### 1. 开发校本课程,丰富感性体验

特殊教育的体育课程建设应关注学生体育能力和体质水平差异,做到区别对待、因材施教。保证每个学生接受体育教育的权利,不应因生理发展障碍而失去运动乐趣。开设校本课程,逐步形成“一校一品”“一校多品”教学模式,有效提升了教学针对性。现代信息技术手段应被应用到课程建设之中,从而开发新的授课模式,不断增强教学吸引力。因材施教的教育理念,要求教师不断创新教学方式,根据受教育主体的不同而进行教学设计优化。特殊学校的学生,在生理方面存在不同的发展障碍,教师可以灵活运用感知法开展教学活动,帮助学生进行感知训练,提升学生的运动能力。在反复的训练中逐渐形成反射,学生的肢体控制能力逐渐增强。笔者为学生设计了比较简单的舞蹈动作,让其慢慢进行模仿。在优美的音乐情境中,学生所获得的感性体验更加丰富,对于舞蹈动作的记忆效率有效提升,慢慢地模仿得有模有样。

### 2. 适时调整运动量,保证趣味与效果

运动量和运动密度与学生身体状况相匹配才能发挥预期的运动效果。如果运动量过大,会让运动成为学生负担损伤学生身体健康。如果运动量太小,体育运动就失去了增强学生体质的意义,同样达不到教学预期目标。特殊教育的体育教师,需要根据不同学生的身体状况,为其设计不同运动量的训练内容。运动量以学生产生轻度疲劳感为宜。有些学生对于自己的身体缺乏一定的了解,也不善于表达,需要教师对他们付出更多的耐心和信心,随时关注他们是否在运动中产生不适,以免因为学生不能及时反馈而造成运动事故。察觉到学生运动比较吃力时,应让学生暂停训练进行休息,并为学生设计新的运动内容。

### 3. 增强安全意识,提升趣味性教学安全性

在身体和智力方面的障碍,导致特殊教育学校里的学生在运动中发生危险的概率更大,需要教师增强安全运动意识,使体育运动达到增强学生体质、改善学生肢体功能、恢复学生心理健康效果的同时,保证学生运动安全。体育锻炼对学生的身体和智力都提出挑战,教师稍有考虑不周,就容易导致学生关节和肌肉的损伤。教学实施过程中,体育教师需要把握好每一个运动环节,对各种可预见性的安全威胁进行防范,为学生提供更加安全的运动环境。此外,教师还应加强应急训练,掌握必要的安全事故处理技巧,以便对运动中的突发事件进行处理。针对这一特殊群体,教师可以通过网络搜集更多常见病症和损伤的救济方法,在课前做必要的准备,在课中、课后留心观察学生是否有异常表现,从而做到早发现早处理,最大限度地降低体育运动对学生造成的安全威胁。

### 4. 运用多媒体技术,降低学习困难

对于特殊教育的学生来讲,他们学习技术性动作的难度更高。当学习难度超越学生承受能力时,也就谈不上运动的趣味性。利用新媒体技术,可以对复杂的技术进行回放和慢动作播放,让学生更加清楚地观察到技术要领,从而连贯地做出运动动作。比如,球类动作是技术含量比较高的一类运动技能,教师可以在课前将相关动作录制成微课,让学生根据自己的需求选择播放模式,更加清楚地观察教师示范。利用这种学习形式,学生可以随时根据自己的需求来对学习进度进行调整,相比于直接的教师示范,学生进行观察和模仿更加便捷。同时,教师还可以为学生配以音乐,提升微课视频的趣味性。乐曲可以选择学生平时喜欢的流行音乐。

### 5. 家校联动,提升家庭作业效果

取得家庭的支持,让学生在家庭环境中感受到体育运动的乐趣,是趣味性教学重要组成部分。设计作业时,教师必须要秉承目的与趣味性兼顾的原则,利用家庭作业的内容,更加贴合学生的身心发展需求。

以投掷训练为例,这一训练项目是中小学体育课程的重要组成部分,对学生的上下肢运动协调性起到锻炼作用。学生身体方面的缺陷,令他们参与这项运动的危险性提高,需要教师对组织方式进行变化。针对学生的身体发展情况,笔者将投掷训练项目定为投沙包,让学生与家长一起在玩耍中获得体育锻炼。将投沙包活动作为家庭作业,学生从中感受到更大运动乐趣。首先,这种运动对于人数的限制比较小,3~5人都可以玩,对于现代家庭来说刚刚好。首先,沙包是笔者带领学生所制作的小手工作品。相比于直接到市场上去购买,这种直接参与制作所获得的彩色沙包,对于学生来说更加珍贵。学生在制作过程中获得了实践的乐趣,在运动过程中获得了成就感。其次,有的学生家长可能常年工作在外,难以参与团体游戏活动,这种对人数限制更小的运动项目更加适合家庭活动。最后,相比于传统的投掷项目,柔軟的沙包安全性更高,打消了家长对运动的安全顾虑。在体育训练中,家长表现得更为配合,有效地提升了体育家庭作业的效果。

## 三、结语

通过上面的分析,我们可以发现趣味教学法在中学体育教学中的应用实现了以人为本、以生为本的理念。促使游戏教学切实在初中体育教学中发挥作用的关键之处,还在于教师真正让学生认识到体育学习的重要性,在体育教学方法方面进行创新,激发起学生参与体育教学活动的欲望,帮助学生从被动地接受知识向着主动地渴求知识进行转变,更加充分地发挥学生在体育锻炼中的主体作用。

## 参考文献:

- [1] 封雷. 探讨趣味教学法在初中体育教学中的运用 [J]. 情感读本, 2020, 4 (05): 31.
- [2] 李红. 浅析趣味教学法在中学体育田径教学中的应用途径 [J]. 天天爱科学 (教育前沿), 2020, 11 (20).