非正常天气下小学体育室内课程的研究与实践

李志霞
（青岛福州路小学　山东　青岛　266034）

【摘　要】随着近年来非正常天气的增多，小学体育室内课程已越来越受到重视。体育室内课程是学校课程体系重要的组成部分，也是培养学生体育核心素养不可缺少的途径。因此，中小学学生室内体育课程的研究必须引起我们的足够的重视，从而为体育教师提供科学可行的课程支持，使体育室内课程更快速地走向系统化、标准化、科学化。

体育室内课程在教与学的过程中，我校体育组全体教师充分发挥其课程独特的育人功能，精心对非正常天气下小学体育室内课程进行的研究和实践，着力于培养学生热爱体育运动、激发体育兴趣爱好、激励学生学习体育技能和知识的内驱力、唤起学生的参与度，弘扬中华体育精神，逐步为终身体育奠定基础，使校园体育文更彰显特色与感召力。

【关键词】小学体育；多媒体资源；体育活动

Research and practice of physical education indoor curriculum in primary school under abnormal weather

Zhixia Li
(Qingdao Fuzhou Road primary school,Qingdao, Shandong,266034)

[Abstract]With the increase of abnormal weather in recent years, primary school physical education indoor curriculum has been more and more attention. Physical education indoor curriculum is an important part of the school curriculum system, and also an indispensable way to cultivate students' core physical education quality. Therefore, the research of indoor physical education curriculum for primary and secondary school students must cause our enough attention, so as to provide scientific and feasible curriculum support for physical education teachers, so that the indoor physical education curriculum is more quickly systematic, standardized and scientific.

Sports indoor courses in the process of teaching and learning, our school sports group all teachers give full play to its course unique educational function, carefully under the abnormal weather elementary school sports indoor curriculum research and practice, focus on cultivating students love sports, stimulate sports interests, motivate students to learn sports skills and knowledge drive, arouse students' participation, carry forward the Chinese sports spirit, gradually lay the foundation for life sports, make the campus sports more reveal characteristics and charisma.

[Key words]Primary school physical education; Multimedia resources; Physical activity

1 提升全员以体育人水准，体育室内课程师资建设有梯度

1.1“微型碰头交流会”促进教师专业成长

我们体育组全体教师力争把每次体育室内课程的开课日，变成办公室“碰头形式”的小交流会、以便老师们随时教学“教学反思”、“经验分享”、“教学改进”。让“碰头会”发挥其交流时间短，内容定位精、实效性强准的特点，让更多的成功经验惠及授课老师，举集体智慧，助体育组教师成长。

1.2“以赛促研探讨会”打造特色师资队伍

通过青年体育教师基本功比武、体育市级、区级公开课，优质课，校级课，研究课题等形式，探究更多的合适学生的教育策略。进一步提高我校体育教师业务能力和教学水平，打造富有学校特色的“敬业、勤业、精业”的体育师资队伍。

1.3“榜样引领专题会”指导专业技能创新

我校高度重视和支持体育室内课程的研发，聘请校外多位体育学科专家老师助力体育室内课程的建设，体育组教师积极参加体育名师工作室组织的学习和经验交流。我们通过专家、名师的引领和指导，我们学习先进科学的、具有创新性的教学方法和课改新理念，实现校内、外的体育教育教学策略资源共享，提高我校师资力量。

2 优化调整体育室内课程内容，助力新改革有实效

2.1 合力打造课程建设，力抓学生兴趣点

我们在确立课程研究方向后，首先认真听取专家老师的意见和建议，然后进行师生调查问卷，并根据

具体反馈情况进行整合，结合体育新课程改革理念来进一步优化课程建设。并以学生喜爱的体育游戏为突破口，力抓学生兴趣点，严选游戏内容，配合在相对枯燥且重要的体育知识和技能课上，使游戏内容能够为主教材服务，从而达到较好的教学效果。

2.2 着力挖掘教学资源，丰富课时内容

依据新课改的理念和体育新课改大单元全景教学，充分发挥体育室内课程的优势和特点，我们设计多个版块的课时内容，打破传统的讲授教学模式，让学生走上讲台，说一说自己的体育运动经历；介绍锻炼身体的心得体会；分享体育技能知识；与小伙伴儿一起做视频运动和游戏；旨在发展学生身心健康、增强学生体质，多元化培养学生体育素养。

充分利用资源对体育室内教学能够起到事半功倍的作用，我校充分挖掘校内资源，助力开展室内体育教学。从多媒体应用、课桌椅等方面入手挖掘有效的教学资源。

（1）多媒体资源的挖掘利用。室内体育教学广泛利用多媒体展开教学。例如，我们在乒乓球教学中，用多媒体展示我国乒乓名将的精彩技术动作，对比赛规则和动作技术进行解析，使学生较为系统的学习和了解乒乓球的比赛规则和特点，并结合乒乓球比赛的重大赛事，知晓体育赛事中隐含的体育知识，让学生拓展视野，激发学习兴趣。例如，在乒乓球比赛中出现的运动损伤，可结合常见的救治方法，给学生讲解运动损伤时的应急处理方法和各种学习包扎方法，充分利用板书、图片、视频等多种教学手段，讲解技术要点。

（2）课桌椅资源的挖掘利用。室内体育教学中要最大限度利用好课桌椅资源，为保障学生室内体育活动安全的有序进行，我校利用课桌椅积极创编适合学生进行运动的室内手指操和体育游戏等，有效地提高了学生的体能和学习兴趣。

2.3 细化指导体育技能，室内课程发内功

为了更好地发挥体育室内课程的作用和优势，我校将体育室外课难度较大的技术动作和不易解决的问题，通过体育室内课程来辅助解决。

例案 1：教师在室外体育活动中，将不容易掌握的足球动作技巧和出错率较高的技术动作进行整理，再针对技术动作的重难点精心进行教学设计，录制讲解示范分解动作，并利用体育室内课多媒体教学的优势，对学生进行动作视频慢回放，对学生体育技能知识进行细化指导，有效地促进学生对技术动作要领的深入掌握。

例案 2：教师在前滚翻的室内体育课中，运用课件教学时，通过网络下载市区教育平台上的优质资源，为学生分享体育同仁的智慧，从而更直观、更有效地的使学生快速的掌握体育技能。

例案 3：教师在室内课堂上教授健康行为知识的过程中，充分利用网络下载小游戏，让学生进行抢答，大大的激发了学生学习的兴趣，并让学生分成小组进行竞赛，帮助学生固知识技能，达到学习效果，使学生在室内学习和活动的同时，又能够感受到体育室内课堂带来的乐趣。

3 发挥体育室内课程辐射作用，多彩校园生活有特色

3.1 课间多姿彩促成长

以体育室内课程为主阵地，学生通过课程学习，如：益智室内小游戏、室内体能练习，街舞等，在非正常天气下的课间时段，可运用体育室内课程所学内容组织学生进行室内活动，有效地缓解学生学习的压力和缓解疲劳，为学生课间生活增添姿彩。

3.2 多种体育活动展成果

大力开展“我运动、我健康、我快乐”主题活动的手指操，以及“篮球炫酷宝贝”、”体育运动节”等具有学校的特色的体育课程活动，并通过班级学生自编的手指操、街舞等体育活动进行巡展和比赛，使学生之间相互学习和交流合作，各班学生在老师的带领下勇于创新，大胆编排创编了 7 套手指操动作，并配以《让我们荡起双桨》、《少年》、《有你就幸福 》、《你笑起来真好看》、《天天向上》、《快乐万万岁》等优美的动感音乐，让孩子们在锻炼身体的同时感受艺术旋律，展现运动之美。充分展现了新课改的理念及体育与艺术的融合，充分丰富了课程内容，增添了学生上室内课程的兴趣和热情，同时也让学生在非正常天气下能够有效地进行室内体育锻炼和学习体育技能知识，发展学生的身体柔韧性、动作协调性、提高学生的团队合作意识和室内课的实用性。学生通过互学、互练、互赛、互赏等形式，充分展现新课改的理念和成果。

4 创建体育文化，弘扬体育精神有故事

4.1 传递体育明星的精神力量

在体育室内课程中讲授体育明星的精神力量。如，东京奥运会上就涌现出了优秀的运动健儿，跳水小将全红婵，“亚洲飞人”苏炳添等，他们都是值得我们讴歌的体育人物，他们都有着值得我们用心讲述的体

育故事，他们都有着我们学习践行的体育精神，因此，对学生弘扬中华体育精神是我们体育人必须做的事，同时能够创建校园体育文化氛围，起到“润物细无声”的作用。

4.2 多途径大力融合体育文化

除了以教学课堂为主阵地讲好体育故事，学校还可充分利用多种媒介，如红领巾广播站、微信公众号、主题班会、国旗下讲话等形式，能够充分调动学生学习和了解体育赛事的关注度和热情，让学生通过在前期资料搜集、中期活动开展、后期活动回响等环节，去亲身参与和体悟体育的魅力，让学生讲得体育故事更精彩，更直抵人心，从而锤炼学生性格品质。体育文化的核心就是体育精神，其所蕴含的爱国、超越、拼搏、合作、公正等内容，是小到个人，大到实现中国梦都需要的强大精神力量。而体育精神又潜藏在一个个体育故事中，这就要求我们体育老师加强体育文化建设，有意识地积累祖国至上、积累拼搏奉献的体育故事，在各类教育情景下，通过讲好体育故事去影响学生的意志和行为。这正与当下所倡导的思政教育理念相契合，是语文、道德与法治、体育等学科大力融合与显化的能力。

4.3 充分挖掘运动项目文化精神

体育文化精神在体育运动的发展过程中，有起着不可取代的作用。对于体育运动项目，只有内心热爱，认同其精神和内涵，才有足够的意志力驱动其积极参与并养成终身锻炼的习惯。

5 加强安全教育，打造健康校园有幸福

在体育室内课程中，专门设立“”安全教育、生命教育、应急与避险教育”的内容，目的是改变学生的在学校的危险行为以及让学生懂得珍爱生命，学会危险时刻的自救与互救，通过课程，学习各种突发事件的方法和解决问题的能力，并通过学校组织各种的形式，如安全教育问卷、校园网、广播、板报、应急与避险和消防演练等，让学生逐步转化为头脑中的安全观念和珍爱生命的意识，从确保学生的安全，打造幸福校园。

总之，非正常天气下的体育室内课程教学体系，能够有效规避了天气及疫情等因素对体育教学的影响。们将继续在体育室内课程研究这一领域不断探索和研究，力求打造出“全面”、“丰富”、“有趣”“实用性强”、“辅助性强”的体育室内教学课程，为以体育人助满活力，为以体育人砥砺前行。

参考文献：

[1] 雾霾天气下河南省城市老年人健身活动对策分析 [J]. 王俊萍 . 体育科技 , 2020(03)

[2] 雾霾天气下普通高校武术课堂设计的研究与实践 [J]. 赵文楠 ; 王明磊 . 当代教育实践与教学研究 , 2015(05)

[3] 合理利用冷锋前的天气条件向加拿大驯鹿湖发起冲击 [J]. 岑大哲 ; 沈文庆 ; 阿卜杜勒 · 马莱克 ; 谢诗咏 ; 曾令宇 . 垂钓 , 2018(20)

[4] 雾霾影响下的全民健身运动 [J]. 迟晓丹 ; 何叶 . 科技与创新 , 2017(01)

[5] 科技赋能“乐练赛”理念下的小学体育课堂教学的实践策略 [A]. 邹美文 ; 杨建娣 . 新课改背景下课程理论与实践探究研讨会 , 2022

[6] 核心素养背景下小学体育创新性教学策略研究 [A]. 杜保鹏 . 2022 未来教育发展与创新教育研究高峰论坛 , 2022

[7] 多措并举，优化小学体育课堂教学 [A]. 朱春华 . “双减”政策下的课程与教学改革探索 , 2022

[8] 小学体育教育与心理健康教育融合的思考与探索 [A]. 张楠楠 . 2022 未来教育发展与创新教育研究高峰论坛 , 2022

[9] 浅析小学体育课堂中的安全保障及其对策 [A]. 严婉莹 . “双减”政策下的课程与教学改革探索 , 2022

[10] 新课标下民族传统体育与小学体育深度融合：机遇、挑战与策略 [A]. 牛晶晶 . 2022 年中国体育非物质文化遗产大会 , 2022

[11] 小学体育德育教学分析 [A]. 裘明雷 . 第七届生活教育学术论坛 , 2023