

扎实稳健“四步法”有效管好一年级

——谈小学一年级体育课堂常规管理

陈丽青

(义乌市高新区小学)

摘要:从幼儿园跨入小学校园,大多数一年级的孩子会有一个适应期、断奶期,这些孩子在体育课中会出现课堂随意,没有规则,排队时既乱又慢等问题。本文笔者结合自身实践,用“四步法”的方式,第一节课让学生喜欢老师开始,一周学会排队,一个月建立规则,一学期形成好习惯,循序渐进,为初入小学的一年级新生更好更快的适应小学体育课堂保驾护航。

关键词:体育教学;一年级;课堂常规;习惯养成。

Solid and stable “four-step method” to effectively manage the first grade

-- Talking about the routine management of the physical education classroom in the first grade of primary school
Chen Liqing

(Yiwu High-tech Zone Primary School)

Abstract: From kindergarten to primary school campus, most first-grade children will have an adaptation period, weaning period, these children in physical education class will have problems such as casual class, no rules, chaotic and slow queues. In this article, the author combines his own practice and uses the “four-step method” method, the first lesson allows students to like the teacher to start, learn to queue in a week, establish rules in a month, form habits in one semester, step by step, and escort first-grade students who have just entered primary school to better and faster adapt to the primary school physical education classroom.

Keywords: Physical education; First grade; classroom routines; Habit formation.

记得刚踏上工作岗位时,有领导叮嘱笔者,刚入学的一年级孩子“目无纪律”“没有规矩”,上课时注意力不集中,如果体育老师上课要求不严格,一定驾驭不了他们,所以对一年级学生一定要严一点,否则“他们可能会爬到你头上来”,但经过笔者多年的从教,发现光一个“严”字是解决不了问题的。下面,笔者介绍一下有效管理一年级体育课的一些做法,以及在体育课堂中实行的“四步法”策略。

一、一节课,喜欢老师

始业教育课是一年级入学后的第一节室内课,这是老师第一次和学生见面,学生对老师的印象、对体育课的感知也将从这一节课开始。如果第一节课给学生留下一个好印象,那么也许学生会通过这节课的教学,喜欢教师、喜欢体育课。也许有些老师会在第一节课说计划、讲规则,灌输一大堆上体育课的要求,而笔者认为只有学生喜欢你这个人,才会喜欢你的课,再者基于一年级孩子的接受能力,不适合说理说教,因此笔者是这样做的:

(一)形象取胜。根据老师的穿着,外貌,猜一猜老师会教什么内容,上什么课。展示本领,也可以在学生面前展示一下自己的特长,如跳双飞,颠球等,让一年级的小朋友佩服你。

(二)模仿诱导。利用动画片中的人物吸引学生注意力,如模仿《大头儿子和小头爸爸》中的健康哥哥。

(三)互动熟悉。以玩游戏,渗透规则为主,如石头、剪子、布游戏,赢了老师的孩子可往前走一步,最先碰到老师的向老师介绍自己的名字及体育爱好或者特长,老师与之握手或者击掌。再如击鼓传“球”游戏,音乐停时,球在哪位小朋友手中,就请他介绍自己,或者说一句锻炼身体体的话。通过游戏,师生相互认识,拉近师生距离……

(四)形象直观。即使第一节课严肃些,要讲一些纪律,那也要采用儿童化教学方式。如讲体育课常规要求时,笔者出示幻灯,边放幻灯边讲解体育课课堂常规:不迟到不早退,因故不能上体育与健康课时,要向老师请假;听到上课铃响后,就到指定场地集合,排队时做到静、齐、快;上课应穿什么服装和鞋子等等。

二、一星期,整理队列

(一)重视队列队形的训练

一年级的学生,最让我们头疼的就是上课的横队排队。因为一年级学生不管是放学排队,还是做操都是按纵队形式排列的,所以对纵队比较熟悉,另外学生对方位概念还不是很能够理解,所以脑

子中只有纵队的概念,即使打的是横队的手势,他们往往也是按照纵队的形式集合,有的时候真是哭笑不得。为了强化横队概念,加强横队意识,区别不同的队形,可以选用5种方法强化训练。

1、单一队伍,强化要求。

上体育课排好队伍并且记住自己的位置,对于刚入小学的一年级小朋友有非常大的难度,我们可以先让小朋友们排好一种队伍,体育课的队伍可在集会时的队伍基础上,在二路纵队的基础上成四路,这样学生就不会因记太多位置而乱。

2、引用游戏,激发兴趣

小学一年级很大一部分是游戏教学内容,游戏深受小学生的喜爱,让学生分清前后、左右方向,结合学生喜欢做游戏的特点,让学生做《找朋友手拉手》的游戏。比如老师说“右”马上用右手去拉自己的右边的小朋友的手;若说“左”,马上用自己的左手去拉左边小朋友的右手。比一比谁的反应最快、最准确。

强调小朋友在队伍中的位置时,可以引用诸如《蔬菜蹲的小游戏》,把小朋友分成四路小队后,分别给每个小队进行命名,如:红萝卜队+青菜队+西红柿队+茄子队等,通过蔬菜蹲游戏的方法强化:红萝卜蹲+红萝卜蹲,红萝卜蹲完青菜蹲,西红柿蹲+西红柿蹲,西红柿蹲完茄子蹲,学生记住自己是哪一种蔬菜,才能进行游戏。事实证明,采用此种方法能让小朋友很快地记住自己所在的队伍。

3、运用比赛,练习巩固。

对于低年级的孩子来说,比赛是一种非常好的激励方法,恰当运用比赛会取得意想不到的效果。例如:快速集合比赛法。一年级的学生刚开始时,你给他排好队,到第二节课他还是找不到自己的位置,对于这种情况我们可以这么做,在上第一节课时就教会学生认身边的同学,并给学生记号码(如:你是第几组第几号),经过反复练习进行巩固。在一年级学生明确自己的位置后,快速整队,具体做法:先让学生分散,听到哨声后迅速集中,比比看哪一组最快排好队伍。这时教师只要吹出固定的哨声,学生往往能够在很短的时间之内排好队伍,只要教师连续几节课中都进行这样的比赛,学生在不新的巩固练习中就能快速排好自己的队伍了。

4、巧用儿歌,强调规范。

我将对学生的行为习惯的要求编成儿歌。平时站队时,学生会在我的引导下说出“我是守纪小标兵,站起队来静齐快”,这样把学生的课堂行为习惯养成的要求变成儿歌,符合小学生的心理特点,贴近学生的生活。适时的让学生读,使学生明白什么时候该做什么,

不该做什么。在运动中巩固，不知不觉中得到规范和强化。

5. 让学生学会识别哨音与手势

在体育课上学生分散活动的范围较大，这给组织教学带来了一些麻烦。因此课堂上我注重利用手势与哨音，以调控课堂组织教学。我利用第一次室外课的机会，向学生展示课堂中经常会用到的各种手势以及要求进行明确的规定，并让他们根据不同的手势进行练习、强化。例如：当学生集合时，教师在下达集合命令的同时，

两臂侧平举到两臂前平举，示意学生向老师靠拢集合，学生心灵神会地按照老师的手势方向迅速排队，也使师生之间达到了心灵上的默契。另外，学生对哨音的反映是十分敏感，在课堂上我都会教会学生听我的哨声，并反复练习。现在只要上课一吹哨子，个个都争先恐后的过来站队。

三、一个月，建立常规

按常规要求去做，对小学刚入学的新生来说是个难题。孩子们在幼儿园里上课可以随便离开自己的座位，可以随便吃东西喝水，可以随时上厕所，让他们马上改掉确实也是很费时费神的事情。

俗话说：“播种习性，收获行为”，良好的开端是成功的一半。在新学期开学的前一个月，加大常规训练的力度。对于一年级来说，若每节课练习集合、散开、原地的转法及其他一些队形练习，学生可能马上就会有一种厌烦的情绪。这个时候可以穿插做一些反口令动作的小游戏，以提高学生的练习兴趣。练习过程中采用奖罚分明制度，比如在集合的时候哪个小组的同学先排好，哪个小组的学生就可以优先做游戏。用这样的方法制约了那些管不住自己的同学，还增强了团体协作精神。

（一）发现学生的闪光点，加以表扬

著名教育学家行知曾说过：“儿童都有希望获得被认可的天性”。面对学生的点滴进步，我们都要以欣赏的态度来对待，及时鼓励是非常有效的。一年级的学生有特别强的表现欲，都渴望得到老师的肯定。如果老师能及时予以表扬鼓励，学生一旦体验到成功的喜悦，就会更加坚持不懈的努力，不断约束和规范自己的行为，老师抓住了学生的这个心理，在邀请学生展示表扬时，做的好的学生及时得到表扬，那么他会做的更好。没有受到表扬的学生则会努力表现自己，期待能在同学面前展示自己，得到老师的表扬与肯定，这样一来，学生的积极性高涨，课堂的教学气氛浓厚，为此在课堂常规教学中，我经常会有激励性的评价来激发学生的成功感、满足感，从而培养学生良好体育课堂常规。

（二）将体育知识生活化

一年级的学生十分爱跑，短距离快速跑又是一年级快速跑中的主要教材。由于他们刚刚接触短跑的练习，非常容易兴奋，所以课堂上会形成“乱”的局面，尤其在跑的途中就会跑错道，这样安全隐患很大，一不小心就会相撞，甚至发生伤害事故。另一种现象很常见，学生在练习结束后，没有按照老师指定的路线走回来，而是从正在有同学练习的跑道中跑回来，两位同学很容易迎面相撞。同时，也会影响下一组同学的练习，针对以上的特点，我将这种现象与现实生活联系起来，让学生想想疾驶在马路上的汽车，如果出现串道、逆行的现象，会产生怎么的后果呢？提出问题，让学生自己动脑思考。并结合交通规则介绍简单的制度规章，及时进行安全教育，将学生带入安全行驶的画面当中，让学生清醒的注意到串道、逆行带来的严重后果。通过多次的实践后，我发现学生基本对跑道的概念有了正确的认识，在以后的练习当中也不必过多的去提醒学生也能按要求完成，有效控制了“乱”的局面。

四、一学期，形成习惯

体育课是一门实践性很强的课程，学生实践能力的提高，很大程度上得益于体育课上严谨的课堂常规，如孩子们聆听老师讲解时必须做到倾听；与人合作练习时应该有较好的合作意识等等，良好的体育课堂教学常规慢慢引领着孩子们学会一些简单的体育活动，拥有一个健康的身体。

（一）好“习惯”是好课堂的助推器

1、认真听讲，事半功倍

我发现有一部分学生在体育课堂上不会听讲，往往是在我们在说，他们在底下小声说。和老师争着说，他们说的往往是和练习内容不相关的话。因而等分组练习的时候就傻眼了，他们并不知道老师让他们干什么，混乱的课堂秩序就会出现。所以在体育课上，我时常

提醒他们，不管是上体育课还是其他的课，都要学会倾听。强调老师讲的时候一定要抬起头，小眼睛看老师，等老师说完了再发问。让他们知道这也是对别人的一种尊重，同时也是对自己的尊重。对上课学会倾听的同学给予口头表扬或是奖励小红花。每当有同学低头、说话眼神没有注意到我身上的时候，我一般采取伸指头，让学生猜数，或者让他们猜是哪只手，还可采用倒数的形式，比如我说：“3、2、1”孩子们就会自然说出：“小眼睛，看老师”效果也很好，这几种方式都能把孩子的注意力集中到教师的身上来。

2、积极展示，享受“成功

获得成就是激励学生积极向上的又一法宝。成功对于学生来说是一面隐形的前进旗帜，在我们的体育课中，要使更多的获得成功，除了学生自身的努力之外，还需要教师创造机会让他们获取成功。教学中，教师既可以用言语激励，也可以改造和利用场地器材让他们获取成功。比如，投篮的教学，教师可以降低篮框的高度，让大部分学生能准确的将球投进篮框，每一次进球对于学生来说是一种成功的体验，学生会在这种体验的不断激励下去挑战。这个方法既可激发学优生，也可鼓励学困生。在老师提出挑战时，学生通常会问：“老师，你看我投得怎么样？”或“老师，投得好不好？”等等，这时，老师简单的一句“你太棒了！”都会让学生无比激动，无比喜悦。就是通过这样创造学习机会的形式，培养学生能上台，上好台的习惯。

3、有效合作，进入“角色”

将体育教学内容情景化、角色化。在小学一年级技能的发展领域中，应特别关注基本活动能力的发展。我们要以教材内容为基础，把课堂设计成儿童喜闻乐见的游戏，将教材内容故事化，情景化、角色化。例如：让学生来扮演小白兔、小青蛙、孙悟空等等将课程演化成小士兵本领强、解放军抗洪救灾、羊羊运动会等等。对一年级的学生来说，他们只是六七岁的孩子，怎能不好奇，不喜欢这样的体育课呢？我们的体育课堂常规教学就是要正视学生的现状，结合学生的心理特点，以激发学生的活动兴趣，促进学生全面的发展。

4、体育委员、体育小组长轮流制度

让学生学会自己管理自己，每节课我会挑选两位这节课常规表现较好的同学，担任这节课的体育委员，让他们管好班内每一位同学。体育委员很认真，有同学在排队时做做小动作或者掉队的话，体育委员会及时制止。我还推行小组长轮流制，如果小组长没有履行他的职责，那么组员可以重新选举，推选新的小组长。这样，既培养了学生的竞争意识，又锻炼了学生自律能力，而且还可以让很多同学自觉遵守课堂常规。曾有很多老师说：只要能带好一年级，你教其它几个年级就游刃有余了。此话虽片面，但不乏道理。面对淘气有余，听话不足的一年级孩子的，我们没有“紧箍咒”可念，有时要哄、有是要“骗”，有时要镇得住，有时更在将要生气时能沉住气。有人曾经作过这样的比喻：孩子的心田是一块奇怪的土地，你播下了思念的种子，就会获得行为的收获，你播下行为的种子，就会获得习惯的收获；你播下习惯的种子，就会获得品德的收获。你播下品德的种子，就会获得命运的收获。为了孩子的未来，培养他们养成良好的行为习惯，我们责无旁贷。一年级的孩子是一片净土，是一张白纸，体育老师的管理就要从第一节课开始，直至一个学期，一步步走好，落好每一笔，待到收获时，每一位学生才能交出美丽的画卷。

参考文献：

- [1]袁松杰，小学一年级体健课堂常规教学点滴谈[J]，中国学校体育，2008.04
- [2]王兴发，六字记住培养一年级学生良好的课堂常规[J]，中国学校体育，2009.08
- [3]林朝铁，小学体育课堂常规之我见[J]，南昌教育学院学报，2011.05
- [4]李文江，让互动激活体育课堂[J]，体育教学，2005.03
- [5]王玉新，如何构建新型的体育课堂[J]，黑河教育，2004.03
- [6]杜惠慈，论新课程条件下的有效教半[J]，西南民族大学学报 2004.07
- [7]陶小军，体育课堂有性教学探案[J]，新课程研究，2009.08
- [8]张庆胜，对一年级新生进行体育教学的五点措施[J]，中国学校体育，2008.05