Education and Learning, 教育与学习(3)2021, 10
ISSN:2705-0408(P); 2705-0416(O)

“微课程”在小学体育课堂中的应用研究

马明忠
（宝玉直小学　广东海珠　510220）

【摘　要】随着多媒体信息技术的发展，课堂教学模式也呈现出来向多样性、丰富性方向发展的趋势，传统的书本式教学方式已经越来越无法满足老师教学和学生学习的需求，因此，“微课程”开始被老师们关注并引入到日常的教学活动中。

【关键词】小学体育；微课程；应用

“微课程”是一种可以将关键知识点和相关内容制作成简短的教学视频，让学生们通过视频学习的新型教学方式，这种教学方式可以让小学生的注意力更加集中，对低年级学生来说尤为适用。特别是在体育教学方面，由于体育课在很多情况下受教学场地、外界天气等各种因素的限制，无法进行有效的户外教学，所以，在这些条件的影响下，使用“微课程”的教学方式进行教学活动就显得尤为重要。

1　“微课程”在小学体育教学中的优点

将“微课程”运用到小学的体育教学中，在视频、音频等多媒体形式的帮助下，可以让老师们在动作讲解、学生模仿练习等方面起到传统体育教学方式无法替代的作用[1]。并且，“微课堂”的教学方式更加符合小学生的学习、思维和行为习惯，对于提高小学生的听课质量也更具优势。

1.1　“微课程”更具灵活性

与传统的教学方式相比较，“微课程”在教学方面具有更高的灵活性，比如，学生们在学习体育动作的要领时，可以通过反复观看微课视频进行反复、多次地练习。另外，在传统的体育课堂上，老师通常需要亲自去给学生们做动作示范，这时候往往就会没有更多的精力和时间去监督每个同学。如果通过使用“微课程”进行教学，就可以将老师的一部分精力解放出来，在学生们对“微课程”进行学习时老师就可以起到一定的督促作用[2]。而且，学生们在进行“微课程”的学习时可以不受学习场所的限制，就像在疫情期间，苏州的东大街小学开展了“停课不停学，停课不停练”的线上体育教学活动，老师通过录制视频，让学生们可以通过移动设备来进行“微课程”的学习。正是有了“微课程”，才让成千上万因疫情无法上学的小学生们在家就能跟着老师进行运动锻炼，这些都是传统的体育教学方式无法做到的。并且，学生们可以根据自己的兴趣来选择适合自己的“微课程”进行学习，老师也可以充分利用网络资源来制作符合小学生“口味”的“微课程”，通过参考其他老师制作的优质视频、课件等资料，可以帮助老师们获取更多、更丰富的教学灵感。

1.2　利用“微课程”自主学习

由于小学生们所处年龄阶段的特点，他们的学习和认知能力相对较弱，在传统的体育课堂上，仅仅是依靠老师的讲解经常会出现学生们无法完全掌握体育活动要领的情况，而体育老师也很难做到对每个同学都进行单独辅导。因此，通过“微课程”不仅可以帮助学生们在课前就能对所讲知识进行熟悉，加快在课堂上的理解速度，在课后也能够根据自己的实际情况进行相应的练习巩固。另外，在课堂上进行教学时，老师可以将一些具有技巧性的体育运动的规范动作通过视频进行拆解慢放，让学生们能够更加清晰地进行学习。比如，昆山市永平小学的杨老师，就用“微课程”进行了立定跳远这一运动的教学，杨老师将摆臂幅度、起跳动作、起跳腾空、收脚落地等各个组成动作进行了拆分讲解，让学生们对每一步的动作都有了更加清晰的了解，与之前的教学方式相比，“微课程”的教学效果更加出色。通过“微课程”可以帮助老师们更加形象、细致地对运动动作进行讲解，从而让学生们更好地去学习、练习，并且掌握。

1.3　营造良好课堂氛围

小学生们当前正是处于一个比较活泼的年龄阶段，很难长时间坐在教室里不分心地去学习，尤其是课堂的教学氛围相对枯燥的时候，就会让小学生们更加难以集中思想去听老师的讲课。因此，就需要老师们通过“微课堂”这一新颖的教学模式来营造出一个较为活跃的课堂氛围，并且通过加入视频、音频等形式进行教学，可以更加容易调动起小学生们的听觉和视觉，进而快速地吸引学生们的注意力。另外，一个愉快的课堂氛围还可以帮助学生们将被动接受的学习态度转换成主动学习。

2　体育“微课程”设计原则

老师们在进行体育“微课程”的制作时，应考虑到以下几个方面，可以提高“微课程”的教学效果。

2.1　合理控制“微课程”教学时长

“微课程”一词顾名思义，重点便是在一个“微”字，所以课程时长就需要做到简短，因此，在制作“微课程”时就需要做到思路清晰，简明扼要，突出重点内容。“微课程”的播放时长最好可以控制在十分钟左右，不要超过十五分钟。因为如果课程播放时间过长，就很容易造成学生们的视觉疲劳，后期的学习效果将会大大下降，无法达到有效学习的目的。另外，基于“微课程”具有可重复播放的特点，越能在更短的时间内将教学内容讲解清楚，就越有利于学生们能够多次观看，反复练习。

2.2 科学制定“微课程”教学内容

老师们在对“微课程”进行制作时，一定要注意到课程学习对象的学习特点，当“微课程”的面向对象是小学生时，小学生们的理解能力和快速学习能力是有限的，所以就需要将课程的内容做到通俗易懂，易于学生们快速接受，不要使用过于专业的词汇和术语。在学生们观看“微课程”时，老师也要在一旁进行解释或者扩展说明。另外，老师们还要注意实操与视频相结合，学生们只依靠“微课程”的线上教学很难真正掌握教学内容，边观看边练习才能达到最好的学习效果。

2.3 严格保证“微课程”教学质量

老师们往往会通过互联网来搜集素材去制作“微课程”，在进行素材收集时要注意结合自己教学实情进行选择，确保“微课程”内容质量能够满足教学要求，切忌为了图方便而直接下载现成的“微课程”。当素材与实际教学内容存在一定的偏差时，一定要根据实际情况进行适当的修改，不要生搬硬拽，要以学生们能够通过“微课程”掌握知识为最终目的，以优质的教学质量为导向。如果只是为了将“微课堂”引入到教学活动中而进行“微课程”的教学，那就失去了“微课程”的真正意义。另外还要知道，“微课程”只是用来进行辅助教学的工具，还不能完全替代教师在课堂中所起到的作用。

3 “微课程”在小学体育教学中的应用

将“微课程”引入到小学的体育教学中去，对于目前的小学体育教学现状的改善具有很大的帮助，通过以下几个方面进行对“微课程”应用的探索实践，可以更进一步地推动“微课程”在小学体育教学中的发展。

3.1 “微课程”在体育运动技能教学中的应用

在许多体育运动中都会有练习的重点和难点，如果老师只用课本上的动作分解图进行讲解，可能并不能达到理想的教学效果。以三步上篮的教学为例，整套动作的重点在于每一步的迈步动作和起跳的投篮动作。由于这整套动作需要连贯地做下来，很难做到将每一步都分解开来细致讲解，尤其是起跳之后的腾空动作，就更加无法在起跳之后再暂停动作进行讲解了。地大附中的蒋老师就通过“微课程”进行了三步上篮的教学，收到了学生们的一致好评，并且蒋老师将微课视频上传到了互联网，供其他教师参考。另外，由于课堂上学生人数太多，老师无法做到对每一个人的动作进行指导纠正，等到老师将动作讲解清楚可能一堂课就已经过了大半。并且小学生更加活泼好动，室外的教学活动效果可能较差，老师在进行讲解时学生的心思可能根本就没在老师身上。面对小学体育教学的种种情况，“微课程”的优势就可以很好地表现出来了，老师可以先在室内使用“微课程”进行讲解，对于重点地方还可以进行暂停、循环播放，在学生们对整套动作有了一个大致的了解，能做出简单动作后再进行室外的练习。这样一来对于学生们的学习效率以及教师的纠正指导都具有很大的帮助。

3.2 “微课程”在体育竞赛规则教学中的应用

几乎所有的体育项目都具有各自独特的规则，这也是作为竞技活动的基本属性。所以，对于体育项目的规则教学在体育教学活动中也是非常重要的环节。但是，仅仅依靠老师的描述和课本上的图形描述很难让学生们对体育活动的规则有一个真正的理解，特别是许多球类运动的犯规动作，只用语言描述是远远不够的。所以，“微课程”在这时候就能够发挥出作用了，首先，老师可以通过图片来对犯规动作进行一个简单讲解，然后再通过视频来向学生们做具体展示，最后还可以播放一小段的比赛视频，让学生们来寻找视频中出现了哪些犯规动作。通过“微课程”的教学，不仅更加生动形象地向学生们展现出了体育活动规则的具体情景，而且通过视频教学更能吸引学生们的注意力，在学生们的脑海中留下一个较为深刻的印象。

3.3 “微课程”在体育心理健康教学中的应用

“体育与健康”课程的学习不仅仅是身体素质和运动技能的提高，心理健康也同样重要，特别是对于小学生来说，心理健康从小养成十分重要。由于心理健康不是一个具体事物，传统的传道授业的教学方式很难将其表现出来，只有通过特殊场景去引起学生们心理的共鸣。体育竞技的比赛视频就是很好的教学案例，在体育比赛中有很多感人的场景，可以给学生们的心理产生触动，可以选取经典的比赛视频，通过运动健儿们所表现出来的运动精神去感触学生们的内心。比如，运动员在场上意外受伤后，仍然坚持完成比赛，那种坚持不懈、不言放弃的精神多么值得学生们去学习。再比如，运动员成绩开始处于落后位置，经过顽强拼搏后取得胜利，这多么振奋人心。将这些运动场上的视频制作成体育健康教育的“微课程”，不仅可以很好地帮助学生们养成健康的心理，更是能够让学生们学习这种勇往直前的奋斗精神，这将会让学生们受益终生。

4 结语

体育课程的教学已经越来越受国家、社会、老师以及家长们的重视，现在自上而下看重学生们身体素质的趋势已经越来越明显。尤其是小学和初中阶段，从体育成绩所占比重已经看出，体育课成为可以和各大“主课”相比肩的一门重要课程。改善目前小学体育教学受限条件多、教学效果差、学生难控制等诸多不利因素刻不容缓，多媒体教学的兴起加快了体育教学打开进局面的进度。“微课程”将会为未来小学体育教学活动改进和小学生们的健康成长做出重要贡献。

作者简介：马明忠（1979.9—），男，广东增城人，一级教师，研究方向：体育教育。

【参考文献】

[1] 曹新来，韩其芳.小学体育中运用多媒体技术的优势和劣势[J].中国教育科技装备，2020（12）：122-123.

[2] 孙丰军，郭雪梅.浅谈微课在小学体育教学中的有效运用[J].新教育时代电子杂志（教师版），2020（1）：210-211.