巧借示范　精准教学

——小学体育课堂示范教学探究

◆王小勇

（深圳市宝安区弘雅小学　广东省深圳市　518133）

摘要：随着素质教育的不断开展，我们在培养学生学科专业知识的同时重视学生“德智体美劳”全面发展，体育与智育同样重要。尤其是“阳光体育运动”开展的今天，激发学生体育兴趣，培养学生好的体育锻炼习惯是每一位教师教学的重点，也是教学的难点。在小学体育课堂中，学生活泼开朗，热情好动，在一节课中无法长期坚持练习，教师要贴合学生的性格特点与学习基础，将示范教学灵活的运用到体育课堂当中，大幅度提升学生的运动水平，养成良好的体育习惯。文章先分析小学体育课堂教学中存在的问题，再阐述小学体育课堂示范教学策略。

关键词：小学体育；示范教学；教学策略

引言

小学生年龄小，思维能力与领悟能力相对较弱，如果教师在教学中通过语言来为学生描述动作，许多学生听的一知半解，在做动作时也不知道怎样才是正确的动作。基于小学生的年龄特征，示范教学是一种最常用也是最直观的教学方法。所谓示范教学，就是教师通过对动作的具体示范，告诉学生每一个步骤的动作位置，自己的手部、脚部应该如何摆放，身体应该如何发力，帮助学生更好的掌握动作要领，形成正确的动作定型。但因为示范教学过于常用，所以也很容易被体育教师忽略，为了在一节课中更好的观察学生，许多教师会减少示范教学的次数，反而让教学效果不太理想。那么如何在课时内提升体育课堂的教学质量呢？文章对此进行分析。

一、结合学生特点，安排合理示范

许多体育教师在为学生示范动作时，总是抱怨为什么这么简单的动作学生都学不会，殊不知教师是站在已知的角度去示范动作，学生是从未知的角度去观看动作。如果教师不能够站在学生的角度去看待问题，思考问题，哪怕示范的动作做的再漂亮，再精准，学生都是理解不了的，等于没有示范。基于此，教师在进行示范教学时，要贴合小学生的学习特点与思维模式，动作示范由简单到复杂，减少抽象的内容讲解，多用学生能够理解的语句帮助学生掌握动作要领。

如在教学球类运动中的持球动作时。为了让学生更好的观察教师的持球动作，教师可以选择正面示范法，并分解动作，让学生看清自己的手掌在球的什么位置，手部的高度在哪里。便于学生掌握。如在教授体操时，教师就要改变正面示范的动作，转为背面示范，因为学生对于正面的示范左右老是区分不清，在背面示范一方面可以降低学生对方向理解的困难，另一方面还可以让学生熟悉身体的动作方向，路线变化。如在教学跑步中的摆臂动作时。教师就要采用侧面示范，让学生从教师的侧面观察跑步过程中手臂是如何摆放的，又是怎样跟随着节奏进行摆臂。采用这样的示范方式，在教授不同的动作时运用不同的示范方法，更加贴合小学生的学习特点，从学生的眼光去看待问题，学习动作，提升学生的学习效率。

二、做好充分准备，展开准确示范

在每一次的动作示范中，教师都要认真备课。不要认为这些动作十分简单自己早就会了，课堂上直接示范就可以了。体育教师要贴合教学内容设置好这一节课要为学生示范什么，示范多少，怎样示范，示范时候学生难以把握的重点是什么。这些都需要教师的认真备课，才能够确保课堂上胸有成竹，提升课堂教学效果。

如在示范“立定跳远”的动作要领时。示范这一动作面对的学生是一年级学生，如果教师通过复杂的语言让学生去理解立定跳远的动作，一年级的学生必然难以理解。那么教师就可以贴合一年级学生的兴趣爱好，让学生去回忆自己生活中有没有见过青蛙的跳跃，有谁能够在课堂当中模仿一下青蛙是如何跳跃的？而后教师再对学生说“其实立定跳远的动作就是和青蛙跳跃是一样的，一摆二蹲三跳起。老师给你们结合口诀试一试！”在这样的课堂中，教师明确这堂课要为学生示范立定跳远的动作，并根据一年级学生的学习特点让学生模仿青蛙跳跃的形式，便于学生理解，最后通过口诀加深印象。在这样简单有趣的动作示范中，学生很快掌握了如何立定跳远。最后教师还可以与学生一起玩一个“抓捕害虫”的游戏来进行动作巩固，在愉快的课堂氛围中加深了学生对立定跳远动作的印象。

三、提高动作理解，结合讲解示范

在课堂当中，教师的讲解与示范是分不开的，如果只有示范没有讲解学生只是在机械的模仿，他们不清楚这些动作这样做的含义，如果只有讲解而没有示范学生更是不知道动作要从何做起。因此教师要学会用通俗的语言为学生讲解，让学生在短时间内掌握动作要领。

如在教学“仰卧起坐”这一动作时，许多学生的动作并不规范，习惯以双手抱头、迅速爆发的方式来完成动作，这样的运动方式是不正确，不仅无法达到应有的锻炼效果，而且会损害学生的颈椎。教师在教学这个动作时，可以先让学生观察教师的手臂肌肉和腹部肌肉，在示范“仰卧起坐”的过程中，教师向学生进行讲解：“老师的手臂现在是放松的状态，不会用力托起头部，起身的力量完全都依靠腹部，在腹部肌肉的作用下起身。”对于无法感受腹部发力的学生，教师可以让学生用手放在自己的肚子上，感受腹部肌肉的绷紧与发力。在教师的示范和讲解下，学生很快就都理解掌握了这个动作要领，学会了如何进行“仰卧起坐”。

四、纠正错误动作，演示正确示范

由于学生许多的动作都是初学，在做动作时难免会因为自己的习惯而出现不标准或是错误的现象。教师在纠正学生错误动作时，要注意观察哪些同学会出现一样的错误，每一次的动作示范不仅仅只为了纠正一个人的动作，而是在全班都起到警示的作用，让犯有同样错误的学生知道自己的错误，提升课堂教学效率。

如在示范“三步上篮”这一动作时，许多学生会出现跨第四步的错误。教师在观察许多学生都出现这类错误时，可以针对一位学生的动作进行指导，说出这位同学在三步上篮时为什么会出现第四步的问题，并让学生观察自己是否也出现了这样的错误，从而加以改正。与此同时，教师可以针对不同错误进行正确示范，让学生感受到教师的关注，练习起来也会充满热情。

结语

总之，体育教师的动作示范直接影响着学生掌握体育动作，在体育课堂中，教师要合理示范、准确示范、讲解示范以及正确示范，能够站在学生的角度去思考学生在学习这一段工作时会出现的错误，针对学生的学习特点与体育基础对动作进行通俗化的讲解，让每一位学生听懂讲解，理解动作，将每一个体育动作做得漂亮正确，进而提升体育学科核心素养。

参考文献：

[1]孙宁.更新理念 优化课堂 准确示范 巧设游戏——小学体育课堂教学初探[J]. 文存阅刊，2017.

[2]林云.小学体育课堂“个体差异教学”的实践探究[J]. 神州，2017.

[3]姜婵婵.小学体育课堂教学中如何抓住学生的学习兴趣[J]. 科普童话：新课堂，2017.

作者简介：王小勇，男，1984 年 4 月生，汉族，江西省赣州人，职称：小学初级教师，现任体育教师。