

创新小学体育教学方法，提高体育教学课堂效率

朱萍萍 胡培霞

(淄博市张店区铁路小学 山东淄博 255000)

摘要: 在小学体育教学中，我们作为教师不断研讨教学方式方法，积极进行课堂教学改革尝试，并有所收获，当然对于自己的体育实践活动实施也有一些尚未解决的问题。本文从创新小学体育教学方法的重要性入手，阐述了创新小学体育教学方法，提高体育教学课堂效率的有效策略。

关键词: 小学体育 教学方法 课堂效率

中图分类号: G622.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2022.08.037

当下是一个知识高度创新的时代。创新是对未知领域的探索，而创新素质则是涵盖了意识、思维、能力、行动等全方位的创新^[1]。习近平总书记提出了“创新是引领发展的第一动力”，将创新放到了从未有过的高度上，所以如何实现体育教学方法的创新也成为基础教育中的重要研究课题^[2]。在小学体育课程新规划、新改变、新思维的今天，怎样才能让学生上好一节体育课，是我们体育教师需要思考的，现在的学生身体素质远不如以前的孩子，身体锻炼机会少，活动少，每天在教室里学习，出来运动的也很少，导致现在的“小眼镜”居多，所以体育活动更需要加强。让学生在体育课得到锻炼，身体素质提高，才能成为祖国的未来。

一、创新小学体育教学方法的重要性

(一) 创新小学体育教学方法，有助于激发学生运动兴趣

相信体育课对大部分小学生来讲都是一个很有趣的课程，在他们的脑海中体育课就是玩，但真正学习体育的基本知识、技术、技能的时候，孩子们就会感觉枯燥，甚至有些无聊。为了学生的体质健康发展，就需要创新教学方法^[3]。在教学中体育教师都在不断地探索和研究，一定让学生真正体会到学习的乐趣和学会知识后的成就感。根据每个年龄段的实际情况和认知水平，在课堂教学中设计一些趣味性游戏、合作交流、小组竞赛等活动，让学生在轻松愉悦的环境下学习知识，激发学习的兴趣。同时每个学生的性格不同、喜欢的事物不同、爱好不同、对同一种东西都有各自的看法，这时，就需要教师的细心及耐心，有指导、有规划地进行体育教学，培养学生的兴趣爱好，拓展学生的思维，开发智力，对体育课喜欢，愿意学。

(二) 创新小学体育教学方法，有利于教师认真钻研新课标

老师传授的方法和课本上的知识，大多数都经过了几代人经验的总结，学生需要继承这些事很重要的，但继承并不等于盲目接受。千人千面，每一个学生都具有独立思考、独立性格，以往的经验和方法并不适用于每个人，所以学生在学习的同时还要结合自身的特点对知识和方法进行思考和改进^[4]。大胆求新、大胆求变才是学习的根本之道。尤其随着新课程的实施，体育教学的基本理念也在发生着前所未有的改变。如今的课堂教学，应围绕有利于培养学生终身发展的能力来实施，确立人的主体意识，让学生成为课堂的主人，这就要求教师掌握全新课程理念，把握课堂教学结构，多看多学优秀的体育教学方法，及时反思和改进自己的体育教学。

二、创新教学方法提高体育教学课堂效率的有效策略

(一) 多元手段，构建高效的课堂气氛

1. 以人为本，创设良好的教学环境

体育课是小学生非常期待的课程之一。在体育课堂上，孩子们能体会到放松和快乐，这是我们体育教学的天然优势，每一位体育教师都要充分利用体育课堂。体育课多数都是在室外进行，有些学生难免会受到外界各种因素的干扰，这时教师如果仅用提醒的方式，来处理效果不会很持久，最好的方法是增加体育课教学内容的趣味性^[5]。因为体育教学中，许多时候都是在游戏中锻炼学生的运动技能的。只要老师的设计能引起学生们的兴趣。学生们就会排除外界干扰，热情地进入到学习中来。即使是比较乏味的动作训练课，教师若以饱满的热情、精练的语言、灵活的方式来实施，也会让学生兴趣高涨的。课堂气氛活跃了，老师和学生们的关系更加亲

密了，教学效率也高了。

2. 利用现代化信息技术

现在的小学体育教学非常讲究为学生和教师提供多种学习体育的工具和平台，在小学体育教学中根据体育活动内容的实际需要，制作了课件，运用了多媒体的技术，激发了学生对体育学习的兴趣和强烈的求知欲望。课后体育老师鼓励学生经常收看电视体育广播频道的节目，通过频道收看体育新闻、浏览体育网站、收听广播，在体育老师的耐心指导和学生帮助下把体育知识学得更扎实。如，在高年级的小学体育教学中，我们可以采用多媒体教学手段，让学生看视频中的动作，这样更形象，我们可以让孩子观看体育比赛的视频，激发他们的学习兴趣，播放我国运动员在奥运会上获得奖牌的情境，激发他们的爱国热情。在播放 2008 年奥运会上，刘翔在 110 米栏比赛中获得冠军，并打破世界记录的资料片时，同学们都欢呼雀跃，高兴得不得了，同时我给学生介绍“这是我们中国人第一次在这个项目上拿到冠军”，同学们都赞叹不已。并有几个孩子喊：“老师，以后我也要像刘翔那样，要得冠军，为国争光。”

（二）变换方法，实现活动项目的多样化

1. 启发学生的思维

在体育教学中我们要采用多种多样的教学方法进行教学，低年级的学生特点是好动，爱新鲜，不愿意过多的重复练习。因此，我们尽量让他们多观察，多体验。比如，我们在教完学生正确动作的时候，老师主动做一些动作让他们去区分动作的正确和错误，错误在哪儿，如何是正确的？一系列的问题，让他们在大脑中形成正确动作与错误动作的形象。这样教起来简单有趣，也让他们喜欢学习。

2. 设置游戏

如加速跑练习比较枯燥，可采用分组跑、双人跑、接力跑等多种形式，来完成加速的教学任务。又如在接力赛跑中，也不是千篇一律地重复，对每次练习可提出不同的目标。如第一目标以动作标准为胜，第二目标加上组织得好为胜，第三次以速度快为胜，不断提出新的要求将动作分解，达到较好的练习效果。来吸引学生完成游戏任务。

3. 给孩子一个自由的空间

小学生天生性是喜欢自由自在，体育的优势在于自由空间较大，所以我们在上体育课的时候，完成教学任务同时，适当安排孩子们自由活动的时间。让他们自由发挥。我们可

以指导学生在身体素质、跳绳、球类、运动比赛、娱乐体育等项目上，学生根据自己的爱好和特长分成几个小组进行多种选择性的活动。比如，指导学生参加跳绳小组，让喜欢跳绳的同学参加进去。男孩子们喜欢篮球，就让他们去打篮球，教师可以选择性教给他们一个标准动作，让孩子们去体验。有喜欢打排球的，就让他们去吧！孩子们会很高兴的，也会喜欢你，更会爱上体育课。这个自由空间的意义不仅仅在于自由，更可以从活动中发现孩子们的兴趣爱好，及时发现他们在体育方面的天赋，以后的教学中我们可以有特别天赋的学生重点培养。

（三）提供探索材料

教师应开发学生的创造性，让学生学会使用多向思维来解决问题，激发学生的积极性，使其在训练中寻求规律，掌握规律^[6]。但课堂教学的时间毕竟有限，课本也不能提供学生需要的所有知识，所以教师给学生提供一些“开放性”运动项目，让学生在课余时间自己去探索也是一条捷径。

（四）融入德育，为学生终身发展奠定基础

我们把学生终身的发展确定为主要目标。我们体育课教学的目标也不单只为增强学生体质服务，我们在教学中还要注重培养学生认真专注、坚韧不拔，善于合作的品质。培养学生坚强的意志，让学生树立一生都热爱运动的观念。让学生们能够自觉地到户外锻炼并且能够坚持下去。例如在体育课堂上给学生讲一讲运动健儿为国争光的事例。讲一讲他们奋斗过程中所经历的艰辛和所克服的困难。讲一讲运动对人身心的益处，讲一讲运动改变人生事例，让学生从中受到教育启发和鼓舞。除上述，上好体育课的因素外，我们在体育教学中还应恰当地对学生进行评价，当学生表现好时，我们可以通过评价给学生以鼓励。让其他的同学都向他学习；当学生表现不恰当时，我们可以通过恰当的评价，让学生明白不足，叫你改进并产生学习的信心，体育教学中还有许多值得我们深思和探索的方面，让我们在实践中成长，上好每一节体育课。

什么是体育课？就是学生锻炼身体，达到强身健体的目的，在国际交往上，一个国家、社会发展的一个关键的标志，都要看这个国家的体育发展什么样，体育也是各个国家外交关系和文化交流的一个手段。改革开放以后，我们中国一步步强大，体育事业也一步步强大起来，1959 年，乒乓球运动员容国团成功拿下第一个世界冠军。健美操在各项赛事上，

超世界纪录 1017 次，全民健身运动发展得飞速，很多人参加体育运动、锻炼身体，体质不断变强。培养学生锻炼身体的习惯应该通过多种途径培养挖掘运动方面的潜能^[7]。如，多给学生了解一些基本的运动常识和锻炼方法，使他们体验到运动的魅力；经常性地让学生在参与过程中得到成就感和满足感，充分感受“成功了”的喜悦，“获胜了”的自豪。在当前的课改形势下，我们要创造一些条件进行活动，从而让每个学生小学阶段都能有一到两个自己感兴趣的特长运动项目。什么是体育课？就是学生锻炼身体，达到强身健体的目的，在国际交往上，一个国家、社会发展的一个关键的标志，都要看这个国家的体育发展什么样，体育也是各个国家外交关系和文化交流的一个手段。例如，健美操是美感与体育结合，不仅改变了体育课中枯燥的学习模式，单一的执行计划，重复的课程安排，更能使学生在课程学习中心理轻松，达到一课一开心的最佳效果。体育课中除了运用了常规的上课方法以外，还将健美操的动作融入，使课程更富有活力和趣味，从而使学生觉得课程变得不再单一乏味，取得了事半功倍的效果，可以说，多元化操化动作在体育课中的运用，加快了小学生对体育的喜爱，使其更加完善。

（五）课内外结合，开展多种形式的实践活动

小学生的性格养成也需要教师细心的观察。教师可以结合他们的心理和生理特点，引导学生参加一些课内外的一些体育活动。我们在对学生进行兴趣培养的时候，会选取一些新颖模式，便学生接受。可以组织主题班会，吸引学生参与到活动的创设环境中，更能让学生提高对体育课的认识，使他们能够在其新颖的形式中体会体育教育的深意。可见，在体育活动中，课内实践与课外实践教育相结合，可以让学生在愉快氛围中参加体育活动，提高课堂效率。

（六）多学科融合，加强美感的训练

体育运动在培养人的综合运动能力和身体素质方面是有很大的帮助的，要跑，要跳，要投，快速，准确地进行各种各样的运动技能的练习，才能发展速度，加强耐力，增加力量，锻炼灵敏度，保持平衡等多项身体素质，所以在运动中要用多种练习，使身体各个关节和韧带都舒展开来，防止在训练过程中对身体造成损伤，那样就会影响正常的训练了。因为学生在锻炼时，身体都处于紧张状态，各个神经元都没有放松，都处于紧张绷紧的状态，因此，小学生在体育课中的训练身体及精神都处于紧张的状态，在之后的放松中可以给小

学生播放健美操中的瑜伽放松音乐，通过音乐的轻音，学生在一起随着音乐的感觉坐着瑜伽的放松动作，不仅可以放松身心，还可以达到感觉敏锐和清晰，增加脑血流 35% 以上，平衡激素的分泌，振奋精神和。再如就是体育与音乐的融合，在舒缓优美的音乐中，把一些运动非常完整地表达出来，健美操的动作在音乐的旋律中，生命力和艺术性都展示出来了，给体育课插上了两只灵动的翅膀，健美操就更有美感了。而运动与艺术的结合也是科学，适当的体育锻炼可以使人的机体疲劳得以缓解，优美动听的音乐可以愉悦身心，健美操综合了两方面的特点，因此能够使人的疲劳状况得以缓解，单一机械的重复性课程会使学生厌倦，神经抑制，而健美操多方面的综合训练，特别是伸展动作使僵硬的肌肉得以放松，从而使学生音乐的节奏感增强，协调性增进。美与力量的结合才是真的融入，我对健美操在体育课中的应用，表达了自己的见解，以后会努力去做，实现体育课中德智体全面发展的效果。

总之，小学生的形象思维方式绝大部分还是处在形象思维的状态。创新小学体育教学方法，不但能够培养出小学生的形象思维，而且更加充满了学习和对思考的强烈兴趣，从而提升小学体育课堂效率。

参考文献

- [1] 姜积鹏. 关于小学体育课兴趣与习惯的培养[J]. 新课程(小学), 2019(08): 89.
- [2] 梁跃会. 小学体育高效课堂的构建策略[J]. 科学咨询(教育科研), 2019(08): 100.
- [3] 施英雅. 试分析小学体育花样跳绳的教学方法[J]. 当代教研论丛, 2017(12): 34.
- [4] 徐金. 变换多样方式, 提高教育质量——高质量小学体育课堂的实践策略[J]. 小学时代, 2019(12): 21.
- [5] 林江华. 创新教学方法, 构建高效体育课堂[J]. 天天爱科学(教学研究), 2018(11): 44.
- [6] 舒成彦, 宋娇, 邓艳玲, 卢忠祥, 纪英滨. 小学体育有效课堂教学方法在教学中的功效研究[A]. 新课改背景下课堂教学方法与手段的有效性研究科研成果集(第十三卷)暨第十三届中国智慧工程研究会基础教育“十三五”规划课题会议论文集编(议题六: 学科教学与育人), 2017.
- [7] 潘秀甲. 确保小学体育课堂教学有效性的几点举措[N]. 贵州民族报, 2018.