
电子图书
信息技术的结晶
人类文明的载体
网络的基本资源

浅析怎样上好小学体育课

山西省汾阳市汾阳师范 王建平

教育的对象是人，人是完整的有机体。小学体育的对象是儿童少年，要想达到育人的目标，就要研究教育的对象。不仅要了解人体的构造、功能和对体育的兴趣、欲望等，还要深入地研究儿童少年生长发育过程中的各种现象和各个身心发育的阶段特征，以此作为教学的依据。否则，一切努力都可能是事倍功半，甚至产生相反的效果。小学生正处在长身体的时期，他们活泼爱动，很喜欢体育课，乐意参加体育活动。小学体育教师应抓住这个时机，为他们身心的健康发展打好基础。通过体育课，不仅可以锻炼人的体力，而且可以开发智力，提高文化素质，促进个性发展，培养优良品德，陶冶美的情操。体育活动内容丰富，生动活泼，对小学生富有吸引力，能把广大学生引导到健康有益的活动中去，从而抵制社会上不良风气对儿童少年的侵蚀和影响。既然体育课这么重要，那么如何才能上好呢？下面我就谈点上好小学体育课的浅薄建议。

一、根据小学生的生理、心理特征教学

1．小学生的心肌力量较弱，呼吸的频率浅而快，骨骼容易变型，肌纤维较细、无力，不能单调和长时间的做静力性练习，因此在体育锻炼中，要合理安排好负荷量。一般情况下运动量不宜过大，练习时间不定过长。这就需要教师掌握好练习的强度，次数和间隔时间。因此，在教材选择上，要注意上肢和下肢活动的搭配，跳跃游戏与投掷游戏的结合，在做非对称性练习后，要增加另一侧肢体的练习，如乒乓球、单脚跳等。

2．小学生大脑皮质神经兴奋和抑制不均衡，兴奋占优势，易扩散。因此，注意力不集中，活泼好动。年龄越小，抑制过程越不完善。分化抑制能力差，在教学中就必须根据儿童兴趣广泛和好动的特点，多样化地安排教材，对同类教材，它的练习方法和形式要多变，可采用游戏、竞赛、循环练习等经常变换方法，这样活动起来，学生的兴趣就会比第一次浓，比第一次更活跃，更有成效。

3．小学生的意志独立性和主动性、坚持性较差，他们在活动中不自量力，不能区分蛮干与顽强，把冒险、顽皮当作勇敢。他们在课上情感不稳定，易冲动，在做游戏中，特别容易激动，大喊大叫，不守规则，情绪波动很大，一旦高兴非常得意，有时好打逗同伴。因此在教学过程中，教师首先要做到嘴勤、眼勤、脚勤，要经常正确引导学生，按老师指定的内容、动作、方法和规则去进行练习。其次，不要动不动就粗暴训斥学生。

二、要从实际出发，坚持循序渐进的原则

1．小学体育教学，应根据学生基础差、感性知识少、反应和协调性都不好这些实际来安排教材，组织教学方法，要按照先易后难、先简后繁，先分散后综合的循序渐进的原则去进行。

2．在教学中，要抓好教学内容的序，组织好学生学习的序。教师在备课时，要研究了解小学生的特点，据教学大纲和教科书的知识体系，合理安排，逐步扩大和加深学生的知识。例如，一二年级小同学站队时，往往很多人想往前站或争抢某一个位置，互不相让。我认为，教他们站队时，应先做思想教育，教育他们在先人后己，由小到大，并给他们在地下画个数字，让他们

记住自己的数码，并熟记自己前后同伴的衣服特征、颜色等。这样练习几次，渐渐地在孩子头脑中就有了排数、距离概念，队形就容易站好了。

再如在教篮球（儿童球）时，先教他们怎样持球，怎样拍球，然后再教他们怎样运球，这样，收到的效果是很明显的。

3．由于小学生天性好动，所以，他们活动起来容易疲劳，又不知疲劳，不顾冷热。在生活中，要根据他们的特点，活动量安排要由小到大，在教学中，先组织适当的练习，然后再进行比赛。

三、直观性教学中加强讲解示范的方式方法

直观性是指学生通过多种感觉器官去感知事物获得直接经验和感性认识，为掌握体育知识和技术技能奠定基础。首先，小学生的形象思维好，模仿能力强，所以教师必须给学生正确的示范，才能通过这种最生动的直观方式，使学生逼真地直接地感知动作的全貌。轻巧、正确、优美的示范动作，能使学生产生良好的心理影响，既能调动学生的学习积极性，又能使其较快地掌握动作。对那些难度较大的动作，要分解示范，重复示范，适当的做慢些，同时要结合讲解进行示范。老师要经常和学生一起练习，这样也可以增加学生的兴趣，同时还可有更多的时间，更多的机会让学生学习、模仿老师的动作。其次，用形象化的语言进行教学，是一个小学老师所必须具备的条件。讲解的语言要通俗易懂，生动形象，富有趣味性。给小学生讲解知识概念和动作技术，宜多用与生活接近的语言和形象的比喻。如跑的后蹬“趴地”、“滚翻”像球一样滚动等等，以引起学习兴趣，逐渐在理解的基础上再使用术语。再次就是示范与讲解相结合。生理研究证明，运用多种感觉器官感知动作练习可以扩大直观效果，运用两种感官的效果要比一种感官的效果好。因此教学中示范要和讲解结合运用，使直观与思维紧密结合。一定会取得良好的教学效果。最后，如果有条件，可利用教具与模型演示。如：挂图、图片、图表、照片、幻灯模型等，使学生感知动作的各环节、过程、细节等。它可以弥补由于人体示范快而印象表演的不足和局限，便于小学生对动作过程的清楚认识，便于模仿、掌握。

四、教好游戏教材，是提高小学体育教学质量的关键

1．游戏法是指教学中以游戏的形式组织学生练习的方法。是小学教学中常用且有效的教学方法。游戏具有一定的情节和竞赛因素，内容丰富，形式活泼，符合儿童年龄特征是深受儿童喜爱的一项体育活动。它对于全面锻炼身体，帮助儿童认识客观事物，促进智力开发，陶冶美的情操，增强集体意识和个人才能，培养优良品德都具有特殊的作用。

2．要教会学生做一个游戏，首先要研究游戏的方法，活动形式，锻炼身体的作用，游戏规则。怎样进行思想教育，如何评胜负、场地器材、分组等，也要认真加以研究，做到心中有数，然后写出教案。上课时清楚的讲解，明确的要求，严密的组织，才有可能把游戏课上好。

3．讲解示范是小学游戏教学的重要方法。游戏的讲解必须精练，语言要简短扼要。有重点、多比喻、有趣的讲解和生动形象逼真的示范能引起学生的积极性。在讲解时，要说明规则，规则是学生游戏遵守的准则，再淘气的孩子，只要他喜欢游戏，都能约束自己，遵守游戏规则，把游戏做好。

4．做好组织工作，才能使游戏教学收到良好的效果。游戏应用最简单最省时间的方法，调动队形，小组分的多和少，要看这一节课学生所达到的运动量。学生分组人数不等怎么处理，应有所考虑，如见差一人，老师应高兴

地参加其中一组比赛，这会使学生的积极性更高。裁判公平准确与否，关系到游戏比赛进行的顺利与否，所以，游戏的裁判要公平、准确，不然易挫伤学生的积极性。

5．游戏教材具有明显的思想性。教师在备课时，要深入钻研教材，游戏开始前应做好简短的思想教育，讲明目的意义，使学生积极参与。在游戏过程中，要根据实际情况，运用表扬、鼓励、批评等方法及时进行教育。游戏结束后，要充分利用游戏的竞赛性，培养学生的集体主义精神，培养他们同心同德，齐心协力争取胜利和集体荣誉的良好品质。

6．在游戏中发展学生的思维和毅力。游戏教学，不单是为锻炼身体，还要锻炼学生的思维，使他们通过游戏认识客观世界。如“冲过火力网”游戏，用小球当“子弹”，冲过火力网时，随时都有受伤的可能，在孩子面前展现出一幕勇敢战斗的情景。做第一遍游戏时，同学们都急于“打中”对方”“子弹”很快就没有了。当后面的同学过“火力网”时，已经没“火力”了，老师要启发学生，有效地使用“子弹”，不要集中打前面的“敌人”，同学们开动脑筋了。攻方一个一个跑过去，守方一个子弹一个子弹地发射，直到最后一个过“火力网”时，还有“子弹”呢！双方都动脑筋想办法取胜，这就发展了学生的思维和智力。

五、要认真钻研教材，注重身教

小学生听老师的话，胜过听父母的话，老师说一不二，威信很高。学生对老师的言行仪表处处都愿仿效，老师的言行仪表直接影响着学生的学习、生活和思维情绪。为了起好表率作用，在教学中，教师要严格要求自己，加强课前对教材的研究。

1．要明了学生体质、年龄、兴趣、爱好、组织纪律性等情况。

2．对教材要精通，要认真钻研大纲及教材。

3．备教法要灵活，教学方法要灵活多变，不能千篇一律。

4．备场地器材要细致，对场地器材的布置、使用要合理，画线要醒目，教具的安排要安全可靠。

5．对自己要严格，身教胜于言教，要用规范、纯洁、优美的语言引导学生积极练习，去完成学习任务。

我认为一个优秀的体育教师，必须首先做到语言美和心灵美。在上课时，要凭着科学的教学内容，生动形象的语言，准确优美的示范，精妙具体的教法，严密的组织措施和真挚的感情去教育和影响学生。因此，都要切忌秽语、艳丽的服饰、轻浮和粗野，切忌在教学中的哗众取宠、夸张卖弄，以免在学生中造成不良影响。

总之，钻研教材不仅要认真地钻研进去，还要能走出来。钻研进去就是领会教材的精华要求，全面地掌握教材的知识内容；走出来就是在教学中传授知识，由浅入深，左右逢源，最终达到运用自如而得心应手。

小学教育，是学校教育的重要组成部分，是贯彻落实德、智、体全面发展教育方针的一个主要方面。小学生的身体正处于生长旺盛时期，他们的生长发育状况和体质的强弱，虽然有先天遗传因素的影响，但更重要的还取决于后天的培养。因此，小学老师在教学过程中必须从学生的实际情况出发，要有明确的目的性，全面关心和保持学生的身体，同时采取行之有效的综合养护和积极锻炼的具体措施，把卫生保健、饮食营养和身体锻炼以及合理安排生活、学习制度密切结合起来，以促进小学生身体正常生长发育，增强体

质，提高健康水平。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

电教媒体在中学
体育教学中的作用

黑龙江省大庆市第六中学 王广海 李洪毅

随着电化教育事业的发展，电化教学在各学科教学中逐渐发挥出其优势，引起了教学方式的重大变革，显示出了良好的效应。体育教学是教育科学中分科教学法之一，它以学校体育教学这一特定教育活动为研究对象。要提高体育教学质量，就要探讨体育教学的本质、过程、原则、内容、方法和组织，以及如何指导体育教学实践。传统的体育教学是由体育教师的讲解、动作示范、器材和场地四部分组成的，这种传统的教学有着很大的局限性。阻碍了现时体育教学的发展需要。电化教学以其显著的优势为体育教学开拓了新天地，它通过化动为静，化抽象为具体，化难为易等多种电教教学方法，向学生展示教学情境，呈现思维过程。因此，研究电教媒体在体育教学中的作用，是促进当前体育教学改革的一个重要课题，探求多媒体教学势在必行。为此本文就体育教学中运用电教手段，实施电化教学的途径和方法作了些探讨，以求教于同仁。

一、创造诱导情境氛围，提高学生的学习兴趣

我们知道，感知的基础是表象，在课堂中运用录音、投影、图文互换等手段，能够激发情感，强化感知，引起学生的注意。注意是人的心理活动对一定客体的指向和集中，指向就是从众多的事物中选择出人要反映的对象；集中是指人在选择对象的同时，对别的事物的影响加以抑制而不予理会，以保证对选择的对象有鲜明清晰的反映。在使用投影媒体是，画面的构图美、色彩美和乐曲的旋律美、韵律美及解说的语言美等，使学生获得强烈的美感，能引起学生肌体的定向反射，交替产生无意注意和有意注意。由于投影教材动作的变动，加之教师不失时机、恰到好处的讲解、点拨，尤其是对关键部位、动作的指点，可以使学生保持注意的稳定、转移和分配，激发起学习的兴趣，把教学内容生动形象地逐步表达出来，最后在学生头脑中形成动视综合表象。

以初二教材单杠单脚蹬地翻身上成支撑——后摆转体 90 度下为例,我进行了同级两班两次对比试验，一次以传统教法教学，一次采用电教教材教学。在两种教学方法中，我都讲解了动作要领，指出了易犯的错误，抽查 30 人结果：传统教学能准确不漏地复述的有 7 人，能抓住主要环节复述而遗漏次要部分的有 10 人，仅能断续地复述部分动作要领的有 13 人；而电教教材教学能准确不漏地复述的有 13 人，能抓住主要环节复述而遗漏次要部分的有 15 人，能断续地复述部分动作要领的仅有两人。对两次教学效果的对比可以看出，运用电教教学的再现性功能，可调动学生的学习主动性，能引导学生感知意境；而传统教学学生注意力不集中，学生处于被动状态，产生不了灵感。所以说在引起学生兴趣和激发学生学习动机方面，电化教学能更好地强化学生记忆，起到优化课堂教学的作用。

二、培养学生直观思维，解决教师动作示范的疑难

体育教学过程是学生以感知为基础，直观教学的全面心理活动过程。教师正确地讲解示范，可使学生形成生动的形象和清晰的表象动作，表象越清晰，则动作越能正确完成。但目前师资水平不高，对教材掌握的准确度低，

同时还受施教者年龄、性别以及场地、器材条件的限制，其动作示范不准确或错误，将给学生留下模糊或错误的表象，进而形成错误的动力定型，影响教学效果。即使是正确的动作示范，而动作示范在空间是以较快的速度，全方位的动态进行，尽管传授给学生是准确、生动、形象、具体的信息，能给学生留下清晰的动作表象，但动作示范瞬息即逝，随着动作示范的结束，动作状态也就不复存在了，难以展示动作结构、技术细节。而采用投影媒体就能较好地解决上述问题。比如，教授跨栏动作技术时，用电教手段演示全过程与分解过程，让学生观察摆动腿（上栏、蹬伸、下压、着地）、起跨腿（蹬地、提位前摆和着地）、双臂动作及栏上的动作等，由完整到分解，由动态到静态的演示，让学生认真观察、记忆、理解吃透，加之教师讲解学生能更清楚地领会动作过程和顺序，留下较为深刻正确的动作表象。练习中，在教师及时的指点和帮助下，能基本完成动作的学生，从传统教法的 16%上升为 65%。我们在教学中应以多种途径来保证动作示范的现范性和准确性，电教教学能富有成效地解除教师的种种限制，并能显示出比教师更为正确的规范的动作来。

三、“ 化动为静 ”，突破教材的重难点

现阶段的学校体育教学，很大程度基于传统教学模式，随着社会的发展已不能适应现时的需要，影响着教育教学的改革，不能很好地突破教学内容的重点、难点。

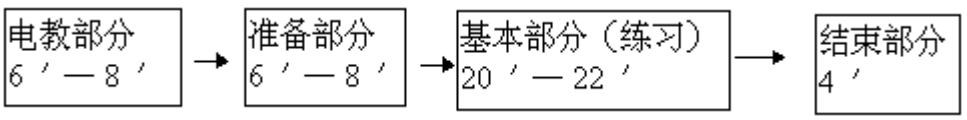
体育教学中，关键是解决动作技术的重难点。动作重难点的掌握和突破正是学生提高技能，形成正确的动力定型的实现教学目标的关键，根据课的内容，恰当、适时、适量、合理的运用电教手段，从教学的实际需要和效果出发，互相配合，互为补充，能够达到最佳的教学效果。

在学习初一教材前滚翻技术动作中，我作了以电教教材突破教学重难点的尝试，使用了“ 前滚翻 ”盘式分解动作静片和“ 滚动 ”动片两种教材，即以动片演示“ 前滚翻 ”的全过程，又用静片演示分解动作，再用动片演示，在连贯的“ 动 ”中，以较慢的速度，按预定的教学目标，把团身后脑、肩、背、臀部依次着地充分“ 定格 ”，由分解到完整，有分有合地突出重点，让学生在反复的“ 定格 ”和讲解中对传输的信息有较多的吸收时间，形成正确的动视综合表象，从而在练习中较为容易地突破了团身、依次着垫这两个重难点，实现了教学目标。

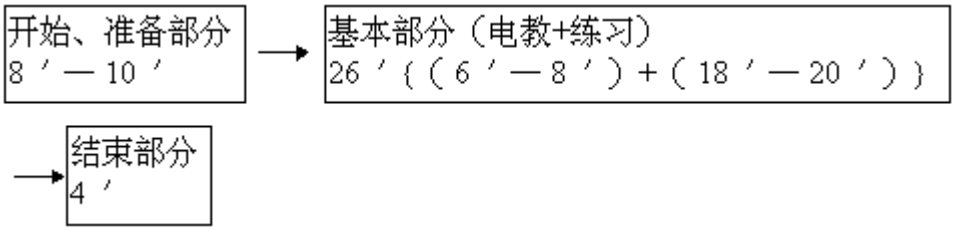
四、改革课堂教学结构，形成体育教学新格局

电教媒体进入体育课堂，势必会引起教学程序、教学组织形式以及教学方式一系列的变化，这种变化将导致课堂结构的改革。如何适应这种变化，取得电化教学最深最好的效果，这是要我们积极认真对待研究的课题。我认为不外乎四种课型：

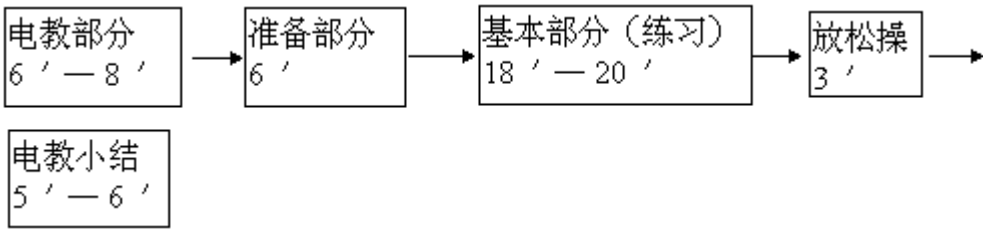
例一：课的开始为电教教材教授部分，大约占课时的$\frac{1}{6}$，然后出室续课。



例二：课的开始和准备部分在室外完成后，学生迅速进入电教室，用电教教材作新课的演示讲解，布置练习及方法，提出要求，出室续课。



例三：始课在电教室进行，并作电教教材的演示讲解，出室进行准备活动和基本部分的练习，在练习中及时抓住学生反馈的信息，待做完放松操后，调至室内作补充，加深巩固电教演示的练习内容，进一步掌握动作要领，以利突破重难点。



例四：风雨天室内电教复习课

风雨天用电教教材进行多项教材的复习，可加深对动作要领的领会，还可组织学生讨论和提问。

总之，随着教育事业的迅速发展，电教媒体应用于体育教学势在必行。从传统型引入电教媒体教学，还有待于进一步发展，随着电教的体育教学中的广泛应用，不断深入，定会产生新的、更多的体育课堂结构模式，必将更有利于教与学的进行，增强教和学的效果。

谈体育教学中非语技巧的运用

青海省格尔木市铁路二中 刘德祥

在体育教学中教师如能驾驭非语教学技巧，用那些色彩鲜明、形象飞动而又耐人寻味、哲理蕴藉的非语教学艺术去满足学生的好奇心和求知欲，不仅能辅助语言教学艺术，更好的潜移默化地影响着学生的思想，熏陶他们的情趣，开阔他们的胸襟，促进师生间的情感交流，使学生“亲其师，信其道”；还能及时准确地获得学生练习情况的反馈信息，有利于教师及时修正，调整教学工作。体育教学中的非语技巧主要包括教师的目光、举止姿态、修饰打扮、表情情绪等。

一、以目光传递信息

“眼睛是心灵的窗户”，人的眼睛具有很强的心理交流能力和非同寻常的表现力。在体育教学中，教师绘声绘色的讲授，离不开目光的运用，因此，目光是体育教学中最重要的非语技巧。爱迪生有句名言：“人的眼睛和舌头说的话一样多，不要字典，却能从眼睛的语言中了解一切。”在体育活动中，每当教师以敏锐而充满洞察力的目光环视学生，将学生活动情况尽收眼底，便能及时捕捉到许多反馈的信息，它能帮助老师对自己的教学步骤做出适当的调整；每当教师以充满信任和期待的目光正视学生的时候，学生的心灵深处受到鼓舞和激励。因此，教师要学会运用目光技巧，让眼睛说更多的话，传更多的情。下面谈谈运用目光技巧的几种方法。1.用目光吸引学生的注意。由于体育课一般在室外进行，学生容易分散注意力，个别学生甚至违反课堂纪律。此时，教师运用语言虽然也能起到教育学生的作用，但同时也把全班学生的注意力转移到了批评上，这样分散了更多学生的注意力，无疑也就影响了教学进度。如果教师运用非语教学技巧去教育学生，情况就不一样了。对违纪学生，教师可用严肃的目光注视着他，在教师严肃目光的注视下，学生就会引起警觉，心领神会，意识到教师在用目光批评他，从而感到惭愧而重新投入到训练之中。2．对不同的学生要运用不同的目光技巧。对那些素质较好并能完成练习的学生，要多用亲切、信任、期待的目光，使他们在练习中充满信心，以利于更加出色的完成动作；对那些素质较差的学生，教师要多用热情、鼓励的目光，不能用冷漠和不屑一顾的目光。3．用目光激发学生的情感。目光是教师传递情感信息最常用的非语技巧，它能展现教师的心灵世界和情感世界。在体育活动中，教师充满感情色彩的目光，不但能作用于学生的感官，而且能作用于学生的心灵，它能与学生的情感产生共鸣，起到净化学生心灵，开阔学生的胸襟的作用。在体育教学中，教师要善于让目光说话，让目光的感召力胜过语言的力量。教师从目光流露出的情感，必须是从心底生成的，是自然的，真实的，只有这种目光才能给学生以感染力，那种强装的、虚伪的目光只能引起学生的讨厌。

二、以举止调控教学

“身教重于言教”，这是众所周知的，对体育教师说身教显得更为重要。教师潇洒的风度，良好的体魄，优美的示范动作，强烈的责任感都会对学生有着潜移默化的影响。在体育教学中，教师就像舞台上的音乐指挥，也像决战在沙场的将军，要用手势、姿态、站位，面部表情等来调控教学，同时也用它来沟通师生的情感，激发学生的练习热情。因此，教师要不断规范自己

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的行为，提高教态修养，注重自己的仪表，举止姿态。教师的仪表是修养的外在表现，对学生有着直接的引导和陶冶作用。体育教师的穿着打扮要美观大方，整洁卫生，在庄重中透露出蓬勃向上的精神气质和时代气息，在整洁中显示出严肃认真的工作作风和对工作的责任感，在美观中显示出对人民教育事业的热爱和真诚，在大方中透露出质朴和随和，让学生感到教师确实真淳可敬。而浓妆艳抹，不修边幅，衣服不洁或奇装怪服只会引起学生的反感。教师在课堂上的一举一动也反映着教师的内心世界，对学生的道德情操有着直接的影响。因此，教师在体育教学中，举止姿态要得体有度，要随着教学的进度，在什么时候做什么手势或姿态，要做到心中有数，特别是在教学中的示范动作都应事先设计好。教师的举止姿态还要善于抓住有利时机，这样更利于点燃学生思维的火花，诱发学生练习的欲望，让他们进入到教师所设计的教学氛围之中。

教师在教学中的示范动用，要做到正确、优美和轻松，以烘托教学气氛，引起学生的兴趣。例如，为了让学生看清某动作环节，教师做示范时要以该环节为主，以便学生弄清和掌握。又如，为了让学生看清某些动作的细节，教师可做慢速示范动作，以利于学生形成准确的动作表象。教师在示范中特别要注重美观，要把示范动作变成“无声的诗，立体的画”，给学生以轻松、愉快和心旷神怡的感受，以引起学生的惊讶、崇敬和赞叹。

在体育教学中，教师的站位也是很重要的。体育课一般都在室外进行，学生的练习队形也经常变化，因此教师又有通过不断变换站立位置，才能有效地观察学生的练习情况并及时的调控教学。在示范动作中的有利站位还能让学生看得更清，以帮助学生形成正确的动作概念和运动表象。变换站立位置，并不是说教师在课堂上可以随心所欲地乱走，而是要有意识地选择最佳位置，以达到调控教学的目的。

教师在运用非语教学技巧时，要善于表达自己的情感，举止姿态要符合教学内容，把举止姿态和语言艺术巧妙地结合起来，以激发学生的情感，让他们达到智力和体力活动的最佳状态。

三、以情绪引发情感

教师的情绪是教师人格力量的展现。教师在课堂上的情绪直接影响到学生的情绪。由于体育课在室外进行，外界干扰因素比较多，学生在体育活动中各种情感充分流露，各种思想问题不断出现，导致其情绪变化很快。这时，教师的情绪和师生间的情感交流显得很重要，教师要以饱满、乐观、热情、向上的情绪去面对学生，亲近学生，感染学生，不能把低沉、恶劣的情绪带进体育课堂，更不能对学生闹情绪。教师任何低落的情绪都会显得意志消沉，信心不足，对学生的练习情况不能及时反馈，特别是教师做示范动作时，如果情绪不良会严重影响到示范动作的准确性，体力也会明显不支。教师的不良情绪和不规范的示范动作反过来又会影响学生的情绪，若学生看到教师做示范动作都显得力不从心，就会对所学知识信心不足。因此教师在整个教学过程中都要保持乐观、向上的情绪，以良好的情绪去引发学生的积极情感。教师乐观的情绪决定于舒畅的心境和对体育教学的热爱，只有热爱体育教学才会在课堂上有舒畅的心境，只有在心情舒畅时才会有乐观的情绪。

面部表情是人的情感体验时的外部表现，是表达思想情感的有效手段。让形象说话，同样可以唤起学生的感受力。因此，在体育教学中教师也应注重运用表情去激发学生的积极情感。例如，教师在讲我国运动员在奥运会上

夺取金牌时要喜形于色，要表现出对运动员的喜爱，以欢乐的气氛渲染着情境，以激发学生对祖国的热爱。又如，在个别学生不守纪律时，教师要表情严肃，以此去叩击学生的心扉，让他们改正错误。在某些素质较差的学生不甘落后，达到教学指标时，教师可用微笑表示赞赏。此时“ 无声胜有声 ”，无需任何语言，师生间的情感得到了交流，学生从教师的表情中看到了鼓励，从而增强了对体育锻炼的信心。

总之，在体育教学中，教师一个适度的手势，一道充满某种情感的目光，一个恰当的表情，一个有利的站位，都会对教学起着重要的作用。它是体育教师重要的基本功，作为体育教师应领悟其中的深层道理并在教学中加以巧妙运用。

浅谈体育考生的心理训练

山东省日照市一中体卫处 王立山 孔 源

所谓体育考生的心理训练就是有意识的对体育考生的心理过程和个性心理特征施以影响，为取得优异的考试成绩做好各种心理准备的教育过程。

纵观几年来体育考生的考试情况可以看出，许多考生成绩不理想不是由于身体素质达不到，也不是由于技术方面有问题，而主要是由于心理准备不足，造成发挥失常。考前陌生的环境，众多的考生，家长同学的跟从及正常生活、训练秩序的改变，特别是升学压力致使相当部分考生精神负担过重，焦躁不安，吃睡不好，周身乏力，导致考试时动作变形，直接影响到正常水平的发挥。

怎样提高考生的心理素质，使考生在考试过程中得到正常发挥或超常发挥呢？笔者结合自己连续多年辅导体育高考队的教学训练实践，谈以下几点体会。

一、培养积极的应考动机，增强应考的紧迫感

应考动机是对应考起推动作用的心理因素，是学习积极性的核心。所以教练员应根据考生的不同特点，首先要注重培养积极的应考动机。通常一般有以下三种应考动机：第一种，酷爱体育型（高水平运动员）。这类考生视考试为自己从事体育工作，为国家的体育事业贡献自己力量的一个机会。教练员要细心培养该类考生明确高考目的、任务及社会意义，注意启发考生积极思维，全身心投入训练。第二种，从众心理型（理转体学生）。这类考生一般是由于受父母、同学、朋友的影响才决定报考体育，对考试的目的不很明确，可塑性大，在训练中往往表现得意志薄弱，遇到困难易打退堂鼓。所以教练员应对该类考生进行大胆鼓励，有针对性的制定出每位考生的奋斗目标，让考生明确，经过顽强拼搏，实现奋斗目标是大有希望的。第三种，找出路型。这类考生认为自己考不上其它专业，考体育是一条捷径。教练员要使该类考生明确，体育专业对考生的文化知识、身体素质、专项技术都有较高的要求，一旦选择了它，就要刻苦学习，艰苦训练，不可存有任何侥幸心理。通过不断的有的放矢的教育、训练，良好的动机就会逐步形成。同时教练员还应和学生一道反复探讨分析近几年体育高考的动向、特点、总结历年体育高考成功的经验和失败的教训，使考生明确认识到，随着高考的日趋逼近，自身的体育专业、文化课等需要解决的问题还很多，不可有半点懈怠马虎，既有压力又有动力，增强应考的紧迫感。

二、加强意志品质训练，提高心理素质

良好的意志品质的培养，是形成良好心理素质的前提。考生只有心理稳定，作风顽强，才能在考试中以不变应万变，克服来自身体、技术、环境等方面的不利影响，发挥出最高水平。为此，必须从平时抓起，有针对性的进行训练。

1．要从克服小困难开始，逐渐增加难度，以培养其克服困难的信心和毅力。在训练中，只有采用逐步加大困难的方法，让考生做出适当的意志努力。才能培养其顽强的意志。如平时训练中，同低年级的学生一同测验，获胜机会较多，培养其自信心。利用众多同学参加课外活动的机会，有意让考生在喧闹的气氛中集中注意力与同于或强于自己的竞争对手角逐，培养其不畏强

手，克服干扰，沉着应战，顽强拼搏的精神，逐步达到竞赛项目一次、田赛项目前三次即可发挥最高水平的目的。还可利用在雨雪天等不利气候条件下使其坚持正常训练，严格要求，培养其在各种不利环境中正常发挥技术水平的能力和坚韧不拔的意志。

2．在训练过程中提出过度任务，培养其在疲劳状态下勇于克服困难的决心和顽强的意志品质。在长时间坚持克服困难的情况下，在完成训练任务的过程中，教练员提出过度任务，对发展考生的顽强拼搏精神有着显著的效果。同时，要把完成任务的优劣同适当的奖惩结合起来，使其最大限度的调动体能，克服困难，完成任务。如为了提高考生的弹跳力、爆发力，我们时常在正常训练接近结束时突然提出如下要求：男（女）生连续 40 次立定跳过 2.6（2.1）米的远度，完成任务者放松休息，失败者罚跑 5000 米。考生无论体能、心理都得到了充分的调动与锻炼，学期测试表明所有男（女）生立定跳起成绩均在 2.8（2.3）米以上，取得了较理想的效果。

3．变换环境，在比赛状态下进行模拟训练，提高考生的适应能力，逐步形成良好的竞技状态。以往很多考生只习惯于在本学校熟悉的场地上进行训练或比赛，外出机会很少，到新的环境下对空间、场地、器械等总是感到极度不适，导致竞技状态差，考试或比赛不能正常发挥水平。因此，教练员要想方设法带考生到不同的场地进行模拟测验，从检录、入场、测验到成绩的当场公布等整个过程严格按高考要求设计，使考生似在真实气氛下进行测验。只有经过反复磨练，考生的素质、技术水平等才能走向正常，形成最佳竞技状态。如综合测验时，我们时常和兄弟学校联系，分别在市、区等不同体育场进行模拟考试训练，以培养学生适应环境及在新环境下同陌生选手竞争而发挥正常水平的能力。

三、具体分析考生特点，做好充分的应考准备

不同水平的考生，考前心理各异，所以要根据各自特点对症下药，做好充分的考前心理准备，使考生既能客观的认识自己的实力，又能头脑清醒，信心十足的投入考试。若考生对自己的实力估价过高，往往兴奋不已，无谓的消耗心理能量；若考生对自己的实力估价过低，容易产生消极自卑心理。因此，考前几天，对过于兴奋者，关键时刻需降好温度；对信心不足者，应进行积极鼓励，提前安排他们到考点进行考前练习，增强他们发挥水平的信心。

四、加强自我暗示，稳定临场情绪

临场考试前，教练员应从以下几个关键环节入手，向考生进行心理战术布置，使其采用自我暗示的方式进行有效的心理调控。首先，自点名前半小时，考生逐渐进入考试状态，此时考生应暗示自己：“ 我开始进入考试，要沉着，要按原来的方式做好充分的准备活动。 ”其次，待点名后，进入考场时，考生往往有一种不知所措的感觉，此时考生可自我暗示：“ 裁判都是公正的，考生的心情都是一样的，考试实力都悬殊不大，只要自己注意力集中，沉着镇定，考试肯定会成功…… ”以此来增强信心，并抓紧时间做好试跑、试跳、试掷的准备，尽快进入角色。其三，在考前 5 至 6 分钟，要重新活动一下身体，然后暗示自己：“ 今天我一定会成功，老师同学们都在准备为我加油。 ”随后原地轻跳几次，并用力向外呼气或做一两次有力的击掌，集中精力，从容地投入考试。

从我校近几年体育考生的高考情况来看，由于平时训练中贯穿了一定形

式的心理训练，成效甚好，其中 1994 年我校 22 名考生参加体育考试，有 20 人过关，合格率达 90%以上。文化课考试后，有 11 人进入本科线，7 人进入专科线，进线、录取总数创我校及全市各校历史最好成绩，受到市教委和学校领导的好评。

乡村中小学体育教学及管理

山东省栖霞市古镇都中学 刘旭光

体育管理学作为一门应用学科是随着社会的进步和发展而产生的现代化管理的一个分支；具体到学校体育管理，它是指以学校体育发展的目标，规划、方针、政策、法令、规定、投资以及人、财物为主要研究对象的一门科学。

由于我国地域辽阔，各地经济文化发展水平差异较大，同时学校领导者，对全面贯彻教育方针与重视体育的程度不同，加上体育教师的思想素质和业务素质、社会体育环境、学生家长对体育认识的态度等等；这一切都制约着乡村中小学体育的发展。为此，利用体育管理这门科学去指导学校体育教学势在必行。

一、了解体育、认识体育

中华民族的祖先在促进身体发展方面，曾以自己的智慧，创造出中国古老的体育。通过对历史文物的考证，文献记载，在我们祖先生活的大地上，他们迫于生产和生活以及战争的需要，产生了萌芽体育。到了原始社会后期，萌芽状态的体育已经形成。如习射、武舞、模拟舞、消肿舞、击壤、球类游戏、长距离跑、投镖枪，儿童游戏等。随着人类社会的发展，萌芽状态的体育已与飞速发展的现代体育是无法比拟的。

体育是一种社会现象，随着社会的发展而发展。在人类的生活中，体育有着重要的地位和作用。它是人们锻炼身体，增强体质，延年益寿的积极手段。作为学校体育，它是由“五·四”运动以后，特别是 1922 年北洋政府颁布新学制以后，随着美国实用主义教育学说和体育理论传入的。1923 年新学制课程标准起草委员会公布的《中小学课程纲要草案》才正式把“体操科”改为“体育课”。自此“体育”一词不仅仅局限于教育范畴，同时也是包括竞技运动和体育锻炼在内的一个总的体系。

学校体育它是指与德育、智育、美育等相配合的整个教育的组成部分。是有目的、有组织、有计划地促进身体全面发展，增强体质，传授锻炼身体的知识、技术和技能、培养道德意志品质的一个教育过程。它在整个的教育过程中不仅具有强健学生身体的功能，同时还具有娱乐功能，促进个体社会化功能、教育功能和政治功能。

二、充分认识学校体育工作的重要性

学校体育是国民体育的基础，是我国体育发展的战略重点。是整个教育的组成部分，是培养社会主义现代化建设人才的重要基地。经济文化发达的国家都把体育作为改善劳动力素质的人力投资，美国经济学家舒尔茨通过对 1900 年至 1959 年 60 年的投资计算发现美国作为物的投资资本大约增加了 4.5 倍，赚回的利润增加了 3.5 倍；而作为人力的投资资本增加了大约 8.5 倍，所获得利润竟达 17.5 倍。由此看来许多发达国家已经从物的投资，逐渐转到人力健康的投资。

党的十三大报告指出：“从根本上说，科技的发展、经济的振兴、乃至整个社会的进步，都取决于劳动者素质的提高，其素质主要是指健康素质和劳动者文化素质。”据调查，我国 80 年代初、中期中小学生的人均教育经费、体育经费尚未恢复到我国 50 年代水平。中小学生每年人均体育经费低于 1

元的仍较普通，体育场地低于一平方米的还很多。器材的严重短缺、师资力量薄弱、水平不高严重制约了学校体育的发展，加强学校体育管理势在必行。

三、解放思想、加强队伍建设

一方面，从根本上解决偏面追求升学率的老模式，面向社会、面向未来办学。成立一支以校长为组长，体育教师、班主任为主要成员的体育管理领导小组。要求领导了解我国学校体育教育理论、原则、体育管理的基本要求，了解我国的体育方针、政策、法规及制度，热心体育事业，与体育教师保持密切联系；善于从本校实际条件出发，逐步改善体育工作条件，解决体育教师实际困难，解决体育经费；定期举行体育卫生讲座，全面掌握学校体育工作的普及与效果。

另一方面，加强师资队伍建设。学校体育教育的质量关键是取决于体育教师本身的素养水平。目前，我国相当一部分乡村中小学体育教师未受过专业训练，缺乏必要的体育教育和教养。因此，要逐渐培养体育教师必备的基本素养。1．思想品德素养。热爱本质工作，具有强烈的责任感、热爱学生、以身作则、公正无私、吃苦耐劳，能通过各种体育活动，培养学生的高尚情操和良好的体育道德作风，培养他们组织性纪律性，奋勇争先的竞争精神。2．知识与能力素质。体育教师必须具有较宽的知识面，除必须的体育专业理论知识外，在知识结构方面还应具有哲学修养，历史、地理知识、经济学和社会心理学知识；同时还必须具备组织管理能力、教育能力、教学能力、训练能力、社会活动能力。这样在正常的教学过程中，才能得心应手。

四、因地制宜，制定切实可行的规章制度

乡村中小学体育状况底子薄、条件差、长期缺乏管理，必须有条不紊地制定符合实际的规章制度、指导学校体育工作。

（一）配备专职体育教师，建立从 1—9 年级上课制度。教师要有年工作计划、教学计划、进度计划、备课齐全实效、坚决杜绝以劳代体和放羊式教学的旧格局。

（二）上好二课二操一活动。中小学每周要确保二节体育课，每天做好广播操、眼睛保健操，每天坚持一小时的体育活动。

（三）建立《国家体育锻炼标准》测试制度。《标准》根据不同年龄、地区设立了不同类别的项目，各乡村中小学要根据自己本校的条件选择本地区最合适的类别进行测验。每学期进行一次。也可采用竞赛的办法、也可举办达标活动周、月的形式，形成制度化，确保学生达标率在 90%以上。

（四）建立运动训练与运动竞赛制度。学校必须建立一支小型运动队（传统项目）。每周保证一定的训练时间，保持长年坚持训练。竞赛是检阅平日教与练的一种手段，同时也活跃了学校业余文化生活。学校要建立每年举行一次或两次田径运动会、球类比赛制度。每月举办一个项目的单项对抗赛。这样形成一种制度，促进了学生的自觉锻炼习惯。

（五）建立检查和考评制度。工作有布置、有检查，才有效益。对学校体育工作有的要进行一般性检查，有的要根据总的教学要求进行考评，既不能一概而论，统得太死，又不能没有标准、放任自流。

（六）实行体育委员的管理制度。班级体育委员是完成各项体育工作组织者、执行者和服务者，是体育教师的得力助手。要教育他们如何做好班级的体育工作，培养他们具有较强的工作能力，使其养成自觉锻炼的习惯。

（七）加强学校体育的财务管理制度。体育教学与其它课程不同，必须

具有一定的活动场地和器材。因此学校要有计划地逐年增加体育经费，购设体育器材，合理使用体育经费。对体育器材、场地要注意加强保护和修缮，确保体育教学的顺利进行。

五、加强自身思想作风建设，发挥能动作用，以实际行动赢得领导的支持

体育教师的劳动是一种促进学生身心全面发展的教育性、创造性劳动，既光荣、高尚，又艰苦、复杂。可目前乡村中小学体育教师的社会地位低、工作条件艰苦、工作任务重、待遇不高，从一定的程度上影响了体育教师积极性的发挥。尽管如此，体育教师还应以实际行动赢得领导的支持。体育教师思想作风要严谨、工作要朴实、要有强烈的事业心和责任感；爱护学生、关心他们的成长；听从领导指挥，主动协调学校的整体工作，充分发挥自己的主观能动作用；帮助领导想办法，定措施；在现有的物质条件下，创造开发多种手段、调动学生参加体育活动的积极性，使学校体育活动形式多种多样，丰富多彩，以最大的努力搞好学校的体育工作，赢得领导的支持。

总而言之，做好学校的体育工作不是一日之功，需要坚持不懈，从小抓起，需要领导、体育教师、班主任、学生等各方面的协调配合，更需要社会力量的大力支持。只有这样乡村中小学的体育教育工作，才能在新的教育形势下，完成教育和教养任务，培养成为德、智、体、美、劳全面发展的合格人才。

需要全本请访问 www.ertongbook.com