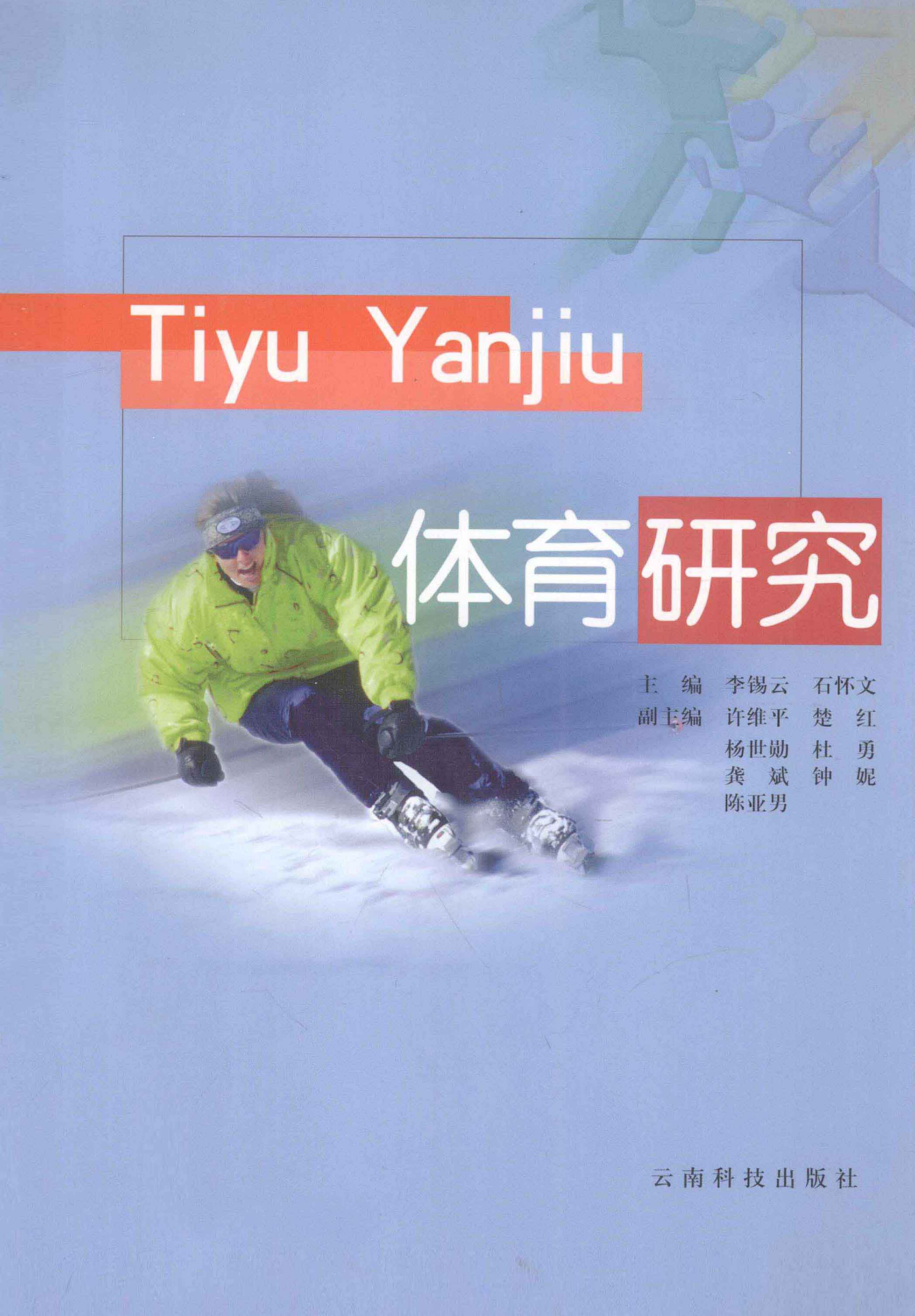


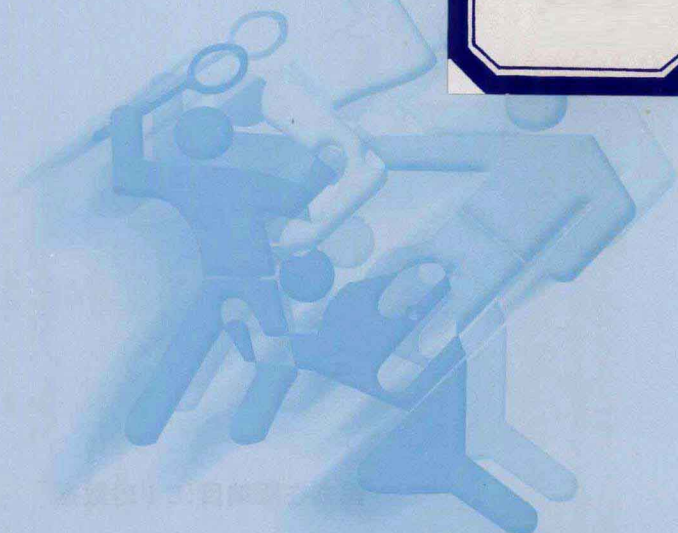
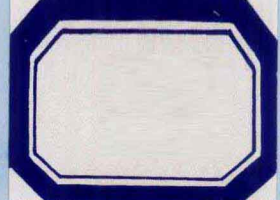


Tiyu Yanjiu

体育研究

主 编	李锡云	石怀文
副主编	许维平	楚 红
	杨世勋	杜 勇
	龚 斌	钟 妮
	陈亚男	

云南科技出版社



Tiyu Yanjiu

体育研究

主 编 李锡云 石怀文
副主编 许维平 楚 红
杨世勋 杜 勇
龚 斌 钟 妮
陈亚男

云南科技出版社

· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

体育研究/李锡云,石怀文主编. —昆明:云南科技出版社,2004.4

ISBN 7-5416-1969-8

I. 体... II. ①李...②石... III. 体育—研究
IV. G8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 034641 号

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码:650034)

云南福保东陆印刷股份有限公司印刷 全国新华书店经销

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:23.5 字数:550 千字

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:2000 册 定价:58.00 元

目 录

论中学体操课教案的编写	吕 涛(1)
如何正确激发初中生学习体育的积极性	李德天 刘合江(4)
把握好体育课中德育教育的时机	杨雪雯(7)✓
培养学生在体育教学中的主体性	杨思菊 黄正宇(9)✓
试谈体育教学对学生合作精神的培养	满见红 卢顺强(13)✓
浅析如何上好中学体育课	王 靖(16)
试析利用协调分解游方法来掌握正确的自由泳技术	马志梅(18)
速射运动员“注意”能力问题的探讨	关 欣(21)
中学短距离跑(50 米)教学初探	杨智源(24)
语言在体育教学中的运用	关树明(27)✓
游泳教学过程的理论及结构优化	陈亚男(29)
论体育教学中的主导与主体	和亚宇(33)✓
体育课应注重培养学生“学”的本领	谢美存(37)✓
农村中学体育课学生自带准备活动初探	陶廷波(39)
试论青少年摔跤运动员战术意识培养	桂吉良(42)
试述民族文化与课间操改革——试述烟盒舞在学校的开展	夏文娟(45)
浅析农村中学体育教学改革与素质教育	张洪增 陆 诚(49)
激发小学生跑的兴趣的练习方法	杨彦坤(52)
体育教学中的放松练习	温谷花(54)
体育教学中关于“差生”的问题	朱建祥(57)✓
初探体育分层教学	李朝刚(60)
浅谈小学体育教学中如何体现寓教于乐	陈永祥(65)
关于勐海县中学体育现状的调查与分析	舒永祥(67)
浅谈小学体育游戏的选择	冉欣妮(70)
培养中学生体育与健康意识的初步探讨	李红春(72)
体育课堂教学中的“愉快教育”	樊晏坤(75)
60 秒 PR 法训练在中学生体育教学实践中的运用与研究	罗绍培 黄俊鹏(78)
技工学校体育教学中学生良好行为品质的培养	唐劲国(81)
体育教学中实践、落实素质教育的特征分析	杨雪雯 丁伟玲(86)
体校图书馆建设的新理念	汤云雄 宣 英(88)
昆明市居民游泳健身运动处方应用的现状调查分析	宋 娟 张云龙(91)
怎样克服目前中小学体育教学中存在的“随意性教学”现象	敖 蓉(95)
体育与现代科技关系的探析	司文琴 钟 妮(98)

保山市中学体育教学现状分析	赵维胜(102)
优化体育教学的思考	李晓陆(105)
✓ 体育教学中“逆反心理”及其对策	马利兵(108)
浅谈体育教学中学生创新能力的培养	李贵源(111)
中考体育现状的几点思考	黄 芸(115)
发挥学生主体作用的教法尝试	谢晓娟(119)
浅议怎样表扬学生	陈学全(122)
浅析青少年男子中长跑业余训练的方法	杨文波(124)
体育教师如何走进新课程	李 芳 胡 涛(127)
谈谈初中体育教学改革的重要性和紧迫性	杨继光(131)
培养学生创造力的外因条件和方法	虎 芬(134)
2002 年首届开远市小学生周末业余足球联赛射门情况分析	封卫华(137)
我看体育运动学校保健学教学大纲	范中树 石怀文(142)
浅谈业余羽毛球运动员起跳杀球的训练	钟 娟(145)
立定跳远的易犯错误及纠正措施	顾伟祥(149)
论中学体育教学语言及运用	杨 彧(152)
试析剑川县篮球人才培养方式的现状	杨 松 刘鸿丰(155)
小议体育教学中的素质教育	何金荣 张华荣(158)
中学立定跳远教学的思考	和学诚(161)
重视中学体育课课堂常规	刘晓坤 刘金桥(163)
山区小学体育教学中应注意的几个问题	唐春正(166)
浅谈少年举重运动员的训练	何文江(168)
从创新教育谈当今体育教学观念	张肖凤 和秀梅(170)
关于小学中高档球类教材尝试教学的研究	祝文明(173)
谈体育教学中的身体训练	关建平 曹国洪(176)
浅谈女生 800 米跑畏惧心理的成因及消除方法	杨伟甲(180)
中长跑教学应以发展耐力素质为主	夏天宁(182)
浅谈体校初中语文教学效率	赵亚丹(185)
青少年足球队建设浅析	杨竹红(188)
浅谈体育课中教师对学生的管理过程	潘学永 李联发(191)
农村小学体育教学的主要手段——游戏	王春丽(194)
中长跑训练一二三	李 榕 黄训巧(196)
对中长跑运动能力训练初探	陶乃志 张德斌(200)
如何防止体育教学中的伤害事故	黄松玫 肖博践(203)
中学生体育意识现状及分析	杨顺林(206)
对弥渡县中学体育场地、器材情况的调查研究	张 媛 杨白梅(210)
大课间操初探	许富聪(214)
体育游戏的特征及其对少年儿童的发展	陈建玲(218)

全面加强素质教育是培养和造就优秀运动员、运动队的必由之路·····		
·····	付 琼	何亚辉(221)
论体育运动与减肥·····		李雪琴(226)
抓好精神文明建设促进体育后备人才的培养·····	丁伟玲	杨雪雯(231)
浅谈体校学生文化课学习的障碍及其克服办法·····	高 鉴	王延勇(235)
试析第一、二套少年拳教学·····		李 军(238)
浅析心理健康在竞技体育中的作用·····	袁健林	王 强(241)
浅谈中学生灵敏素质的训练方法·····		龚翠芬(244)
爆发力与灵敏协调素质综合测试指标及其在短跳项目选材和训练中的应用 ·····	杨文津	楚 红(247)
浅谈体育特长生的培养途径——对高考体育专业考试能力的思考·····		
·····	张忠民	唐 艳(252)
再论体育课的结束部分·····		陆袁姣(255)
计算机辅助学校体育管理的应用·····		徐冰清(258)
浅谈跨栏跑中摆动腿的最新技术特点及其直线性特征·····	万兆红	袁石坤(261)
初探云南省体育产业发展的基本途径·····		司文琴(264)
如何集中学生的注意力,上好初中体育课·····	徐心声	李崇伟(267)
浅谈自主性学习在中学体育教学中的运用·····		郑璐青(270)
论个人防守技术在篮球比赛中的运用·····		梅海东(273)
浅谈边疆地区小学体育教学·····		沈嗣能(276)
试论体育教学目标改革的必要性·····		张文忠(278)
如何激发学生对体育训练的兴趣·····	李铭琼	陈爱华(280)
浅谈青少年中长跑运动员的有氧耐力训练·····		周雪辉(283)
论击剑运动员的选材·····	李 明	王忠强(285)
论体育异化·····		李方明(289)
论语文教学中的体育教育·····		何嫵清(293)
浅析体育教学中影响学生练习情绪的相关因素·····	王 凯	佟晓雷(295)
浅析拳击运动员的身体素质训练·····		杨世勋(298)
谈业余篮球队教练员应具备的能力·····		王颖红(301)
浅析如何在体育教学中进行目标教学·····		汪祝祥(304)
象棋的形象思维·····		陈信安(308)
棋类活动与素质教育·····		陈信安(310)
心理因素对投篮命中率的影响·····	何祖斌	赵林昌(313)
论中学起始年级学生心理环境的创设·····	施路会	陶粉志(316)
略论中学体育教师的继续教育·····	范 礼	彭丽芬(318)
试论小学体育教学实施素质教育·····	马丽琼	马丽红(321)
篮球规则在高中教学中常见问题的教学·····	戴祖达	李 恒(324)
体育课中学生恐惧心理的原因及其克服方法·····		张海莲(326)

提高中学体育教师素质初探	李焕芬	伏红芬(328)
铅球基础训练创新教学初探	王 强	(330)
浅谈怎样抓好边疆农村中学体育第二课堂活动	史竹林	(333)
论重剑战术的训练与运用	王忠强	李 明(336)
试论音乐教育在体育学校教学中的作用	和雪英	(338)
早操课外周末体育训练对体校学生的良好影响	杜 勇 宣 婴	楚 红(343)
试论怎样提高网球比赛的心理因素	尹西兰	(346)
√体育教育中培养学生适应社会变化的意识和能力的探讨	赵景艳 李金玉 龚 斌	钟 妮(352)
√试论学生体育兴趣的培养	赵景艳 钟 妮 龚 斌	李金玉(356)
浅谈网球训练中的意识培养	钟 妮	(358)
论体操运动训练的基本特征与心理训练	戴玉英	(361)
浅谈在体育教学中教师如何引导学生进行探究学习	蒋卓越	(365)
目前体校学生德育工作的难点、热点问题及建议	杜 勇 尹西兰 龚 斌	(367)

论中学体操课教案的编写

昭通市实验中学 吕 涛

一、引言

体操课教学与其他体育项目一样,包括教学任务、教学内容、教学组织形式、教学方法和练习时间与次数等。在教学实践中,教案编写概括起来大致有表格式和文字式两种方法,一般采用表格式较多。无论采用何种格式编写,都应在了解学生情况与认真钻研教材的基础上进行,并应能达到下列基本要求:授课目的明确、要求具体、内容符合实际、重点突出、教法科学多样、运动负荷和密度恰当、器械和安全措施落实、场地布置合理、文字简练易懂。

二、确定中学体操课的任务

编写中学体操课,首先从确定课的任务开始,中学体操课的任务包括:体操理论知识、技术、技能、发展身体素质和专项素质以及培养学生思想意志品质等,这些是选择安排教材、组织教法和调节运动负荷的依据。从一次课来说,往往是某些内容为主,其他内容为辅,是有机地联系着的。确定体操课的任务注意的几个方面是:①任务要得当。按照教学大纲和教学工作计划的要求,在教学过程中由于各班学生的身体素质、年龄、性别、人数、体操基础等具体情况不同,课时任务不能定得过高或过低,要能使多数学生经过努力可以完成;②任务要全面。在中学体育教学大纲中体操的内容是通过每次体操课的具体教学任务实现的,如果体操课的教学任务制定得不全面,大纲要求的教学内容就难以体现,可能偏离方向;③任务要明确。由于每次体操课所能完成的任务是有限的,因此制定课的任务必须明确、具体、有针对性,抓住教学的主要矛盾,突出重点。

三、中学体操课的基本结构

中学体操课教案的基本结构是指组成一堂课的几个部分(包括准备部分、基本部分与结束部分)以及各个部分的内容和组织工作的安排顺序与时间的分配等。

体操课的特点就是学生直接进行较多的体操动作练习,才能完成预定的教学任务。因此,在考虑该课的结构时,不仅应遵循体操的教学原则和教学过程的一般规律,尤其应注意遵循人体生理机能活动变化的规律,才能使中学体操课教学获得良好的效果,达到预期的目的。人体从相对静止的状态进入运动状态,其机能活动能力(工作能力)总是从相

对较低水平逐步提高到较高水平,然后在一定时间内保持较高水平,最后又逐渐下降。根据人体生理活动变化的这一规律,体操课或其他体育项目都可相应分为准备、基本、结束三个部分。各个部分都有主要任务、内容和组织教法要求,而且各个部分是紧密联系的完整体系,中学体操课的结构和课中人体工作力的关系见表 1:

表 1

	准备部分	基本部分	结束部分
课 的 部 分	主要是组织学生明确任务,充分做好准备活动,逐步提高机体工作能力,使人体进入工作状态。	使大脑皮层进入最适应的兴奋性,学习或复习规定的内容,掌握技术、技能,提高运动能力和技术水平	人体出现疲劳、大脑皮层兴奋性下降,进行整理活动,使机体逐渐恢复到相对静止状态。
人体工作 水平	进入工作准备状态必须与运动生理保持一致	进入工作状态,工作力上升并保持稳定状态	工作力下降阶段,疲劳和恢复

1. 中学体操课教学的准备部分

任务:迅速组织学生,将学生注意力集中到课中来,使学生明确学习目标、内容与要求、激发学习动机,使他们情绪饱满,愉快振奋地开始一堂课,做好准备活动,使肌体迅速进入工作准备状态,为学习本课内容作好身心准备,使学生掌握一些基本技能,形成正确身体姿势。这对于课的任务完成是非常重要的。

内容:体育委员将全班整队,命令稍息。此时教师并步站立在学生正面 30 度角左右,或者右侧斜前方,体育委员转向教师方向,跑步立定,向教师报告出席人数,接受教师命令后入列,教师走到离前排学生 3 米左右的中间立定,下达立正口令,向学生问好,学生向教师问好后,下达稍息口令,简明地说明课的内容和要求,检查服装、器械(教师在课前应做好全面充分的检查安排)布置见习生。

要求:按照准备部分的内容,可组织教学所必需的课堂常规练习,包括一般性准备活动和专门性准备活动。

一般性准备活动:主要是为了提高“赛前状态”的功能,促使学生身体全面活动,使全身各主要肌群、关节、韧带粘滞性降低,培养学生具有良好的体态和正确的姿势,其内容通常是走、跑、徒手或持器械的一般发展练习及运动量较小的游戏等练习。

专门性准备活动:主要是使与完成基本部分主要教材有关的肌肉群、关节、韧带以及各主要系统的机能作好充分的准备,其动作性质和结构与基本部分教材相类似,通常采用一些模仿练习、诱导练习或辅助练习,如“压腿”、“压肩”或一些连接动作的分解动作等。

准备活动的内容要注意全面性、针对性和多样化,才能提高学生的兴趣和积极性。准备部分的组织方法一般采用集体形式进行,也可分组进行,可定位做,也可行进间做,队形根据具体情况灵活变化。准备部分的时间一般为 8~12 分钟。

2. 中学体操课教案的基本部分

任务:学习或复习,考核教学进度的基本教材,使学生掌握体操的知识、技术、技能、发

展体能、增进健康、培养良好的道德品质和社会行为。

内容:中学体操大纲内容和进度所规定的教材;结合具体情况制定的有关体操补充教材。

要求:①合理安排好主要教材的学习顺序。从认识活动及体操的教学特点看,基本部分内容通常是学习新教材或难度大的教材。如本次课学习“后滚翻成半劈腿”,教学中应把“后滚翻”放在基本部分的开始,以便学生用饱满的精神和充足的体力完成,但是有时为了达到一定的教学目标和客观条件的限制,通常是专门准备练习、诱导练习、辅助性练习与基本练习交替进行。②在体操教学中注意运动负荷逐步增大和有节奏。在基本部分教学中,应根据体操课的任务和主要教材的性质与学生的特点,合理安排好一堂体操课的密度与运动负荷,注意与休息合理地相互交替。练习次数少,时间短,强度小,不利于体操课知识、技术、技能的掌握,而且对发展身体增强体质效果也不好,相反也不行。另外,还应根据学生人数、性别、体操基础、体质强弱、场地器材等因素,基本部分的教学可采用全班、分组或个别的形式进行,还可进行分组及个人练习比赛。分组练习时可采用轮换和分组不轮换的方法,这些形式的运用,可根据具体情况而定。③在体操课教学中加强保护与帮助,针对体操课教学的特殊性,学生所学的一些动作是以前没有学过的,如:滚翻、倒立、杠上支撑、悬垂等,部分学生难免产生害怕心理,不敢做动作,甚至逃课。为此,教师一定要做好示范、并加强学生练习中的保护与帮助,也要加强学生的自我保护训练,使学生对上体操课有安全感,大胆地练习,培养学生勇敢、果断、克服困难和互助的优良品质。基本部分的时间一般为28~34分钟。

3. 体操课结束部分

任务:有组织有计划地结束教学活动,使学生逐渐恢复到相对安静状态。

内容:根据最后一个体操基本教材,应用腹式深呼吸或思想放松的方法(闭上双眼什么都不想),配合较缓和轻松自然的走步、徒手放松、呼吸练习、轻缓的舞蹈、缓和的游戏、心理的放松练习等,逐步把全身调整得自然轻松,解除思想紧张状态,使紧张与松弛趋于平衡,然后,小结本课学习情况,表扬好人好事,布置课外作业,宣布下次课内容,收器材等。结束部分一般采用全班集体形式进行,如各组最后一个教材性质不同,则可分组进行整理活动,然后集中小结,结束部分的时间一般为3~5分钟。

此外,在体育教学实践中还有突出学习与锻炼课的结构,如准备部分、学习部分、锻炼部分、调节部分,体育课划分为几个部分是相对的,实际上课从开始到结束都应是紧密联系、和谐统一的整体,这同三部分结构的课并无本质区别,各个部分的衔接应是十分自然,应该前后呼应,都必须有组织地开始与结束。教育、培养、发展都应贯穿于课的始终。

如何正确激发初中生学习体育的积极性

宣威市第二中学 李德天 刘合江

关键词 全民健身计划 学校体育 终身体育 健康意识 中考体育 积极性

一、引言

科技的进步、经济的繁荣是社会高度发展的必然趋势,也是体育社会化的必然要求。经济发达的国家,体育普及、体育领先,也是一种发展趋势。学校体育是国民体育的基础,在学校体育教学中,必须养成学生终身热爱体育的兴趣,然而,我们的学生处于生理、心理从童年期向青年期发展的过渡时期,个体生理、心理都会发生重要转变。尤其女同学,由于体内新陈代谢过程比较旺盛,皮下脂肪丰满(尤其是胸和臀部)运动重心较低,速度慢,弹跳差,力量差,怕运动,害怕一些速度弹跳、力量的体育项目。每年的“体育中考”成绩都不理想。30分的满分为5%~10%,体育运动比赛的成绩下降,体育锻炼的人数减少。

二、健康意识,对学生学习体育的影响

1. 真正从本质上认识身体健康的重要性

人类科学正在重新发现人类本身,但是我们几乎还没有意识到一个人是多么地依赖自己的身体,身体运动与感觉、思维和社会地位之间的联系太密切了,这种联系可以用来促进年轻人的健康发育和维系中老年人的良好体质,从而保证事业有成,并健康愉快地活着。

2. 良好的体魄对自己,对社会都是一种责任

不注意自己身体健康的人实际上是一种不负责任的行为。健康可以证明人的生活准则。体质孱弱,久卧病榻,会给家人及周围人带来一些不该有的“义务”。健康伦理最浅显的道理便是一个健康的身体,对家庭、对集体、对国家都是贡献。用工制度的改革、医疗制度的改革,对任何一个劳动者来说,身体的好坏直接关系到生活质量的好坏。

3. 体育情感是学生对体育的情感和在体育活动中表现出来的情绪

它是学生对体育活动及其状况的态度的反映,是学生自己对体育锻炼经历的内心体验与感受。它不仅是学生参加体育活动的重要动力,而且亦支配学生在体育活动中的具体行为,只有学生对体育有着浓厚的兴趣、深切的爱好和强烈的愿望,才能自觉地积极参加体育锻炼。生理学家的研究结果证明。人的每一种情绪都会引起人体器官功能状态的变化。因此,体育课中充分调动学生的学习积极性是很重要的。

4. 体育意志是体育意识的能动方面,促进学生确定参与体育的目的,并在确定目的的支配和调节下,努力克服行动中的障碍、困难

当学生意识到应该将强身健体和获得体育能力作为体育课的主导动机时,就能自觉去克服困难,而表现出较高的意识水平来。

5. 体育知识、体育情感和体育意识三者是相辅相成不可分割的,体育知识,可以引导控制体育情感,自觉确定锻炼意志

体育情感表现影响体育意志,体育意志调控体育情感,学生的体育知识水平不同,对体育的意义规律,认识不同,体育情感和体育意志必然会有差别,学生体育锻炼的自觉目的,克服困难的动力来自于对体育的深刻理解,体育知识的丰富与发展又要依赖于学生对体育的情感和意志。体育情感在一定程度上反映着学生的思想、理智和文化素养。体育意志作为学生克服行动障碍与困难以实现体育目的的意识活动,是学生在体育教学中所不可缺少的。

三、教师对学生学习积极性的影响

在教学过程中,教师是影响学生学习积极性的重要因素,因此,教师应特别注意自己的形象,要为人师表,注意“言传”和“身教”。以身作则,才能充分地调动学生学习的积极性。

1. 体育教学中教师应注意自己的语言表达方式

讲解是体育教师在教学过程中运用语言法的一种最普通,最主要的形式,因此讲解要简明扼要,语言生动,条理清晰,并注意讲解的时机和效果。教师应以简短清晰的语言,命令的方式来指导学生的学习和训练。如调队时的口令、练习中的指示等。应做到声音洪亮、发音准确、及时、简明,使学生感到严肃、认真,势在必行。教师对学生成绩的口头评定和语气要讲究艺术性,要柔和,如“好”、“不错”、“有进步”、“基本正确”等都应以鼓励为主,并在鼓励的同时指出学生存在的不足,特别对初中女生,她们爱面子,胆小,怕羞,尽量不当众批评。这样,学生不但增强了学习信心。从而加速对体育知识、技术、技能的掌握,提高学生增强体质的自觉积极性,培养学生分析问题和解决问题的能力。

2. 教师的情绪对学生积极性的影响

在教学过程中,如果教师的情绪良好,仪表大方、自然,则学生在无意识中就会受到教师的感染,产生模仿的心理,并显得情绪高昂,精神振奋,跃跃欲试。反之,会使学生萎靡不振,情绪低落影响教学效果。因此,要求体育教师要有良好的师德,热爱体育事业,注意自己的言行和举止,给学生树立一种良好的榜样,并在教学中对学生的态度和蔼,晓之以理,动之以情,只有这样才能有效地调动和正确地引导学生学习的积极性,提高教学质量。

3. 教师应注意技术动作的示范质量

教师的示范可以使学生通过直观感知形成认识,是体育教学中常用的方法。教师的示范应做到正确熟练、优美、协调,便于学生的观察,并配合讲解,以便于学生了解所学动作的结构、技术要领及完成方法,并激励学生学习的兴趣,产生模仿和跃跃欲试的心理。因此,要成为一名合格的体育教师,平时应注重提高自己本身的素质和业务水平。

四、教学活动对学生学习积极性的影响

教学活动是有意识、有目的地对学生施加影响,完成教学任务,提高体育中考成绩的过程,教学活动的 content 安排是否合理,直接影响着学生的学习积极性。

(1)教材内容的安排,要符合初中生的年龄特点,结合中考要求和教材规定项目,选用一些球类教材,组合练习、游戏项目和一些竞争性、比赛性较强的内容,以及柔韧性、协调性的项目。让学生们在游戏中、比赛中提高速度、力量、弹跳、耐力等素质,把注意力吸引到游戏和竞争中来,引起学生学习的兴趣,在愉快中掌握体育的基本知识和技能,同时也提高了体育运动成绩。

(2)在教学过程中,学习的难度、进度、运动程度和练习密度都应做合理的安排,特别是在准备活动的徒手操和素质练习等项目上要注意多样性、趣味性、新颖性,多采用“循环练习法”。以学生自觉练习为主,教师适当指导。避免单一的、一成不变的,枯燥无味的练习,在不同的课时中经常地更换练习方式和项目。这样,学生就会感到新鲜,激发了学生兴趣,提高了练习效果,使整个教学过程显得生动活泼,有张有弛,节奏分明。

五、学生的心理状态对学习积极性的影响

从个性差异的角度上说,不同的学生参加体育学习的兴趣、注意、情绪、意志、思维和性格等,都对学习积极性有着不同的影响,所以教师在教学过程中还得根据学习内容,学生的个别心态差异,不同的身体条件、素质条件 and 能力水平等提出不同的训练方法。如对于体胖的学生,由于自身的原因使得他们的各项成绩均为不佳,教师要注意给他们关心、安慰和鼓励,使其树立信心,并在训练内容上,安排一些力量型,静力性的项目,由简单到复杂,循序渐进,逐步提高难度和强度,以提高她们的运动能力。

六、小 结

初中生正处于发育阶段,社会认知、家庭条件、个体素质、意识品质等都存在差异,加之学习时间较紧,这就给我们体育教师的教学增加了难度,给我们的教学任务、中考加试体育都带来影响。我们只能因地制宜,从实际出发,多做工作,多引导;多内容、多场地、多器材、多方法来启发他们的学习动机,促进学习兴趣,提高学习情绪,培养他们学习锻炼的积极性、自觉性和主动性,全面地增强学生体质,为新世纪培养出更多的、全面发展的建设人才。

把握好体育课中德育教育的时机

云南省体育运动学校 杨雪雯

关键词 品德教育 把握时机 社会公德 集体精神

1. 引言

在很长一段时间,体育课在中小学教育活动中处于副科目地位,得不到重视。不但设施不足,教师的质量也未被纳入学校领导的工作计划。直到中考体育加试提上议事日程,体育课的地位才得以提高。

在学校体育中,德育教育是非常重要的,而体育课本身是对学生进行思想品德教育的重要课堂。以前,这个问题没有被广泛提及,是因为在具体体育教学中,许多教师的教法上存在不足,进行德育教育的时机把握不当。素质教育研究开展以后,对学生进行德育教育,已经成为体育教师的己任。

2. 培养学生的社会道德准则

遵章守纪,培养社会公德,不一定完全是品德课的任务。体育课也非常适合进行这种教育。

小学的游戏课并不只是带着学生在运动场上活动,而是在他们轻轻松松的过程中受到一定的教育。教师先介绍游戏名称和大致玩法,然后找出学生与老师一起进行简单示教,在此过程中,教师向学生认真讲解游戏规则。在游戏过程中,教师对违反规则的行为要及时纠正,对故意违反规则的学生,要严肃批评,并有意识地把社会问题引入课堂,如交通法规等。这样,可把体育课中的各种规则与社会规则联系在一起,对学生进行教育。这样的教育时机在体育活动的比赛、游戏和各种技术活动中随处可见,只要把握好时机,其效果不亚于品德教育理论课。

3. 把握时机,进行集体主义精神教育

课内教学的分组比赛,游戏教学,球类教学,广播体操教学等等内容的教学活动,都是灌输集体主义思想的最好时机。从小学的小篮球,小足球到中学的成人篮球、足球,一直贯穿了整个教学大纲,如果所有的任课教师都注意到了这种时机,那么,中华民族早就是世界上第一强大民族了。以前对体育课的不重视,浪费了塑造人的大好时机。某市中学男子篮球队五十四支队经过半个月业余时间比赛,进入了决赛,决赛的两个队仅剩余的三十八秒钟时,甲队仅领先乙队一分,甲队主力在控球时,个人英雄主义抬头,丢掉了控球权,仅以一分之差,屈居第二。该校总结时,对该队主力并未过多指责埋怨,而是只讲篮球比赛中的集体主义精神,并要求体育教师正确诱导队员的技术,个性健康发展。及时把握时机,正确展开教育,是培养中小學生集体主义精神的最好方法。

4. 准确运用体育教师的形体语言进行品德教育

体育教师给人的第一印象应该是健康的使者。学生面前一站,表现出对事业的信心和热爱。

教师的示范,本身就是一种教育时机。认真、标准、优美、轻松的示范对学生极强的感染力,体现了一种精神情操,一种高尚的境界,一种人生观。如果再加上文明用语,会培养出一批具有文明用语习惯,具有高尚情操的年轻一代。

5. 结束语

在整个体育教学过程中,所有的体育教学活动都具有进行德育教育的时机。评价体育课的优劣,观其德育教育时机是否把握得好,应是一个标准。

培养学生在体育教学中的主体性

昆明冶金高等专科学校体育部 杨思菊
腾冲县第一中学 黄正宇

关键词 主体性 创造性 个体差异

一、引言

近几年来,随着体育教学领域的变化和改革,先后提出了“应试教育”向素质教育的转变,学生的主体性和创造性培养,快乐体育的实施等等。这种思想是注重人的智慧潜能和精神力量的教育。改革压抑学生身心发展的体育教学思想、内容和方法。加强因材施教和区别对待,重视学生的体育兴趣,爱好和特长的培养。它们改变了过去的教师怎么教,学生就怎么学,学生的学和练大都在教师统一指挥下进行,特别是 2004 年的全国基础教育课程改革纲要中就明确指出“要改变原有的单一被动的学习方式,建立和形成旨在充分调动和发挥学生主体性的多样化的学习方式,促进学生在教师的指导下主动富有个性化的学习”。

体育教学中,不同的学生在体能、技能和兴趣、爱好等方面都存在着不同差异,每个学生都有自己的独特个性,表现在学习中就是每个学生都有达到相同目标的适合自己的最适宜的学习方法。因此教学中我们应该给学生有自主选择学习内容和学习方法的空间,不要给学生规定过分统一的要求,也就是教会学生针对自己实际情况,选择最佳的练习方法,通过自己的努力和教师的帮助,最终实现学习目标。

二、研究对象和方法

1. 研究对象

云南省保山市隆阳区第六中学初一四个班共 210 名学生。

(1) 问卷调查法

向全体学生发放调查表,就理论、身体素质、竞赛游戏等教学内容作较感兴趣、效果较好;感兴趣、效果好;一般、效果不好的评价。

(2) 实验方法

①激发学生学习兴趣“教人未见乐趣,必不乐学”。“应试教育”的体育达标考试,以单一的考试形式考评学生的学习成果。就造成了部分学校的老师为了追求升学率把教学目标定为升学达标内容。只注重考试项目,并使用“填鸭”式的教学方式对学生进行轮换式的单一项目的练习。而忽略了对学生全面掌握体育技术、技能、技巧的教学。造成部分学

生由于身体素质差,对教材动作技术、技能不能掌握,而产生枯燥、厌学、恐惧、害怕的心理,从而失去学习兴趣和自信心。我们应通过综合的考证考评,兼顾心理、道德、学习态度、创造能力等方面,检查教学效果。浓厚的学习兴趣是学生主动学习的心理前提。采用灵活多样的教学方法,掌握学生的心理动向,以调动学生的积极性。例如:50米跑是一项比较单调、枯燥的运动,练习中也只有少数同学能跑在前面,而多数人就会感到无趣。在教学中可采用减少距离跑的方法,让学生根据自己的能力站在各自的起跑线上起跑。以达到充分激发学生参与竞争的意识。

②自编自创:采用多种形式的教学方法给学生参与教学的机会。鼓励学生自编徒手操、健身操、游戏等等。也可利用风雨天气给学生观看讲解有关录像、图片等资料,帮助学生获得创作素材。教师及时给予指导、示范。学生也可以根据需要以新换旧,进行创改。并把自编自改的内容、方法在班里进行交流。教师对低年级学生以指导为主,对高年级学生以提示为主。让学生进行讲解、示范,参加保护与帮助。对“自创”内容可以让同学们进行参评,对取得成绩者应及时给予肯定和奖励,相对成绩少的学生应培养其参与活动和协作配合的意识,达到各有所得。

③自选自编:给学生练的“自主权”,在教学过程中,由学生根据自己的学习能力,在教师的帮助下和所提供的条件范围内,选定目标层次。能力强的可以选择高目标层次,水平达不到或能力较差的可以选择低目标层次,使学生在每个层次内都有成功的体验。(如:助跑起跳摸高练习,可以根据学生不同身高,不同起跳能力,设置几组不同高度的挂物,让学生随时调换适合自己高度的小组练习。这样有利于学生向更高的目标进行努力)。在完成必修内容后,可根据自己所需(如兴趣、爱好等),自主选择活动内容。也可组织不同的兴趣小组,让学生参与到不同活动的组织、活动、比赛、评比中去,充分展示自己的特长。

④自管自评:学生自己管理自己,对运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个学习目标进行自我学习效果的评价。使之在了解自己的同时也能正确评价别人、找出差距、学会帮助,在相互学习中共求进步。教师要把“为什么”、“怎样做”等问题留给学生,让学生自己去讨论、思考、摸索、判断。在发现问题、解决问题的过程中体会成功的快乐。

三、结果与分析

1. 研究结果

(人数为:146人、59人、5人)

(1)通过问卷调查发现在新的教学形式下“较感兴趣、效果较好”的占69.5%;“感兴趣、效果好”的占28%;“一般、效果不好”的占2.4%。这说明新的教学形式已被同学们所认同。大家都能在体育教学中寻找到乐趣。

(2)心理认知水平发现“满足了自己的兴趣爱好”的占73.6%,以兴趣为基础,体现了个体差异的原则;“表现了自我”的占57.9%,学生具有强烈的表现欲望,积极性、参与性增强了,在体育竞技中不论成功与否,均要试试。最喜欢的体育课形式是“集中学习一个教材后,再进行自选练习”的占94.5%。这体现了在新的教学过程中,学生能体现自身价