

室内课堂，体育教师不能忽视的阵地

刘祥

苏州工业园区青剑湖学校

DOI:10.12238/jief.v2i12.3084

[摘要] 由于江苏雨水、雾霾天气比较多，或者碰到学校运动场地改造，一部分体育课不得不在教室内完成。那室内体育课堂尤为关键，因此，本文主要对小学体育室内课的教学进行简要研究，以探讨出适合小学室内课的教学方法。

[关键词] 室内教学；小学体育；体育游戏

中图分类号：G633.96 文献标识码：A

室内体育课程体育教学主要是受运动场地的限制，没有充分活动空间，在教室里，活动面积较小，其次，如果班级组织不到位，秩序混乱，学生将无法获得良好的锻炼，并且会影响相邻班级上课。当然有不足也有好处，室内体育课受外界干扰较小，学生注意力相对集中，对动作要求听得更清晰，练习比较专心

1 体育室内课的现状

在日常教学中，很多教师让学生自习，学生就看书或者写作业，而基本没有室内体育内容，老师和学生久而久之也就形成了体育室内课埋头学习的习惯。这样就导致了学生对于体育室内课的消极心态产生，更不用说发挥体育室内课的积极性了。

又或者只是片面的进行书本知识的理论解读，没有一点的课堂的拓展性和趣味性，学生听起来也是枯燥无味的，对于讲授的知识也只是一知半解，没有想要继续研究学习的兴趣。老师在授课过程中，一个人口若悬河，和下边的学生也没有互动，整个课堂索然无味，缺少互动。这样学生很容易就走神或者发呆，对于知识更是听不进去。老师对于体育室内课没有很好的引导作用。在教育教材中，书本上的知识缺少一定的趣味性，平淡无奇，只是对于理论知识的传授，没有能够吸引学生兴趣的有趣的新鲜事物。书本内容没有与时俱进，所用的例子或者表达方式没有时代感。这样的书本教材，对于学生来说，是完全提不起兴趣的。在现在的教育现状中，小学的体育教师本身就没有对于体育室内课的正确认知与正确教学的方式方法，在课堂中以教师为主体进行单纯的授课行为。

2 提高室内体育课教学质量的措施

根据不同水平的学生安排不一样的教学内容，根据小学生的生理特点和心理特点，除了基本的体育与健康基本知识学习，每节室内课可以用20分钟做一些体能相关的练习，对水平一的学生来说以发展柔韧和平衡为主，水平二的在柔韧的基础上加些力量，水平三学生可以多些综合素质练习等，另外还要对所选的教学内容进行多元化的设计与组织，

选择体育与健康室内课教学内容的原则，并在教师的具体实施中提升质量。

2.1 激发学生的学习兴趣

2.1.1 平时要广泛收集摘录书籍、报刊、杂志、网络、电视上刊登的思想性强、知识性高、趣味性浓的有关体育资料，并整理归类，供备课时参考，教学时应用。例如在三年级的室内课，笔者选择体育欣赏和体能练习相结合的内容，学生看了里约奥运会上运动员激烈的比赛视频，大家看过后都跃跃欲试，想展现自己的运动天赋，很认真地跟做体能素质练习。所以，让学生学会欣赏，有心中有崇拜的偶像或者榜样，也是激发学生运动能力的一种好方法。

2.1.2 充分利用广播电视、报纸杂志等媒体，收集有关体育方面的知识，以便在室内课时进行体育基础知识竞赛。如：奥林匹克委员会的英文缩写是ICO还是IOC？篮球队的编号起初号是3、4还是5？这种竞赛融知识性、趣味性、竞争性于一体，大为喜爱。同时还调动了学生的课外阅读积极性，扩大了学生知识面。

2.1.3 寓教于乐，安排室内游戏。有些游戏，如：英语单词接龙、组词成句等既可开发学生的智力，又可巩固其他学科的知识；再如：我是谁、传电报等还可促进学生大脑对运动感觉器官分析功能的发展。

在室内课程中，也可将体育游戏进行改编，并结合室内场地已有的道具，如“桌子”，“椅子”，“黑板刷”等进行创编，运用体育游戏元素进行室内课程创编如利用“萝卜蹲”，打地鼠，撕名牌，击鼓传花等，该类体育游戏不仅包含一定的运动量，还能调动学生积极性，增强学生之间的互动和合作。

2.1.4 融入舞蹈或美术等艺术素材

舞蹈，美术等艺术素材不仅仅局限于音乐或美术课程教学中，也能广泛灵活地应用于小学体育室内课程创编，如利用各类形式的舞蹈创编适合于小学生的室内课程，或结合音乐，绘画等创编体育室内课程，既能培养学生的体育意识，还能陶冶情操，促进学生的“音体美”发展，

更大程度地提升小学生的综合素质,发挥小学体育室内课程的重要作用。

2.2 注意典型培养

结合学校、年级、本人、教学工作计划,在教学中注意培养典型,发挥典型作用。例如,校田径运动会举行之前,讲一讲田径运动会的规则,裁判方法和一些必须注意的问题;开学后要上课,我要求同学们要做到哪些、要注意什么;为了全年级广播操做到整齐一致,我们在室内对韵律操的动作和要求进一步讲解和示范。在上操时配上节奏鲜明活泼欢乐的音乐,使学生的表现和节奏感都非常好。

2.3 教材同步、室内外结合

与本年度本学期的教材同步。为了促进学生对教材内容的掌握和运动成绩的提高,把在室外学习课容易产生的错误,利用室内教学时进行矫正,强调动作要领。我边讲边做边画收到了很好的效果,学生的运动成绩有了明显的提高。

室内跳跃游戏的设计与开发,例如:在设计室内跳跃游戏课的游戏时,多以技术动作的形成为主,因为如果双脚跳的动作过多就会影响其他班级上课,所以在室内跳跃课一般都是体验、引导课,实战的练习放在第二课时室外练习中。跨越式跳高一课中,笔者在室内设计的是跨越横杆,让学生通过不同的练习,体验两腿依次跨越横杆的动作方法。在游戏设计中,笔者设计了限时扶棍游戏,利用桌子让棍子在桌子上立起来,在最短的时间内抓住棍子不让棍子倒掉,通过此游戏激发学生的学习兴趣,同时也利用了器材。笔者还利用了棍子做跳竹竿的游戏,让学生体验了侧身过竹竿做高抬腿的动作。

2.4 根据不同季节特点上课

讲授不同季节体育项目的意义、作用、锻炼方法和注意事项等。如春季,天气渐暖,对学生可讲解一些易发病的预防方法及卫生常识方面的内容;夏季,讲解有关游泳及中暑等方面的基本常识,如游泳时脚抽筋和溺水时的急救方法,上课时笔者就用科学的方法跟他们讲,太阳有一种紫外线和红外线,具有很强的杀菌能力,能抑制细菌的生长和繁殖,红外线能使身体起温热作用,它能引起人的体温升高,血管扩张、血流加快、心脏跳动有力、呼吸加深、增强身体物质代谢,提高身体适应能力,学生们听得认真,以后上体育课学生再也不怕太阳晒了。冬季,讲解有关防寒知识及长跑方面的基本知识,指导学生利用严寒锻炼身体,磨练意志。从而掌握锻炼身体方法,为终生体育打下良好基础。

2.5 认真准备、严格要求

要上好室内体育课,教师要以身示范,做好课前准备,另外要精神饱满,衣着整齐、庄重,仪表端庄,举止要从容,要用普通话进行讲授,语言表达要流利、清晰,声调要根据讲述的内容与情节,抑扬顿挫,避免平铺直叙。教师要认真执行各项规章制度,把竞争、竞赛教学引入课

堂,激发学生的兴趣。

3 丰富多彩的室内体育教学内容

只要教师认真钻研新课程标准及其教材,进行科学编排,就能充实、丰富室内体育教学的内容。适合室内体育教学的身体素质练习有许多,如:

3.1 力量素质练习中的仰卧起坐、俯卧撑、提踵练习、双人靠背下蹲起立、双人负重练习、负重搬运联系、立卧撑等;速度素质练习中的摆臂、仰卧蹬车轮、原地支撑(手扶课桌)小步跑等;还有许多有关发展灵敏、协调、柔韧素质练习都可以作为室内体育课教材。

3.2 适合室内体育教学的游戏,将体育知识融于各种游戏之中,这是学生非常喜爱的室内课内容。历年体育教材中也曾编选有室内游戏,主要进行一些小组为单位的对抗性游戏。如传球接力、打靶、掰手腕等,但要注重形式的趣味性 & 活动安全。

3.3 部分适合室内进行教学的基本教材:如:队列中的立正、看齐、稍息、原地转法;技巧中的前后滚翻;徒手的投掷动作(逐渐过渡到投掷轻物、羽毛球、乒乓球、纸球等)以及韵律体操与舞蹈的基本手型、步法、基本舞步;武术中的冲拳、推掌、马步、弓步,正、侧压腿等都可在室内进行教学。

3.4 有条件的学校还可以体育精彩赛事欣赏。选放一些精彩的体育竞赛光盘或视频,放映前教师要作生动的介绍,放映后再组织学生讨论,拓宽学生体育知识视野。

在现在的教育现状影响下,体育室内课在日常教学中并没有引起学校教育的足够重视,但是相信在新课改措施的实施下,体育室内课的教学会有明显的改进,有更大的发展与进步空间。在体育室内课改革进程中,转变教育教学模式,摒弃传统课堂的观念,发挥教师主体地位,充分利用现代化多媒体的教学方式,为学生营造具有浓厚学习氛围、高效且多元化的学习课堂。

【参考文献】

- [1] 陈秀玲.小学体育室内课教学创新之我见[J].新智慧,2020(13):9-10.
- [2] 孙成名.室内体育课堂教学中的现状与对策研究[J].科幻画报,2018(09):150+152.
- [3] 赵西宁.室内体育课运动技能教学方法浅议[J].生活教育,2018(05):117-118.

作者简介: 刘祥(1991.05-),男,汉族,江苏镇江人,大学本科,二级教师,研究方向:高效课堂、学生心理,从事工作:小学体育教学。