

小学体育教学中快乐体育的实施

徐丽红

(福建省莆田市涵江区第二实验小学 福建 莆田 351100)

【摘要】体育运动能够增强人的身体素质,提高身体健康水平,强健的身体是实现一切进步与发展的根本基础,要想拥有一副健康的体魄,就需要从幼时抓起,重视小学体育教学的创新。快乐体育是从情感角度出发,利用不同方法与情景结合学生年龄特点来激发学生参与体育教学活动的一种新体育教学理念,将快乐体育融入到小学体育教学中有助于学生身心发育,提高教学效果。本篇文章首先阐述快乐教育实施价值,再分析目前实施的问题,最后提出小学体育教学中快乐体育实施的对策。

【关键词】小学体育 体育教学 快乐体育

【中图分类号】G623.8

【文献标识码】A

【文章编号】2095-3089(2021)34-0168-03

只有真正的快乐才能激发学生学习的兴趣,将快乐与学习融合在一起方才是提高学生学习能力的有效途径,而且快乐体育的实施也更加符合小学生心理与生理特点。为此,小学体育教学中要加强快乐体育的融入与实施,以多样化方法让学生感受到体育的乐趣,在体会体育活动所带来的快乐当中掌握体育技能,形成团队协作意识,提高自身的身體素质,激发学生参与体育运动的积极性和主动性,培养学生形成终身运动的意识和习惯。

一、快乐体育的实施价值

(一)培养学生的学习兴趣

快乐体育主旨是让学生积极主动地参与到体育学习当中,在体育教学中,学生体育学习与培养学生终身体育意识和良好的体育锻炼习惯有着极为密切的联系,如何在学校培养出学生积极参与体育运动的动机,是解决学生今后形成终身体育观念的重要基础。学生积极参与体育是快乐体育所实施的本质追求之一,快乐需要建立在学生自动自发的基础上,学生将这种兴趣逐渐形成一种持之以恒的精神,才能够有利于体育快乐融入到体育教学当中^①。

(二)突出学生的主体地位

快乐体育使学生快乐,也就是说学生是实施快乐体育的主体,只有学生在体育教学过程中得到充分的重视,凸显其主体性,才能够真正发挥出快乐体育教学理念的价值作用,学生的快乐秉性才能够得到淋漓尽致的展现和发挥。在小学体育教学过程中,快乐体育的实施就是要将教师的教放在辅助引导地位,将学生的学放在主体地位,要充分尊重和运用学生身心发展规律,激发学生体育学习的积极性和主动性。

二、小学体育教学中快乐体育中存在的问题

(一)课堂秩序容易混乱

当前快乐体育教学的实施最大的优势就在于其具有较强的娱乐性,然而其最大的缺点也在于其娱乐性,由于快乐体育实施过程当中,突出了学生乐趣的激发,也就凸显了其娱乐特质,所以,很多体育教师在实际实施中会产生错误的观念,认为只要教学过程中带领学生娱乐,就能够使学生快乐,这也忽略了教学的实效性,导致很多快乐体育课堂出现教师带领学生一味追求娱乐的情况,虽然学生在学习中感到了轻松,但课堂秩序也容易发生混乱。

(二)学生意志容易转移

快乐体育强调的是快乐,然而快乐并不是快乐体育的全部,快乐的背后也需要学生有感悟,要敢于面对体育技能学习所带来的挑战,要体验这些挑战,磨练其意志品质。然而,在当前很多快乐体育课堂实施过程中,教师为了活跃课堂气氛,让学生感受到快乐,往往选择降低学习要求,减少学习难度,这全然改变了教学的尺度,部分教师甚至放弃了课堂教学的目标,而缺乏难度的体育技能训练虽然能够让学生感受到快乐,但是却无法起到磨练学生意志品质的作用,导致体育教学全无效果^②。

三、小学体育教学中快乐体育的实施策略

快乐体育在小学体育教学中的实施,其表征是快乐的情绪与情感,如何让学生在体育锻炼当中感受到快乐,使教师达到教学的目标,这也是教师进行教学方法改革与创新的重要方向之一。

(一)明确教学理念,树立正确目标

传统小学体育教学过程中,教师往往是采用示范性的教学模式来进行教学活动开展,是通过身体动作来引导学生进行体育项目地练习,这种较为落后的体育教学方法无法让学生有效掌握体育技能,同时也无法做到提高学生的各项综合素质与能力。而要想真正实现快乐体育教学的实施,教师就必须明确快乐体育教学理念,

并以此为依据结合小学体育教学大纲,树立正确的教学目标,要突出学生的主体地位,让学生主动参与到体育教学当中,在学习的过程中发挥自身的主观能动性^[9]。例如,在小学生体能训练教学当中,教师要能够以学生实际年龄特征、个性特点和身体素质实际情况来合理进行教学目标的设定,如综合学生速度、力量、弹跳、灵敏度、协调性等多项身体素质进行教学目标的设计,并辅以符合学生身体发育实际的教育方案,再搭配不同带有明显趣味性的训练方法,使学生在体能锻炼当中感受到体育训练的乐趣,带给学生不一样的快乐。教师可以结合身体素质锻炼目标进行训练过程的设计,如锻炼学生速度、灵敏度可以设计“撕名牌游戏”,在游戏过程中既训练学生速度,同时也能够提升其灵敏度,且也可以提高学生反应能力,而锻炼学生力量则可以设计“拉力赛”,两名学生腰缠带有弹力的绳索,固定在两侧,学生共同向中心奔跑以接触到对方结束,哪一方绳索拉伸较长即为胜方。

(二)以快乐为引导,培养体育精神

当前教学方法,要么是以健身为主题,要么是突出快乐,只有真正将两者联系在一起,才能够实现快乐体育与小学体育教学的相融。因此,体育教师在教学过程当中,要能够以快乐为引导,结合多元的教学方法,要能够在感悟快乐与健身之间紧密联系的基础上,让学生以快乐的姿态,全身心地投入到体育技能教学和体能锻炼当中。同时,教师也要注意以快乐为引导,培养学生团队协作能力,从而让学生在体育活动当中感受到体育精神,进而实现培养学生的目的^[10]。例如,将集体游戏融入到体育教学当中,游戏教学法一直是教学过程中较为常用的教学方法,但同时也是能够为学生带来快乐的教学方法,不仅有助于活跃教学氛围,同时也能够帮助学生更加轻松高效地掌握所学体育知识,如在开展篮球教学活动当中,相比男生,女生在篮球水平方面普遍较低,为了能够让女生同样感受到篮球学习的快乐,教师可以将花式篮球引入体育教学,以各种不同的花式篮球动作来吸引学生,再通过技巧的传授和练习,让学生体会到篮球学习的快乐。教师也可以采取分组对抗的形式,以竞赛来激发学生的体育合作精神和竞技精神。

(三)选择合适内容,培育体育技能

快乐学习要建立在兴趣的基础上,没有真正满足自己的兴趣和学生的体育学习,就会显得苍白无味,进行体育技能学习时,也就无法感受到快乐的情绪。体育的学习不仅仅是身体上的锻炼,同时也是心理上的锻炼,在这一过程中,教育心理学的应用较为广泛,而如何抓住学生的兴趣点,培养学生积极性,拓展学生的主动性,需要教师在体育教学过程中充分挖掘和实施,要围绕教学目标和体育技能培养要求进行教学内容与方式的设

计,让学生时刻都能够受到快乐的指引,以此来展开体育技能学习。例如,以学生喜爱的运动为引,以教学目标要求设计教学内容,如男生喜欢球类项目,教师可以结合学生体能训练、体育技巧训练目标点进行内容的选择,如足球类项目中足球运球技巧、定点射门技巧与体能训练中力量与速度的搭配训练,教师可以设计射程为15米的靶心,让学生进行大力抽射,以具体落点准确度进行竞赛,学生射门落点越接近靶心,排名越靠前,如此不但能够锻炼学生足球体育技巧,同时也能够训练学生力量,更加能够通过游戏性质的竞赛来让学生处于快乐、亢奋的情绪当中,实现技能与素质的同时强化训练。

(四)重视比赛作用,引导主动参与

快乐体育本质上是深层系列快感或成功感,为人所带来的心理影响,小学体育教学中的快乐体育是让学生在体育运动中体验到参与、理解、掌握和创新运动的乐趣。实质上,快乐体育是立足于学生主体地位的同时,注重激发学生学习的主动性和创新意识,从而形成终身参加体育锻炼的意识与习惯。其中尤以比赛更加能够激发学生斗志,在获得胜利中获得成就感和喜悦感,尤其团队协作型的比赛,因此,教师要重视比赛的作用,通过比赛项目结合和带有游戏化的团队比赛引导学生主动参与。

如教师可以将全班学生分为两个阵营,在有限的课堂时间内设计3个比赛,获取一场比赛得1分,以最终得分论输赢,此时教师要合理选择比赛项目,要从学生实际出发,确保每个学生的特长被充分利用,每个学生的不足被弥补,使其能够懂得团队协作的重要性,并在集体荣誉感的激发下引导学生主动参与到比赛当中,而且带有游戏性质的体育比赛往往更具乐趣,学生在比赛中不但得到锻炼和不断学习体育技能,同时也能够体会到更多的快乐。

(五)建立和谐关系,满足教学需求

快乐体育教学理念在小学体育教学中的实施也是围绕体育新课程改革标准来进行教学方法的创新,其强调以学生为主体,使学生在学习中感到快乐,这就需要教学方法与教学模式以及教学观念的改变,同时也要注意和谐师生关系的建立^[11]。事实上,体育教学过程是师生交往、互动的过程,教师需采取学生容易接受的方法,这也是建立和谐师生关系的关键,教师要从思想上重视学生,在行为上研究学生。教师要与学生亲密接触,缩短距离,教师要熟悉班级、熟悉学生,在进行体育教学活动中,教师要主动与学生共同进行一些游戏活动。例如,在投掷沙包项目的教学中,教师要为学生设置“假想敌”,并强调“我们”是同一阵营,要用手上的“炮弹”消灭“敌人”,小学生喜欢游戏活动,同时也有着较强的“敌我”阵

(下转第172页)

旷、车少,学生少有课外培训,因此生活便利性不如农村,缺少运动时间,运动能力不如农村学生。(4)城镇公共活动资源配置完善,因此活动机会性的体验显著多于农村学生。

3.2.4 在家庭结构上的差异分析

生活质量量表各维度在家庭结构上无显著差异。

一般认为家庭结构类型对学生生活质量有一定影响^[4],与本文研究结果不一致。

考虑可能是因为:(1)近年来中国离婚率攀升,单亲家庭已经不是少数现象,单亲家庭的孩子渐渐地能够接受这一常见的社会现象,没有那么强烈的自卑感和羞耻感。(2)中小学心理健康课程的普及及心理咨询中心的配套服务,帮助学生拥有更好地面对问题、处理问题的能力。

4. 建议

根据本文对中职生生活质量的研究结果,提出以下三点建议:

4.1 进一步加强心理健康教育,完善社会心理功能

强调心理健康课程建设和心理咨询配套服务的完善,引导学生建立合理的认知。在科普心理健康和矫正心理问题的同时,还可以从积极心理学的视角去培养学生面对、处理问题的能力,让他们拥有一颗抗挫的心,无畏前行。

4.2 增强体质锻炼,反思作业态度,提高生理心理健康

通过合理安排体能锻炼,让学生拥有良好的身体素质,降低躯体不适感,同时,适当的体育运动可以降低抑郁情绪,对学生负性情绪的缓解大有裨益。对于面对作业时出现的负性情绪,及时反思,觉察情绪背后的需求,

予以合理满足或重建良好认知,从而减少问题行为的发生。

4.3 改善校园生活环境,增进生活质量

多数中职校都是采取封闭式管理,在保障学生管理安全的同时,也带来了新的问题,比如生活不便、无聊枯燥等。学校可以为学生提供更加便利的日常生活供给,比如增加小卖部的供给种类,设置外卖取放点,校内快递站等,同时组织各种文体活动、心理拓展活动丰富学生的日常生活,增加活动机会性,提高自我满意度。

优质教育源于善好生活^[5],只有学生的生活质量提高了,才能让学生以更好的状态接受教育,从而进一步提高教育质量。学校除了要重视师资队伍建设和教学设施外,还要积极采取措施提高学生的生活质量。

参考文献:

[1]梁姗姗.开启学生生活质量视野 走出教育优质发展盲区[J].现代教育科学,2011(4):19-20.

[2]岳龙.生活质量是提高基础教育质量的基本出发点——华东师范大学教育科学学院院长丁钢教授访谈录[J].探索与争鸣,2003(8):1-3.

[3]戴晓阳.常用心理评估量表手册[M].人民军医出版社,2010.

[4]王宏,刘达伟,汪洋.三峡库区初中学生生活质量及其影响因素研究[C].中华预防医学会社会医学学术年会,中华预防医学会,2005.

[5]肖川.优质教育源于善好生活[J].人民教育,2006(9):8-8.

作者简介:

叶纯菁(1982年1月-),女,汉族,福建南平人,讲师,硕士,研究方向为教育心理学。

(上接第169页)

营观念以及“好胜心”,教师将自己摆在同一阵营的指挥官位置往往能够快速获得学生的好感和拥护,将教师当做同伴,对建立和谐的新型师生关系有着极大的促进作用,为快乐体育的融入奠定基础。

结合上述文章内容所述,快乐体育是一种新的教学理念和指导思想,是现代教育发展的新教学思路,实际的实施对学校体育教学的创新与改革提供了新的方向,也带来了积极的影响。因此,小学体育教师要不断加强对快乐教育在小学体育教学中实施策略的分析,全面掌握快乐教育在小学体育教学中应用的优势,根据学生的年龄特点和个性爱好,结合素质教育对小学体育教学的标准要求进行教学方式和方法的创新,引入更多的教学模式,制定针对性的解决策略,以满足快乐体育教学

的需求,调动每一个学生参与体育活动的积极性,从而达到提升小学生身体素质的目的。

参考文献:

[1]杨明颜.快乐体育教学法在小学体育教学中的应用[J].学园,2021,14(2):2.

[2]王杰兵.快乐体育在小学体育教学中的应用探索[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2020,22(2):102.

[3]张友丽.浅谈如何在小学体育教学中开展“快乐体育”[J].科学中国人,2014(22).

[4]李文果.论快乐体育在小学体育教学中的实施[J].体育风尚,2019,15(12):2.

[5]杨慧琴.小学体育课堂中实施“快乐体育”教学探讨[J].广西教育学院学报,2019(1):200-202.