

# Analysis on the Problems in Physical Education and the Improvement of Methods

Dong Chen

Weihai High-tech Zone Science and Technology Primary School, Weihai, Shandong, 264200, China

## Abstract

Physical education must take “physical exercise” as the main means to truly achieve the purpose of “health first” through physical exercise. The key and difficult points shall be formulated accurately, especially the key points, don't cover everything, everything is the key point. The selection of teaching content should conform to the physical and mental characteristics of students, the content should not be too simple or too complex, students can reach it on tiptoe, which will greatly increase their interest in learning. Teachers' basic teaching skills should also be better reflected. Especially the demonstration action of teachers, which is the essence of physical education teachers and can not be replaced by anyone outside the industry.

## Keywords

teaching methods; teaching problems; situational teaching; equipment practice

## 浅析体育教学中的问题及方法改进

陈东

威海高新区科技小学, 中国·山东威海 264200

## 摘要

体育课必须以“身体练习”为主要手段,通过身体的练习真正达到“健康第一”的目的。重难点制定要准确,尤其是重点,不要面面俱到,哪里都是重点。教学内容要选择符合学生的身心特点,内容不要过于简单,也不要过于复杂,让学生踮踮脚尖就可以够到,会大大增加学习兴趣。教师的教学基本功也要较好地体现出来。尤其是教师的示范动作,这是体育教师的精髓所在,是任何业外人士无法取代的。

## 关键词

教学方法; 教学问题; 情景教学; 器材实践

## 1 引言

教学中,要进行严慈相济的方法,既和学生做朋友,又保持教师应有的师道尊严,贯彻教师主导学生主体的教学方法,同时培养学生的兴趣爱好,在游戏中快乐的学。

兴趣是最好的老师。让课堂变得有趣,不止要学生喜欢体育,而且要喜欢上体育课。这就要求教师要勤思考、多策划体育课堂,在体育课设置一些新鲜的活动方式,让学生一直保持对体育课堂的新鲜感,从而提升学生对体育课的兴趣。

认识到游戏的重要性,爱玩是学生的天性,在玩中学会加强学生体育课的参与度,游戏也能更好地增进师生的情感交流,在游戏中可以高效快速地完成课堂的教学任务。将课堂教授的重点、难点与游戏结合起来,让学生在课堂中发展身体素质掌握运动技能。例如,在发展学生弹跳能力上,通过蛙跳比赛、斗鸡等游戏的方式提升弹跳能力。

【作者简介】陈东(1990-),男,中国山东菏泽人,本科,初级教师,从事小学一线教学的问题及对策研究。

## 2 在教学过程中应该注意的问题

第一,不要空想。情景设置、课件设计、教具使用等,但这些设计只存在教案和自己的模拟中,结果却是模拟和现实分离。真实的课堂和模拟中差太多,学生不会按照自己的想象去完成动作,会出现各种各样的错误。例如,一路纵队跑步走都会出现错误,因而在教学中要增加各种口令的使用和调度,让学生熟悉各种口令,以达到教学需求。

第二,器材使用。使用足球没有把握好,觉得练习头顶球会比脚踢球好控制些,本身设计能顶准部位就可以,结果球还是满操场跑,碰破鼻子。针对这种现象重新选用器材,使用软式排球进行辅助练习,在熟悉和掌握技能之后,换成足球进行正常教学活动。每一种器材都有独特的作用,都可以更好地为教学服务,达到更好的教学效果。器材准备各式各样,在教学中加入道具,使用多种器材,以提升课堂效果和教学目标。这就要求我们,在体育教学过程当中,应借用一定的体育器材,使课堂变得更加丰富多彩,并且根据不同学生的特点以及体育教学活动的开展,充分发挥体育器材的积极促进作用,能够让体育课程增加一定的趣味性<sup>[1]</sup>。

第三,语言组织过于繁琐。讲解啰嗦且不得要领,动作要领交代不清楚,学生听不明白,就出现了练习动作不准确、出现错误动作。所以,要写详案,每一个字都记录下来,逐字斟酌,改进自己的语言组织能力和表达能力。

第四,肢体动作欠缺,缺乏感染力,无法引起学生的共鸣,参与度和练习热情不高。就进行动作改进,使讲解和动作儿童话、卡通话,表情夸张化,增加课堂的喜感,增加学生兴趣,提升学生的注意力和参与度。

第五,练习反馈和课堂评价缺失。全堂课几乎没有练习反馈和评价,针对这种情况在网上找鼓励性和专业评价语言熟读直至背诵,在上课时就使用这些语言及时对课堂练习进行评价和反馈,让学生及时准确的了解自己学习状态<sup>[2]</sup>。

以情景设置为例,本来的情景设置是上山过程中进行热身活动,达到场地后进行技能教授,试讲之后进行改进,将一些技能学习贯穿在热身活动中,增加上山遇到大灰狼躲避大灰狼的情景,就将预摆和起跳姿势进行了初步学习,看到大灰狼要躲避,也就是屈膝下蹲,讲预摆姿势进行了学习,大灰狼扑过来,要快速逃生,离开原有的位置,就将起跳技能进行了学习,在已有基础之后,进行规范动作的学习就会达到事半功倍的效果,也增加了学生练习密度和强度。例如,《小蝌蚪找妈妈》这节课的情景设置和学习内容一条线下来,中间没有断,过渡自然而然,道具设置和运用都特别好,找出一条主线(也就是上课要达到的目的),根据这条主线设置情景,将要学习的内容贯穿其中,自然过渡以达到教学目标,对课堂教学帮助非常大。

### 3 在教学过程中的有效方法

第一,换位思考。让捣乱的学生做老师,自己站在队中当学生,给他发挥的机会,让他设身处地的感受一下,他在进行教学组织过程其余学生不听从指挥,随意打闹、嬉戏的心情,在这种情况下是否能进行正常的教学活动,让他明白自己所不欲、勿施于人的道理。进入“学生”身份。收敛自己的心态,设身处地进入情景中,按学生的水平去听课,把自己放在学生那种水平,认识能力能否听得懂,学得会,就是说看教师讲这节课和学生讲这节课是否会有不同。

进入“教者”身份。听完这节课,要在脑海里进行模拟试讲。要设身处地地思考:这堂课自己来上该怎样讲?将讲课者的教法与自己的构思进行比较,从而判断出需要进步和提升的地方。

进入“指导者”身份。运用已有的教学理论和教学经验,对课堂教学作出分析与判断,对课堂教学细心观察,敏锐地发现优点,为自己以后教学实践做好借鉴,准确地发现讲课者的不足,在归纳概括的基础上形成改进和提高,避免在之后的教学中出现类似错误。

第二,引领是先导。在平时的教学工作和训练中,教师要起好带头示范作用,要求学生做到的,教师也要做到。在每次的上课、训练时,教师都会提前到达场地,做好榜样

作用,“其身正不令而行,其身不正虽令不从”就是这个道理。

第三,注重小组活动形式。每个班级学生多,教师不可能每时每刻关注到每个学生,而且学生的注意力集中时间有限。为了更好地达到教学效果,将全班进行分组,每组选出小组长。小组长不是固定的,轮流进行,每个人都有充分展示自我的机会,这样既可以提升课堂效率,又可以增加学生自我管理的理能力。

第四,意外事件的处置能力。体育课存在一定的危险性,好动是学生的天性,课堂上摔倒、擦伤、碰撞是不可避免的,出现这种情况不要惊慌,要冷静处理,快速判断伤情如何,进行快速、有效的救治,避免伤情恶化以及二次伤害。例如,人突然昏厥急救法,一定要是认真模拟做一下过程,才能知道按压力度和效果,因为当时做胸部按压的时候,有的同学肋条骨感觉都要压断了,气都喘不上来。这样就不是急救了,而是加重伤情,所以一定要掌握一定的急救知识和技能。

另外,体育课堂的危险也要求我们要懂得最基本的急救理论和急救方式方法。学校也会经常性地组织学习急救方法,要掌握一定的急救知识和技能<sup>[3]</sup>。

第五,特殊的教学方式。在教学中会遇到特殊的学生,如自闭症。遇到这样的学生一定要有耐心,经常且及时和班主任沟通交流,如果有条件的话还要和家长进行沟通。因为体育课怕出现危险,班主任还专门安排学生进行看管,通过及时和班主任、家长沟通以及长时间观察,发现这个学生不喜欢别人碰他,只要一碰他就会大喊大叫,针对这种情况就让学生都回到队伍中,而且强调任何人不要和他有身体接触,结果这样一来他能跟着全班正常活动,当然动作不会对他作要求。特殊学生也没有过于复杂,只要找对方法,就能够解决问题。

各种问题提前想到,了熟于胸,就会防患于未然,在上课过程中出现问题就不会惊慌失措,影响教学。当然,还要有处理突发事件的能力。

### 4 结语

在平时的积累中进步,将教学中的问题进行反思和总结,才能更好地提升自身能力,为教学和训练奠定良好的基础。良好的交流和倾听是课堂的精髓,需要教师和同学们相互协作,共同创建一个自由、宽爱的环境,在这样的环境里,创新性思维才能得以激发,知识才能得以交融,关系才能进一步发展,合作的能力会不断提高,友爱的班集体才能创建起来。

### 参考文献

- [1] 邢明辉.探究小学体育课堂教学需改进的问题[J].智力,2020(24):10-11.
- [2] 邱美春.核心素养背景下小学体育教学的改进策略分析[J].才智,2020(15):217.
- [3] 王会丽.探究小学体育课堂教学需改进的问题[J].科技风,2020(12):35.