

# 中小学体育课堂教学的教学方法探析

熊 林

贵州民族大学体育与健康学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2023年4月27日; 录用日期: 2023年5月26日; 发布日期: 2023年6月6日

## 摘 要

教师教学方法的运用有利于体育课堂教学效果、教学实施过程以及在体育课堂教学中学生体育学科核心素养的形成等方面。本文通过体育教学方法的重要性即为激发学生的体育学习兴趣、达到体育教学目标的重要媒介等, 通过体育教学方法分类、体育课堂教学方法选择原因的探索等多个方面对中小学体育课堂的教学方法进行初步探析以及对中小学常用的体育教学方法及优点进行总结和分析; 为促进体育教师对体育教学方法不同方面的理解和体育课堂有效教学提供参考。

## 关键词

中小学, 体育课堂, 教学方法

# Primary and Secondary School Physical Education Classroom Teaching Method Exploration and Analysis

Lin Xiong

The Arts College of Guizhou Minzu University, Guiyang Guizhou

Received: Apr. 27<sup>th</sup>, 2023; accepted: May 26<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 6<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The use of teachers' teaching methods is conducive to the teaching effect of physical education classrooms, the process of teaching implementation, and the formation of the core literacy of sports disciplines in sports classroom teaching. The importance of physical education teaching method is an important medium to stimulate students' physical education interests and achieve physical education teaching goals, etc. Through the classification of physical education methods and the exploration of reasons for selecting teaching methods in physical education classroom, the teaching

methods of physical education in primary and secondary schools are preliminarily explored and the common physical education teaching methods and their advantages are summarized and analyzed; it provides a reference for promoting different aspects of physical education teachers' understanding of physical education methods and effective physical education teaching.

## Keywords

Primary and Secondary Schools, Physical Education Classrooms, Teaching Methods

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 中小学体育课堂教学方法的重要性

### 1.1. 激发学生的运动兴趣

体育课堂教学是教师的教和学生的学的互动过程，而在教师教学的过程中传授给学生的内容中，有的教学内容过于单一，教学内容的呈现过程的教学方法单调、教学组织方式固定化[1]，不利于激发学生在课堂上的学习兴趣，学生在体育课堂上的心理上体验得不到最大化的满足，因此教师需要在体育课堂中营造良好的教学氛围，运用好体育教学方法并且鼓励学生在课堂中运动参与。在体育教学的实践过程中，如果教师用好体育教学方法，课堂会取得良好的教学氛围和教学效果，并且能激发学生对体育的运动兴趣。

### 1.2. 实现体育教学目标的重要媒介

体育学科核心素养是学生在不同学段和体育课程学习环境中，在教师和环境的影响过程中形成的价值观、不同的品格和能力，从宏观上看有运动过程表现的能力、学习过程的健康行为和体育课堂上表现的品德等的方面。课堂教学内容里通过教学目标达到一定的教学效果，教师传授知识、技能给学生或学生学到体育知识和技能是教学目标其一内容，教师教学过程、方法或学生掌握知识过程、方法是教学目标其二内容，教师表达的情感态度、价值观或学生学习到情感态度、价值观是教学目标其三内容，而这三维目标正是在体育课堂教学中开展和实施的一部分，体育学科核心素养内容再进行的具體化内容为三维目标[2]。教学效果的达成在于教学目标引领作用，而在教学实施的过程当中教学方法对体育理论知识与技能落在学生身上起到重大意义，进而对体育教学目标的实现。

## 2. 体育教学方法分类

### 2.1. 体育教学方法概念

从学校教育学相关理论角度来看，教学方法是通过教学目标引领下，教师根据教学内容传授知识给予学生的活动过程，其在教学过程中采用不同的方式、手段等[3]，它包括教师不同的教法、学生不同的学法、不同的教与学的方法。体育教学方法是在依据体育教学目标，在体育教学过程中，体育教师和学生采取不同的活动手段，促进教与学更好地结合作用。

### 2.2. 中小学常用体育教学方法

#### 2.2.1. 以语言传递信息为主的方法

以语言传递信息为主的教学方法是教师通过口头语言形式传送信息给学生，是教师通过感觉器官的

作用以语言交流的途径与学生进行沟通。体育教学方法的重要要素其一是语言，但是有些语言不包括在其范围内。以语言传递信息为主常见的有讲解法以及问答法等。讲解语言不但有科学与艺术的特点，而且也有亲切感和激励的特性。首先讲解法是在学生学习体育知识、运动技能知识，教师通过身体感官和其辅助下，以不同特点的口头语言表达给学生的方法。讲解的过程中体育教师表达语言的方式正确，自己理清传授给学生的知识理论、观点内容，短时间内的体育课堂教学使学生通过自己的主观能动性获取知识。讲解的过程中注意讲解的内容和道理，把德智体美融入到讲解过程，学会根据不同的学生对象运用讲解的艺术性。体育教师运用讲解时，注意讲解的简洁性，要学会“精讲多练”，懂得教学目标和讲与练的结合。其次问答法是教师传授教学内容时，通过双方的问题以口头提问或回答的手段传达体育知识给学生的方法。问答法不仅利于锻炼学生的思维能力，学生通过回答可以获得相关体育知识，回答的过程培养学生不同的能力，课堂中学生的注意力得到锻炼。其次是讨论法在教师组织下，教师提出教学中心问题，学生以不同人数分组为单位，以讨论或辩论活动的方式，汲取体育知识或学习运动技能的教学方法。讨论法能使学生在互动中参与体育学习，合作精神在众多学生语言交流中培养，学生的学习兴趣得到提高，学生的学习氛围和体验较满足。

### 2.2.2. 以直接感知为主的教学方法

教师以客观事物为媒介让学生获得体育知识。在以直接感知客观事物为主的教学方法的种类众多，以下介绍其常见教学方法。首先动作示范方法是教师本身或者辅助教师的学生对技术动作的展示，学生以感官作用下获得体育知识的方法。体育教师常用动作示范法，此法可以让学生清楚动作的技术要领、动作的路线以及动作的特征和表象。动作示范的正确性可以让学生看清自己所要模仿的动作和通过老师的示范在大脑建立动作的意识和动作知识，学习兴趣上得到激化，在体育课堂上增强自己的自信心。体育教师以不同的站位面对动作进行示范，正位置上的示范为教师与学生是对立站立的，它的优点有利于学生观摩教师展示的正面动作；背对位置上的示范为教师背向学生进行动作技术展示，它的优点有利于学生观摩到教师展示的背面动作，让学生观察和理解复杂的动作；教师在镜面位置示范为面向学生和相同方向上示范，它的优点是运用于不复杂的动作传授，两者的动作是相反的[4]。其次是演示法是在体育课堂教学中为了让学生观察汲取感性认识，教师利用不同的物质和教具进行展示的方法。它的优点有在教师的示范有难度时，演示法对学生的观察起到较好的效果。最后是纠正动作错误与帮助法在体育课堂中体育教师促进学生对技术动作掌握程度，学生学习技术动作中所犯错误得以纠正或辅助学生对体育学习的方法。它的优点有利于学生的对技术动作的掌握，避免学生在运动的过程中出现损伤的需要。

### 2.2.3. 以身体练习为主的教学方法

以身体练习为主的教学方法是教师引导学生学习及了解技能时，以身体练习进行的体育教学方法。教学目标及任务的完成普遍是以身体练习活动的形式来完成。它的种类众多，以下介绍其常见教学方法。首先分解动作练习法是指教师在体育教学时把完整的技术动作或者体育理论划分为几个部分的方法。它的优点为复杂性的技术动作分解为简单的技术动作，学生对技术动作重难点的掌握，把复杂的技术技能简单化，增强学生的自信心，但是其对完整的技术动作的学习形成一定的障碍。分断教学的顺序是多种多样的，以下介绍其常见的内容。分进式是分别将动作的各个部分按顺序教学之后，再完整将它们连接起来练习教学。连进式是按步骤进行分段练习教学并且段与段有逻辑性的连接直到完整的技术教学完成，比如第一步为第一部分的教学，第二步为第一和第二部分的连接教学；第三步为将第一、二、三部分的连接教学。一直到连接完整动作的教学完成。递进式是按步骤化的分部分教学，但是步与步之间的关系有一定的独立和密切连接，比如第一步教学第一部分，第二步教学第二部分，第三步将第一步和第二步部分内容连接起来教学；第四步教学第三部分，第五步将第三步和第四步的部分内容连接起来教学。

其次完整动作练习法是将动作的开始到结束的过程不分步骤、部分和段落，通过技术动作的完整性进行教学和练习的方法。它的优点有保持技术动作的完整性，给予学生对完整技术动作的联系性认识。再其次领会教学在完整教学法的基础上进行改进和提高的方法方式，其运用于改进球类教学的方法，以整体性的视角进行教学、突出主要动作技术以及从球类项目的整体特点着手。最后动作循环练习法依据教学的需要，选择一定数量的练习手段，设计一定数量的练习点，学生遵照体育老师指定的练习方法，逐个练习点顺序练习并且循环的方法。它的优点有对学生全面发展教学，活跃学生上课的积极性，提高学生的运动能力。

#### 2.2.4. 以情景和竞赛活动为主的教学方法

它是指在体育教学中，教师设计相关体育场地画面和以竞争比赛活动，使学生在体育教师精心筹划场景中学习掌握体育知识的方法。它的分类有运动时游戏法、运动时竞争比赛法、情景教学法等。首先运动时游戏法是教师进行体育教学时以游戏的手段传递体育知识的方法。它的优点是在教学过程中发挥学生的主观能动性，在游戏中践行各种能力的养成。其次运动时竞赛法体育教师在比赛中完成教学任务让学生学习和练习的方法。它的优点有对学生进行多方面的教育，比如在比赛中尊重对手和裁判，遵守比赛的规则等。最后情景教学法是体育教师在教学过程中设置一定的情景来完成教学任务和目标的方法，其适用于小学低、中年级的学生。它的优点是在情景教学过程锻炼学生的逻辑思维能力，对学生态度、兴趣能力的培养。

#### 2.2.5. 以探究活动为主的教学方法

以探究活动为主的教学方法在体育教师指导下，让学生通过探索研究的方式获取体育理论知识和技能的方法。它的分类有发现法和小群体教学法等，在体育课堂中运用此方法有利于学生的全面发展，以“学生为主体”的理论得以实践，学生运用所学的知识来解决问题。首先发现法在体育课堂完成教学任务时，教师给予学生与此相联系的知识问题，让学生通过不同的手段和方式等途径去独立地探究性学习，在探索的过程发现和掌握相关的结论和知识。它的优点为学生在体育课堂活动过程中发展思考问题等的的能力，养成常思考的好习惯。最后小群体教学法是在体育课堂教学中学生通过不同的形式组成的团体模式来提高教学的质量和对学生社会性形成具有一定的作用的方法。它的优点有在教学活动过程中培育学生的集体能力、人际关系能力和沟通表达能力等。

### 3. 中小学体育课堂教学方法选用依据探索

#### 3.1. 基于学生的实际情况

首先，教学方法的选用依据不同学段学生表现的身心特点。体育教师选择教学方法时要把握好身体和心理表现的宏观和微观特点。如小学生的骨骼系统骨化过程还未完成，骨骼中胶质与钙质的数量比例不一样，骨髓的特性中弹性较好，可塑造的过程强，不易骨折，但容易变形、脱臼和损伤；肌肉群发展是有顺序性，大肌肉群的发展优于小肌肉群；大脑皮层兴奋与抑制的表现不一样，兴奋过程表现较好，小学生喜欢在课堂上有各种好动。因此以上的生理特点尽量选用游戏教学法、完整动作教学法等教学方法。其次从心理上看，小学生的思维表现为形象思维，他们的情感不断地丰富，但自制力较差，无意和情绪的特点较为明显，注意力不集中，小学生的记忆表现为机械记忆，但是在水平三的学生意志品质发展到更高的水平，自觉性得到较高的发展，小团体现象普遍。通过以上的生理特点传授中尽量选择比赛教学法、合作练习法等教学方法。选择体育教学方法时教师要考虑到学生的年龄、智力、能力、学习态度等方面的因素，因此教学方法的选用要符合学生的实际情况，得以学生的技能和不同方面的发展。

### 3.2. 基于教师的条件和特点

在体育教学的运用离不开教师的主导，但是其主导的过程要密切联系自身的条件和特点，才能得到好的教学作用。第一，例如有的体育教师形象思维较好和强的表达能力，具有激情、语言幽默化，善于与学生沟通、互动，强的感染力。此类体育教师要利用好自身优势，教学中多选择情景教学法等教学方法。第二，如有的体育教师思维严谨、具有强的逻辑性，身材形象好、运用技能较好，表现比较严格和不善于表达等。这类体育教师要发挥自己的长处，教学过程中选用动作示范教学法、帮助练习法、直观教学法等教学方法。总之，体育教师要根据自己的能力和特点，扬长避短，选用适合自己的教学方法。

### 3.3. 基于教材内容的特征

体育教材种类各式各样，并且其内容的特点不相同，因此根据体育教材内容选用教学方法。动作分解教学法可以运用在不同运动项目，例如单杠等复杂性技术动作的体操器械项目；中长跑、短跑等田赛项目适用于完整教学法；“领会教学法”可以运用在足球等球类项目中；较枯燥无味的体育项目可以运用“游戏教学法”，例如立定跳远、跨栏跑等项目[5]。此外，“小群体教学法”可以运用在一些集体性体育项目，例如篮球等球类项目；“动作循环练习法”可以用在锻炼性、体能性的运动项目；“发现教学法”可以运用在一些含有重要科学理论探讨性的体育运动项目等。

## 4. 结语

体育教学方法既是在中小学体育课堂教学上的顺应又是体育老师对实施教学需求的满足。虽然体育教学方法种类众多，体育教师不断合理对其进行运用和完善。假以时日，体育教学方法在体育课堂教学上将发挥更加重要的作用！

## 参考文献

- [1] 陈学东. “双减”背景下中小学体育教学探索[J]. 教育理论与实践, 2022, 42(26): 62-64.
- [2] 尚力沛, 程传银. 体育学科核心素养导向的课堂教学: 目标、过程与策略[J]. 体育文化导刊, 2018(2): 109-114.
- [3] 钱强. 高中体育教学方法分类体系的现状与优化[J]. 当代体育科技, 2015, 5(21): 75-76.
- [4] 周登嵩, 主编. 学校体育学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2004.
- [5] 钱勇. 提升体育教师教学方法运用能力的路径初探[J]. 体育教学, 2017, 37(6): 49-51.