

教师如何上好女生体育课

激发与培养相结合

作为一所省级示范高中，十多年来我们实行男、女生分班教学。男教师如何根据学生的兴趣、爱好上好女生的体育课，是一个值得探讨的问题。笔者在近几年的教学实践中，根据女生“怕动”、“好学”、“好胜”、“爱美”的特点，采取了相应的措施，教学收到了一定的效果。

女生怕动，实际上是对某一项运动项目未产生兴趣。在体育教学中教师要关注学生运动兴趣，加强对女生运动兴趣的激发和培养。

由于女生的制约能力差，往往课堂纪律比较涣散。针对这一现状，教师必须首先严格要求，绝不放任自流。这就需要教师向学生讲明体育教学的目的、意义，使学生懂得只有在教师的指导下，才能学习掌握技术动作，通过锻炼达到增强体质目的。做到严中有活，活而不乱。在教学中，我坚持严格要求与生动活泼相结合的原则，做到了“四严四活”，即组织纪律严、课堂气氛活；课的组织严，教材安排活；练习要求严，教学手段活；考核标准严，考试办法活。要培养和保持学生长久的运动兴趣，需要教师在组织教法上多下功夫，去激发和培养学生的学习兴趣，从而保证了体育课的正常进行和教学任务的完成。

精讲与多练相结合

女生普遍有强烈的求知欲，好学、认真是她们的又一个特点。但是，虽然女生的模仿能力较强，但往往带有盲目性。一次，我教篮球双手胸前传球，示范一次后进行讲解，有些学生嫌啰嗦，建议老师让学生自己练习，结果教学效果差。后来我将动作要领编成口诀教给学生，“持球置于胸腹间，两脚蹬地体前移，两臂前伸腕上翻，抖腕快速指拨弹。”由于学生领会了要领，教学效果明显提高。我体会到，要使女生克服盲目性，尽快掌握动作，就要做到精讲和多练相结合。在教学中我坚持运用形象比喻、教学口诀、体育术语、教学挂图、直观教学等方法进行精讲，让学生有更多的时间练习。坚持做到新教材加强辅导，复习教材增加难度，这样基本上满足了女生的求知欲望。

湖北省武汉市第一中学 杨光荣

引导与争先相结合

青少年都有比较强的好胜心，女生较为突出。根据这一特点，在教学中我采用竞赛方式，活跃了课堂气氛，调动了学生的学习积极性。如在快速跑的教学中，我将学生按运动水平编组，要求学生比一比，看谁夺得第一名。这样一来，学生精神振奋，注意力集中，全速奔跑。中长跑教学枯燥无味，不少学生在途中容易松懈。我将学生编组进行长距离接力跑，在音乐伴奏下做各种图形跑、校园自然地形跑、跑道定时计数跑、等距离跳绳接力跑等女生喜欢的活动融入长跑活动中。在体操和球类教学中，每教一个动作，我都注意事先物色两个完成动作较好的学生和我一起示范，然后向学生们提出看谁的动作最先赶上和超过示范同学的动作。这样，学生们都争着练习，

力争尽快把动作做准确，争当第一。

求美与健身相结合

每当上体育课时，部分女生就问：“老师用什么方法减肥？”这时我就告诉学生体态标准的比值是多少，怎样锻炼才能获得这种美？引导她们，使她们明确锻炼的目的。如今方向明了，态度变了，行动有了，学生在课堂上就能积极主动参与活动，为减肥健身而乐于吃苦。

一个好的教师对学生有着较大的影响，一举一动，一言一行都对学生起着潜移默化的作用。我虽然是一名男教师，但对高中女生体育教学在心理动向的诸多因素有所了解，想方设法激发学生的练习兴趣，调动其学习积极性，提高教学效果。上好女生的课，体育教师还必须严于律己、为人师表，加强责任感，不断总结经验。

教师论坛

中考后学生仍喜爱体育课

北京市化工大学附属中学 牟春

紧张的体育中考终于过去了，学生们对自己努力锻炼的成果感到高兴，但随之而来的是学习的压力，各科老师都在抢时间抓学习成绩，这时学生见到体育教师会倍感亲切，只有体育课才是学生最盼望、最喜爱的课。

一、重视锻炼对学习的积极作用

“只有会休息的人，才会学习。”我校每年体育中考后，仍坚持体育三节课不被占用，让学生积极参与各项活动，以精神饱满的精神迎接文化课的学习。

二、开设丰富多彩的教学内容

体育教师在教学中以自由组合的形式分组，组织学生进行篮球、羽毛球、太极拳、健美操、踢毽等活动，培养学生参加体育锻炼的兴趣，增强自我健身能力，为终身体育奠定基础。

三、调节学生的心理状态

中考后，常听到学生这样说：“我就盼着上体育课好好放松一下！”体育课能让学生释放不愉快的心情，发挥自己的专长，体验与同伴的团结协作和成功的愉快。

体育课“荒废”的原因

广东省中山市黄圃镇中学 阮学礼

中考过后，尽管相关部门采取了一些措施防止体育课的“荒废”，但效果并不明显，绝大部分分校中考后的体育课处于“放羊”与“半放羊”的状态。随着体育中考的结束，初中体育课也随之落幕，究其原因，至少有四点：

一、指导思想不到位

学校体育本应指导学生强身健体，促进学生终身体育观念的养成，是一个长抓不懈的工程，学校应从“以生为本”出发，促使学生全面发展，采取必要的手段是应该的，如果把体育中考视为目标，中考后的体育课定会“荒废”。相反，要想补救中考后的体育课，也只有正视学校体育的作用，将学校体育的指导思想落到实处，才能从根本上解决问题。

二、尚未摘掉“小三门”的帽子

随着体育中考制度的出台，学校体育从表面上似乎地位有所提高，而在事实上，学校体育并未摆脱“小三门”的命运，说起来重要，忙起来不要就是目前学校体育的现状。一周三节体育课时的要求迟迟得不到落实，体育并未改变可有可无的尴尬局面。体育在学校领导、老师、学生心中并未真正得到重视，体育“小三门”的历史还在延续。

三、考试制度的不健全

体育被立为考试项目后还不被人重视，很大原因在于考试的体制上。第一，为何体育中考的考试时间不能在所有科目之后进行？第二，文化课之所以被学生所重视，其中一个重要原因就是从小、中学、大学都有一套健全的评价体制，而体育评价正好在高中断层，从而体育中考也就成为最后一道“卡”，考后自然被学生所放弃。要想中考后的体育课不荒废，一套健全的评价体系也是很有必要的。

四、应试体育课让学生太压抑

应试体育课上变得沉闷乏味，上课除了跑就是跳，迫于考试的压力，学生不得不练习。而考试后，学生压抑的情绪得到“解放”，体育课想不“放羊”都难，这也是导致中考后体育课“荒废”的一个重要原因。

推荐有氧搏击操

山东枣庄十六中学 王延娥

中考后再上体育课，学生有点懒散无聊，但不能让中考后的体育课“荒废”。

我把有氧搏击操这项运动尝试着教学生，没想到学生很喜欢这项运动。因为初三的学生有爱美的心理和运动的欲望。而有氧搏击操是在有氧健身操的基础上融入了音乐、舞蹈、拳击、跆拳道的新型有氧操。动作几乎都要求腰腹保持平衡并发力，一节课下来对腰腹部的锻炼超过了其他健身方式。因此，非常适合长时间久坐，致使脂肪堆积在腰腹部的学生减肥。学生在搏击操练习中增强了体质，提高了运动技能。

教师在实际教学中不是做不到，而是不去想，只要我们关爱体育课，学生就会喜欢体育课。

下期话题：中考过后，体育课不能“荒废”

一阵紧锣密鼓的忙碌之后，中考终于过去了。那时候，老师加班、家长着急、学生拼命。但不管怎么说，总算和体育有了个亲密接触，总算热闹了一把。待一切都归于“平静”之后，我们的学校领导、体育教师该怎么办？体育课、体育训练以及课外活动是否有“降温”的趋势？体育教师有什么妙招、有什么苦衷？就坦言倾诉或者相互交流。

截稿日期：2008年6月20日

电子文本投稿：schooltyb@126.com

邮寄地址：北京崇文区体育馆路8号

中国体育报学校体育周刊

邮编：100061

声音

把运动还给孩子们

少儿爱运动苦于没时间。

——上海市少工委“少年儿童运动与健康专题调研”显示：健康已经成为少儿人生追求的重要目标，91.7%的少年儿童认为健康对自己“非常重要”，86.8%的少年儿童认为健康是“身体强壮，没有疾病”，56.6%认为健康是“情绪稳定，积极乐观”，24.1%认为健康还需要积极“适应社会环境”。调查表明，学习负担重、没有时间参加运动成为阻碍体育锻炼的最主要因素之一。（《文汇报》5月27日版）

北京学生肥胖率超英赴美。

——中国关心下一代委员会公布了2005年全国学生体质与健康调查的结果，此次调查是继1985年以来由教育部、国家体育总局、卫生部等部委共同组织的第五次全国多民族大规模的学生体质健康调查。本次调查覆盖了31个省市自治区，调研6至22岁学生38万余人。调查结果显示，我国学生身高、体重、胸围等形态发育指标继续提高，营养状况继续改善，但学生耐力、速度、爆发力、力量素质等指标进一步下降。肥胖和近视仍然是中国孩子两个致命弱点。（《北京晚报》6月1日7版）

洪耀 辑

新书架



体育校本课程开发的理论与实践

陈建绩 王海增著
人民教育出版社出版
32开 145千字
定价：13.00元

提高教师素质是提高教育质量的关键。《当代体育教师案头书系》从教育改革和学校体育改革的实际出发，从体育新课程的要求出发，针对教学中的共性和未来学校体育的共同要求，从提高素质、更新知识入手进行编撰，为广大体育教师提供一套通用的案头常备读物。

本书是“书系”中的一册，共分为七章，集中讨论了体育校本课程开发的七个问题和来自实践的部分案例与实验。作者从体育校本课程开发的全新视角，从广大体育教师的迫切需求出发，较全面地阐述了体育校本课程开发的新理念、新知识、新方法和新进展，并且结合教学实践例举了五个成功的体育校本开发案例，分析了这些新理论的可行性和可操作性。适合广大体育教师和体育教学研究者阅读使用。



天津市北辰区天穆小学体育老师穆丹经过多年的练习和研究，将花毽和杂技动作相结合，创造出手绢踢、碗踢、仙姑挑篮等30多种新动作，并在体育课中将花毽技艺传授给学生。

杨宗友摄

一、明确课堂教学比赛的目标，把握好比赛的应用时机。

课堂教学比赛是体育教学中运用广泛、效果较好的一种常规教学方法。是为实现一定的教学目标服务的，教师不能盲目地组织比赛或是为了比赛而比赛。因此，组织教学比赛必须要明确通过教学比赛所要达到的教学目标。组织教学比赛时机必须在学生掌握了基本技术的情况下进行，否则学生在比赛中造成运动损伤的几率就会增加，那么比赛就不能很好的为教学服务。

二、简化教学比赛的组织方法，合理的进行教学比赛分组。

课堂教学比赛是用来检查教学效果，提高技术运用能力的手段，应该组织简单、规则明确，如果用过多的时间来进行分组、讲规则，则影响课堂的教学整体效果。势均力敌的比赛才能出现激烈的对抗，一边倒的比赛只能打击弱势一方的运动情趣，不能实现教学比赛的运用目的。因此，合理的教学分组应该根据不同项目的特点和学生对项目的掌握情

师生间应该是平等合作的伙伴关系，体育教师放下“师道尊严”的架子，民主平等的师生关系，为学生个性的健康发展创设良好的心理条件。教师对学生多些理解和宽容，帮助每个学生树立学习的自信。体育教学中，教师应该激发学生的学习积极性，创设自主学练的条件，鼓励学生根据自己的兴趣爱好、个性特长、学习能力去选择练习内容、练习形式和练习方法，独立地进行体育锻炼，进而养成独立学习的健康个性。体育教师要因材施教，课堂教学目标体现层次性、阶段性和发展性，确保教学活动满足不同学生的发展需要，让每一个学生都能明确努力方向，体验学习的成功，建立自尊自信，在准确的自我定位中发展个性特长。

实施开放的教学评价

实施开放的教学评价，就是让学生参与学习评价的过程，交还学生学习的评价权。实践中，教师应该积极地为学

教学一得

组织课堂教学比赛的四个要点

河北省青县第一中学 刘桂强

况进行分组，做到各组实力均衡，强弱搭配，即要保障好比赛的激烈程度，还要做到使每个学生都能参与其中，并随时或阶段性地做出调整。分组比赛要以全员参与为主，目的是通过教学比赛实现以强带弱，使所有学生都能在比赛中得到提高和锻炼。

三、分配好比赛的阶段任务，做到对比赛的随时掌控。

教学比赛是一把双刃剑，利用得好，可以辅助教学，促进学生的全面发展，否则会产生不良的效果。组织有效的课堂教学比赛，必须做到对比赛的随时掌控，合理控制运动量，使学生通过比赛的形式逐步分阶段完成教学任务，掌控比赛进程使其更好

地为教学服务。

四、做到宏观评价、正确引导，使每个学生都受益。

应该让学生和老师共同参与教学比赛的评价工作，增强比赛之外的综合素质。引导学生不要仅从胜负的角度来评价教学比赛的成绩，应该看到通过比赛所获得的经验与能力的提高和不足。明确比赛是用来检查教学效果，培养学生的团体意识和配合能力。

教师在表扬胜利一方的同时还要考虑到失败一方的情绪，对比赛中出现的每一个闪光点都要予以肯定；对教学任务的完成情况也要进行评价，并提出新的锻炼要求。

体育教学培养学生健康个性

山东省文登第一中学 李世晓

与的空间，通过组织学生自评、互评、个人评、小组评、集体评等，把学生推上学习的评判席，让他们对自己的学习过程发表见解，对学习的结果各抒己见。同时，教师也纳入评价的范畴，让他们既评价自己的“学”，又评价教师的“教”，在民主、开放的课堂氛围中充分张扬个性。

开展挫折教育

受成长环境的制约，现在的孩子缺乏正确处理生活、学习和工作挫折的能力。体育教学中的挫折教育，其本质就是借助体育运动的社会功能，有意识地让学生在运动受挫的教学环境中，通过教师的客观引导和学生的主观观察，锻炼抗挫折力。教师应该善于从不同的角度去发现受挫折学生

的闪光点，积极转化不利因素，多给予受挫折学生以鼓励和表扬，培养勇敢、积极向上的个性品质。

增强集体观念

个人意识日益凸显的现代社会，学生的集体观念应成为培养学生健康个性的重要内容。体育运动不仅是个性运动能力的展示，更多时候表现的是学生之间的合作、小组之间的竞赛。体育教学中，应多选择需要学生相互合作的教学内容指导学生练习，增强成功合作的体验，提高学生的合作意识。创新个性是健康个性的核心，形成创新个性，才会出新，不断进取。体育教学中，教师应为学生在学有余力的条件下，不断向新方法、新成绩、新目标挑战。



山东临邑师范学校近日在山东省师范学校首届健美操比赛中获得第一名的好成绩。图为学生们比赛中

李文水摄