



编者按：当一部分所谓学者、专家大谈让人似懂非懂的高深理论时，我们可敬的中小学体育教师们在一线辛勤耕耘，他们少了一份浮华与焦躁，多了一份务实与冷静，他们把孩子们的体质健康当作事业的终极追求。常年累月的孜孜探索，汇集也蕴藏了巨大的创造力，点滴话语、一个教法创新、一次理论反思……无不闪烁着实事求是与智慧的光芒。

《阳光心语》专栏，就是为中小学体育教师开辟的一块“自留地”，您的所思所想、所作所为都可以在这块地里展现出来，课堂内外的酸、甜、苦、辣，都可以在这里倾诉，实践中的点点滴滴都可以在这里反思，对学校体育中出现的热点、难点、疑点问题进行透彻分析，突破中小学体育的桎梏，寻找学校体育发展新路；这里没有权威，也没有条条框框的束缚，在这里我们自由平等。让我们共同努力，把专栏办成体育教师谏言献策的场所，搭建集思广益，商榷争鸣，知识共享的平台。

doi:10.3969/j.issn.1674-151X.2011.11.023

文章编号：1674-151X(2011)11-047-01

室内上体育课的尝试

张惠民¹，韩明东²

(1. 山东省昌邑市奎聚小学，山东 昌邑 261300；2. 山东省昌邑市奎聚街道教育管理办公室，山东 昌邑 261300)

北方的天气往往飘忽不定，尤其是春冬两季，刮风、雨雪、沙尘暴等给室外上体育课带来了很大困难。近几年笔者从事小学低年级体育课的教学，每逢恶劣天气无法在室外上体育课，学生们只能眼睁睁地待在教室里。一开始，老师讲点体育方面的知识或做个小游戏，孩子们还有点兴趣，可时间一长就失去了兴趣，老师也是干着急，想不出好办法来。

后来，笔者在一本体育杂志上看到了一篇介绍在楼道内上体育课的文章，尝试过以后很快就否决了。原因是在楼道内上体育课对于低年级学生来说，隐患太多。其一，楼道比较狭长，不便于管理学生，喧嚣声势必也会影响其他班级上课；其二，在楼道内做锻炼也不合适，空间狭小，学生跳上跳下，磕磕碰碰的潜在的危险很大；其三，阴雨天气楼道内的水迹脚印一定不少，如果再在此间活动，那么墙壁，地面的卫生状况就可想而知了。

鉴于上面各种原因，在楼道内上体育课的设想不能实现了。怎么办呢？笔者又重新陷入思考。

低年级的学生活泼好动，第一信号系统占主体作用，注意力容易分散，要想上好室内体育课首先就要考虑适合小学生年龄特点的、运动量不是太大的、占地面积也不能太多、容易引起他们运动兴趣的、游戏类的内容。为此，笔者不断设想、尝试着构建了一些适于低年级学生上室内体育课的项目，如韵律操、前滚翻、后滚翻、体操凳上练平衡、呼啦圈、短跳绳、踢毽子、垫子上练肩肘倒立、跪跳起等。随着室内上体育课的次数增多，我们涉及的内容也越来越丰富了。有时还发动学生，让

他们自己设计一些便于室内上体育课的内容。为此，学生的兴致非常高，设计的内容也是五花八门，当然有的内容也很好很有价值，为老师的教学内容增添了不少色彩。

有了这些想法，再遇到不适合上室外体育课的时候，笔者便早做准备，如提前备好可能要用到的器械，课前请班主任或其他老师帮助，把教室内的桌凳搬到走廊里。

具体的做法：(1) 韵律操或徒手操。没有了桌凳的教室比较宽敞，上室内体育课的时候可让学生分东南北三面站位，两列横队错位站立。教师可站在讲台前面面对学生讲解、示范、领做。最好配上音乐伴奏。这样一节体育课会轻松快乐地上下来；(2) 凳上练本领。两条体操凳搬进教室。东西两面放置，可以组织学生站在上面练燕式平衡、协调能力、或组织游戏比赛。可分男女两组进行比赛。这样既提高了练习积极性，又增添了趣味性。小学生们都非常喜欢的；(3) 垫子上练滚翻。教室里可放置4块大垫子。男女各分两组。教师站在垫子之间组织教学各种滚翻动作。既轻松又安全。孩子们也都非常喜欢的。练习的积极性超高；(4) 室内练呼啦圈或踢毽子。呼啦圈和踢毽子都是小学生喜欢的运动项目。组织学生散点站位，教师站在中间组织指导。这类项目女生比较擅长。可男女混合搭配互助学练。最后组织比赛，提高练习积极性；(5) 学生自主活动。学生学习的本领都比较多。文的琴棋书画。武的跆拳道、武术、拉丁舞等，不少孩子都身怀绝技，每一学期，最好安排一节室内武艺大比拼。不只让学生参加，也动员广大家长参入进来，以点带面促进发展。(2011-06-10)

作者简介：张惠民，体育教师。研究方向：体育教育。