

关于中学体育教育教学的思考

吴小静

(秦皇岛市第十七中学 河北 秦皇岛 066000)

[摘要] 自学校体育教学改革以来,将体育中考成绩计入中考总分后,体育在学校教育中的地位有了明显的提高,但是自我工作的实践以来,有很多体育教学的认识。下面我将结合实践进行总结,文章仅供参考。

[关键词] 中学; 体育教育; 思考

首先,要从观念上改变。小学体育课程与初中体育课程的实际区别,初中体育课程受中考体育考试的影响,大部分学校的体育教育朝着中考几项立定跳远、原地投掷实心球、50米、一分钟仰卧起坐、握力、800/1000米方面开展,主要以训练为主,所有的体育课程时间基本围绕三个项目需要的身体各方面素质进行有针对性的训练,这样学生其它运动项目运动技术的学习和掌握就会受到一定的影响。而初中阶段的学生,处在身体初步长成,对运动项目技能的掌握需求较为迫切,从心理上已经有所追求,希望能够通过运动技术的掌握,彰显自己的优秀能力。

因此初中阶段的体育健康课程应该着重学生运动项目的学习了解,以及运动技能的掌握,必要的时候,可以牺牲一些学生体能训练的时间,使之掌握1-2个运动项目,由于初中阶段学生文化学习任务的繁重,他们所掌握运动技术的程度,简单来讲就是能够进行竞赛,竞赛的水平不一定很高,但是通过三年的体育课程,在明白简单规则的前提下,开展有效的运动项目竞赛活动(例如:篮球对抗比赛、乒乓球比赛、羽毛球比赛、排球相互垫传球等等)。作为一名中学体育教师,我个人认为首先应该从观念上转变,理论上运动项目可以保证运动强度,也就是说体能训练效果,可以通过运动项目的熟练运用得到保证,但是从实际的操作来看,在运动项目开始接触、学习阶段,学生的体能训练水平和运动强度是得不到保证的,运动强度要相对牺牲一点,为保证学生在接触运动项目初期,运动技术掌握的更加牢固,当然更要重视学生练习运动项目初期对运动项目兴趣的程度,体育教师要利用有效的教学手段和方法使学生对某一运动项目慢慢产生运动兴趣,从生理与心理的角度看机体是具有惰性的,怎样使学生克服惰性的状态,充分调动他们锻炼的积极性,直至对运动项目产生兴趣是我们作为体育教师应该思考的问题。

其次,体育教师要场地器材进行必要的规划。学校体育教学中,体育场地与体育器材不足是困扰每个体育教师的问题,问题的本质其实是我国现在班级授课体制,学生体育空间不足的问题。在一些学校这个问题更加的突出,在没有场地只有几块简单空地、小广场的情况下,体育与健康的开展本身而言就是一种挑战,在这种情况下,笔者认为在坚持国家教育部关于初中体育与健康课程标准的前提下,利用乒乓球台、羽毛球、篮球、足球等现有简单的条件,制定体育教学计划,在发展学生体能训练的同时,开展入门级别的乒乓球、羽毛球以及篮球足球的运动项目,使初中学生最大程度利用好每周120分钟左右的体育课程,采用循序渐进,逐级增加运动强度的方式,遵循由小到大、由慢到快、由易到难、由简单到复杂的原则,最后利用竞赛的方式进行

体育教学成果的检验。在上课班级较多的情况下,根据甬路空旷的情况采用原地体育活动的方式进行身体素质的练习,安排密度较为密集的功能性训练的动作,根据笔者教学情况来看,原地体育活动占用场地非常小,运动强度能够得到保证,通过设置相应的体育运动情景,设置不同的挑战等级,编排多种运动动作,在原地踏步或者运动状态上进行动作的转换,教师不停的发令转换动作,所有动作依次进行,每次持续10分钟,整个过程学生的平均心率水平在110-135次/分,且学生的运动热情较高。

第三、运用体育专业术语以及人体解剖学、生理学、生物力学的相关知识。在这段时间的体育教学过程中,基本运用体育专业术语进行动作的讲解及示范,其中掺杂着肌肉、骨骼名称的介绍,笔者认为体育教师应当具备熟练运用专业术语的能力,将正确动作示范给学生外,讲授其中蕴含的科学道理,这样学生能够知其然,并知其所以然,这样不但能增强学生体质,还能够培养学生对体育运动知识的兴趣,为终身锻炼习惯和终身体育观念的养成提供途径,这一部分不能太过深入的介绍,那样就会浪费过多锻炼的时间,笔者的实践经验是在每节课都做简单介绍,学生进行重复记忆,如果学生有兴趣可以课下自己查阅或者向教师请教,把更多的时间留给学生进行练习。

最后,体育教学要提高学生的情商。笔者认为体育与健康课程对初中学生情商的提高是最有效果的一门课,因此,笔者在体育教学过程中,有意夹杂了提高学生情商的方法,例如提高同学们之间人际交往的能力、增加同学们之间的交流与合作,设置相应的练习内容,分组完成,组员之间相互请教,相互交流。体育运动所有的运动项目都能够提高学生身体素质,能够提高参与者人际交往能力,体育课程能弥补初中学生阶段不会与人交流、同学关系紧张、人缘不佳的现象,这也是在学生全面发展过程必须具备的素质,要培养团队意识,克服困难的勇气。

总之,初中体育教学应当多元化的开展,有层次、有计划的进行,在保证中考项目成绩大幅度提高的前提下,不断根据本校的实际进行大胆的创新,丰富学生体育运动项目技能的学习,开展有一定水平的体育项目竞赛活动,建立富有成效的考核、考查程序,不断完善中学体育教学,进一步提高学生运动效益。

参考文献

[1]姚蕾, 闻勇. 对我国体育教学评价的理论思考[J]. 北京体育大学学报, 2002, 25(1): 92-94.

[2]邵更生, 任杰. 中学体育教学模式改革探索[J]. 山东体育学院学报, 2001, 17(2): 82-83.