

体育教学中促进学生体能发展的实验研究

王 凯

(呼和浩特第二中学 内蒙古 呼和浩特 010010)

【摘要】随着社会经济的发展,人们对身体健康问题也越来越重视,强调身体素质的持续提高。基于教育体制改革不断深入的现实背景,学校的“素质教育”也对学生综合能力的培养提出了更高要求,新课标下的体育教学,怎样促进学生体能的发展就成为了所有体育教育工作者亟待思考的一个重要问题,对此,学校应当对体育教学活动进行重新审视,更好地促进学生的体能发展,通过调整教学模式来提高教学质量水平。

【关键词】 体育教学; 体能发展; 实现方式

在我国,体育教学的起步比较晚,在很长一段时间当中,我国都将体育作为一门副科来看待,对学生的体育素养提升问题不够重视,一般都更加关注学生文化素养方面。考虑到学生平时面临的学习压力较大,为了使学生更好地学习文化课知识,体育课常常会被占用,学生没有足够的锻炼身体的时间,身体素质也非常一般^[1]。针对这一问题,我国高中院校应当有正确的认识,并理解学生体能教育发展的重要性,提高对体育教学的重视度,使学生的体能得到充分锻炼。

一、促进学生体能发展的方法理念

(一) 贯彻落实新课标教学要求

新课标强调“健康第一”,基于这一指导原则,将教材和学生的实际需求结合起来,并根据学校的教学、场地条件,以总体的教学目标为前提,一定程度上考虑到个体的需求,并思考如何能够尽可能地满足不同学生的体育锻炼需求,设法激发学生参与锻炼的积极性,使学生成为体育锻炼的主体,变被动未主动,提高体能教育效果。

(二) 以创设教学情境为支撑

体育教学的内容多样,有些枯燥无味,而有些则灵活有趣,对于学生来说,参与一些灵活有趣的体育活动是投其所好,而对于一些枯燥但有必要的体育锻炼,学生参与的积极性也会明显降低,对此,作为教学的组织者、引导者和实施者,体育教育工作者应当在教学实践当中考虑以创设教学情境的方式来引导学生积极参与到各类体育活动中去,使体育活动项目能够实现充分的协调结合,保证学生的体能得到全面锻炼,教师在课堂上应充分意识到并发挥自身的主导作用,对学生进行合理安排,提高体能锻炼效果。

(三) 以第二课堂为依托

学生的身体素质水平参差不齐,体能也有高有低。对于这类情况,教师可以进行针对性地引导和培养。举例讲,针对接受能力较强、身体素质优越一些的学生,教师可以先了解他们的兴趣爱好点,之后以“进入校队”、“参与第二课堂”作为奖励,来对这些学生进行引导,使其认识到自身的体能素质优势,并积极锻炼、主动培养优势,保证学生体能的进一步提高^[2]。而对于一些身体素质差、进步慢的学生,教师可以考虑在大课间开展多样性的趣味活动、传统体育项目等,让这部分学生充分参与进来,养成锻炼习惯,从而循序渐进地提高其体能素质。

(四) 以课外活动为补充

教师在教学期间应当和校方、家长、班主任方面进行及时交流,针对课间活动、体育比赛活动等问题达成一致,开办各种丰富的体育比赛活动,既是为学生提供放松身体的机会,也是对学生体能训练成果进行考察的机会,不仅能够通过这种方式选拔和培养体育尖子,也可以形成班级之间的良好互动,促进同学之间的相互交流,使学生的社会适应性得到加强。

二、促进学生体能发展的实现方式

(一) 游戏法

游戏法教学就是在教师的引领下,学生可基于特定规则,充分发挥其主观能动性、创造性,从而完成某一既定任务。游戏法当中有特点情节,体现出竞赛性质,内容和形式也有很多种。通过练习可以是学生的判断能力、独立思考能力得到提高,并且让学生感受互帮互助、集体主义精神的重要性,使学生的探索兴趣得到激发,由此,在体育教学中,教师应当结合体能发展的目标,合理设定游戏目标并安排游戏内容,针对性地锻炼学生的体能素质^[3]。比如教师如果想要锻炼学生速度水平,就可以设计奔跑游戏、追逐游戏等。

(二) 循环法

循环法是在特定教学要求的基础上,将多种类型、具有不同效果的动作结合在一起,提炼出练习重点,让学生基于特定要求进行循环往复地练习。因为器械、每组动作是不同的,练习的过程中可以变化多种方式,从而全方位锻炼学生的素质与能力。教学期间,学生应帮助学生科学安排各个练习点,选定简单有效的练习动作,并提出练习的次数、规则要求,以保证动作质量为主,避免学生追求数量而忽略锻炼效果,另外,在学生练习期间,教师应对练习过程进行监督并对练习结果进行检查,以保证学生真正有效地参与了练习,防止学生做样子应付老师。

(三) 综合法

所谓综合法,即将以上提到的各种锻炼体能的方式结合在一起,合理协调后形成的一种综合应用方法。它能够基于学生的体能发展要求来设计多种练习方案。在教学期间,教师可以根据实际情况来进行安排^[4]。以锻炼学生的耐力水平来说,教师可先以游戏法的方式让学生分组比赛,以游戏的方式让学生的耐力得到最大程度的释放,在这个过程中,教师应充分观察,判断各个学生的耐力水平和学生的薄弱之处,之后对按照学生的耐力程度将学生分成多个小组,之后再以循环法的方式让学生着重、反复练习薄弱之处,针对性地帮助学生提高耐力水平。

三、结束语

总体上看,在当前教育体制改革持续深化的前提之下,社会对学生发展也提出了更高的要求,尤其是在学生加大了对学生体能方面的重视度,由此,体育教学工作就需要认识到这一现实问题,从而及时调整教学理念,以学生的体能发展为重,秉承新时代素质教育发展理念,持续提高学生的体能水平,促进学生的综合发展,加强其社会竞争力。

参考文献

- [1]徐天骄,牟善武.体育选项教学中发展学生体能素质的实验研究[J];当代体育科技;2018,(30)42-43.
- [2]吴健.高中篮球选项教学中补偿性体能素质的实践研究[J];中国学校体育;2016,(11)17-19.
- [3]齐红春.高中体育模块选项教学中存在的问题及解决措施探究[J];当代体育科技;2017,(04)103-104.
- [4]曾伟.中山市一中实施高中体育与健康课程模块选项教学的总结与反思[J];体育师友;2016,(09)77-79.