

# 有效提高初中体育训练教学效率的方法研究

蔡哲

(浙江省温岭市第三中学 浙江 温岭 317500)

**[摘要]**初中时期学生生长发育,心理素质和生理素质养成的重要时期。学校在进行学生的教学时,往往着重关注学生的学科知识掌握以及应试教育水平,对学生的体育训练和身体素质的重视程度不够,这不符合新时代背景下教育对学生的要求,学校应当加强对初中生的体育训练,优化传统体育教学模式,提高学生的体育训练水平和身心健康,提升学生的身体素质。本文阐述了现阶段我国初中体育存在的实际问题,并且提出了几条针对初中生体育训练效率的有效措施,希望对初中体育学科的教学提出参考性建议。

**[关键词]**初中体育;教学效率;教学模式;体育训练

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.839

## 引言

在新时代背景下,学生的课后时间被学习学科知识所占据,没时间进行有效的体育锻炼和体育活动,学生和家长对学生的身体锻炼重视程度不够,学生长期处于这种环境中不利于身心的健康发展。教师应当提升在体育教学中的教学效率,利用每周的体育课时间对学生的身体素质和体育知识进行全方位的提升,同时应当思考如何利用新时代背景对现有的教学模式和教学方法进行创新,以达到提升学生身心素质的良好教学效果。在现阶段的初中体育教学中,还存在学校对体育学科重视不够、缺乏教学设施等问题,教师应当对这些问题进行总结分析,并且提出相应的体育教学方法,改变初中生身体素质较差的现状。

### 一、初中体育训练教学的现状

#### (一)学校对体育学科教学不重视

在现阶段初中体育训练的教学中,有一部分学校并不重视体育学科的教学,认为体育学科教学对学生的作用较小,将关注点放在初中其他学科如数学、英语上,而对体育、美术这些学科关注度不够,这就造成了学生学科知识学习不均衡,体育知识掌握较弱以及身体素质较差的现象,如果学生长期以来不进行体育知识的学习和有效体育锻炼,将丧失对体育学科的学习兴趣,对体育知识学习的热情和积极性降低,对体育课产生消极情绪<sup>[1]</sup>。同时由于学生的课后时间被各种学习辅导班、补习班所占据,进行有效体育锻炼的时间较少,无法达到提高身体素质的实践要求。学校对体育教学不重视的行为是不可取的,学校应当重视对体育学科的教学,并且根据实际情况,对教师的教学时间、教学方法以及教学效果提出要求,为提升初中体育教学效率创造良好的条件。

#### (二)学校对体育学科的成本投入较差,教学设备较差

如果要进行有效的体育锻炼,达到良好的教学效果,首先需要体育锻炼设施的硬件支撑。然而,在现阶段我国初中体育教学的过程中,一部分学校对体育锻炼设施没有做到及时更新,对体育锻炼硬件配套不全,比如有的学校只有一个很小的破旧足球场,这对体育教师开展足球的有效教学十分不利,无法对学生进行有效的体育锻炼和体育学科知识的教学。学校的体育锻炼设施过于陈旧和单一,无法激发学生进行体育锻炼的欲望<sup>[2]</sup>。并且有一部分学校由于资金不足,无力承担教师的费用以及新引进体育教学设施的高昂费用,使用专业知识较差或者非专业性人员进行体育学科的教学,使用陈旧的体育设施让学生进行体育锻炼,这对学生的身心发展产生严重影响,初中是学生身体素质提升、身心发展的关键阶段和快速阶段,学校不应当由于自身条件而使得学生的身心健康受到影响,学校应当对学生的身体素质和体育训练教学进行有效提升,有利于培养符合我国新课程标准的人才,也为学生

以后的学习生活打下了良好的基础。

### 二、提高初中体育训练效率的具体措施

#### (一)制定科学训练方法,提升学校体育硬件水平

有一部分学校在体育硬件设施方面较为薄弱,不能满足学生进行正常体育锻炼和体育活动的需要,这部分学校一般是由于资金成本和用人成本等因素不能提供完备的体育训练设施,这就需要社会各界人士提供帮助,学校应当通过有效途径表明自身的条件,寻求社会有关人士的帮助,由社会筹集资金,学校主导新建体育设施,并且学校要求教师根据学生的实际身体状况制定有效的科学训练方法,鼓励学生进行体育运动,并且设置学生感兴趣的体育训练项目,为学生进行体育锻炼创设良好条件,对于学生强身健体、完成体育知识的学习、提升身体素质都具有重要的促进作用。

同时,国家和地方政府应当对农村学校的体育教学给予相应关注,并且给予相应的资金支持,帮助农村学校完成基本体育教学设施的搭建,比如篮球、足球以及乒乓球等,学生可以根据自己的兴趣进行不同的体育锻炼,不仅展示了自身特长,也提升了自身的身体素质,为接下来其他学科的知识学习和日常生活打下基础<sup>[3]</sup>。

#### (二)加强对体育学科教师队伍的素质建设,提升教师教学能力

对于学校来说,如果想提高初中体育训练的教学效率,应当加强对体育教师的素质培养,要求教师与时俱进,因为随着社会正向现代化进程迈进,陈旧的教学理念和教学模式不符合当今时代的发展要求,教师应当努力提升自身体育知识水平,不断深化对于体育学科教学的理解,并且学习其他学科的知识,避免出现不能回答学生问题的现象,学校也应对教师进行定期培训,提升教师的教学能力和综合素质,从而在根本上提高初中生体育训练的效率。教师也应当对传统教育方式和教学方法进行改良,对以往教学中出现的问题进行总结,从而为接下来更好的体育教学做出铺垫。

### 结束语

现代社会飞速发展,要求学生不仅掌握基础学科知识的学习,还要拥有较强的身体素质和体育锻炼能力,学校和教师应当加大体育锻炼的训练效率,为学生以后的学习生活提供有利条件。

### 参考文献

- [1]刘军.初中体育教学中兴趣教学法的运用探析[J].学周刊,2019,18:146-147.
- [2]田月明.浅谈初中体育训练的安全教学策略[J].中国校外教育,2019,20:11-12.
- [3]王国楦.中考体育对初中体育教学的影响探究[J].学周刊,2018,03:163.

# 初中体育教学践行立德树人理念的实施策略

董得宝

(新疆维吾尔自治区阿克苏地区库车市阿拉哈格镇中学 新疆 阿克苏 842008)

**[摘要]**新课改后教育部门向全国各大中小学校强调素质教育的重要性,同时立德树人也成了教师设计教学计划时的核心思想,尤其是在初中体育课程上,要求学生必须得到德智体美劳的全面发展,在教学过程中践行立德树人的理念,在使学生拥有强健体魄的同时也能对他们进行心理健康教育。初中体育教师一定要及时转换教育观念,在组织各项体育活动的过程中积极践行立德树人理念,以此促进初中生的身心健康发展。

**[关键词]**初中体育教学;立德树人;实践策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.840

## 引言

随着新课程改革在中小学校中的全面推行,素质教育成为初中体育学科的主要教学目标,教师一定要注意尊重学生在课堂中的主体性,促进学生的自我教育,为他们提供身心健康成长的环境,保证在完成现阶段教育任务的同时也能深入贯彻落实立德树人的理念,提升学生的身体素质,缓解他们的学习压力,让他们在进行体育活动的过程中活动愉悦的情感体验,在此基础上实现身心的全面发展。

### 一、坚持落实生本理念,激发学生体育兴趣

兴趣是最好的老师,想要在教学过程中传授知识并进行德育渗透,首先一定要激发学生的体育兴趣,只有做到这一点他们才会积极地参与到教师组织的活动之中,并主动地对各类知识进行探索。因此要求教师一定要在教学设计阶段转换思维,尽最大可能从学生的视角出发去考虑问题,要对学生身心特点和兴趣爱好都有充分的了解,坚持以生为本的理念,设计出针对性的教学方案,成功激发学生的体育兴趣,这样一来既能提高教学效率又能保证课程的安全性。初中生正处于青春期,他们不仅会对一切陌生事物产生好奇心,同样也会有很强的胜负欲,教师需要

做的就是将枯燥的理论知识或单一的运动训练以一种更加生动形象的方式呈现在学生的面前,调动起他们积极性与主动性,营造良好的课堂氛围,以达到理想的教育效果<sup>[1]</sup>。

### 二、严格规范课堂常规,自然进行道德渗透

初中阶段的体育课程一般都有室内教学和室外教学两种模式,教师无论以哪种形式授课都一定要注意一个问题,一定要严格规范课堂常规,所谓课堂是指每名必须遵守的最基本的日程课堂行为准则,为了保证课程能有序且顺利地进行,教师一定在课堂上对学生提出合理的要求,让所有人都能讲文明懂礼貌,规范的课堂常规也可以维持课堂秩序,还能在潜移默化中进行思想教育,教师可以根据不同的课程内容将文明、礼貌、纪律等规则自然地渗入教学中,让学生能够产生主人翁意识,同时也能更加热爱班集体、团结同学,在坚定意志品质的同时也可以产生优良的品格。室内外活动纪律的重要性,进行室内教学的过程中要保证教师在讲解知识时教室处于安静状态,所有人都能端正态度认真听讲,而在进行室外教学时则要求每名同学都能严格按照教师的要求去训练,规范体育动作,同时在进行集体活动时教师

也要着重调整体性,一旦有一名同学动作做错或是掉队都会对集体产生影响,用这样的方式提升班级的凝聚力,同时也能培养学生的集体主义精神<sup>[2]</sup>。在规范各项常规的过程中,教师可以自然地渗透大量的德育知识,提升学生的道德品质,为他们日后的发展打下良好基础。

例如在《花样跳绳》的教学中,要求每两人一组配合活动,因此教师必须规范课堂常规,要求每名同学都要有合作意识,与同组同学在跳绳的过程中保证动作的协调,同时也要有节奏性,必须具备同伴间密切协作精神,维持和谐的课堂气氛,活动结束后学生既能体验到成功的喜悦,合作能力和创新能力也都会增强。

### 三、创新课上教学方法,践行立德树人理念

新课改后要求体育教师对自身的授课方法进行完善和创新,通过改变教学方法引导学生主动参与到各项体育活动中来。创新的方式有很多种,例如教师将学生的兴趣爱好融合到教学中,组织课上游戏或比赛,例如在进行九年级《羽毛球》一课的教学时,教师可以在讲解完基本步法后组织趣味比赛,每五名同学为一个小组,以两组为一个单位进行比赛,在每组1名学生头上顶一个小篮子,由对方隔网抛球,最终看哪组投进对方篮子中的球多,球多方获胜,既能检验学生的学习成果,又能激发团队合作意识,同时还能增强学生的自信心,让他们体会到体育的快乐,在趣味教学中自然地渗透了立德树人理念。

### 四、组织学生动手实践,强化自我管理水

随着国内科技水平的逐年提高,现代初中生对网络产生了严重的依赖,无论是查询信息还是解决问题他们都习惯性地使用信息技术手段,导致他们对身体锻炼的

重要性产生认知偏差,身体素质与动手实践能力都被严重弱化,对未来的成长和发展都会造成不良影响,身为一名体育教师一定要解决这一问题,发挥出体育学科的实践性,在课上组织大量动手实践活动,引导学生快速进入课堂学习状态,积极地进行体育活动,让他们在此期间可以锻炼身体并开发思维,从而得到身心的共同发展,起到提高综合素质的作用<sup>[3]</sup>。教师一定要引导学生将全部身心都投入到课堂活动之中,成功增强体能,同时在实践活动中同学们还会进行自我管理,增强创新精神,获得独立思考的能力,让体育教学真正实现立德树人。

### 结束语

综上所述,在初中体育教学中践行立德树人理念能够有效促进学生的身心发展,教师首先需要充分掌握学生的基本情况,授课期间做到以生为本,同时也要完善课堂常规、创新授课方法,自然地渗透道德教育。教师要根据教学内容和学生的实际情况对授课计划进行合理的调整,帮助学生在进行体育运动的过程中养成良好的学习与生活习惯,形成高尚品德,提升综合素质,为未来的成长与发展奠定坚实基础。

### 参考文献

- [1]王连伟.简论初中体育教学中立德树人理念的践行[J].新课程研究,2019,12:36-37.
- [2]宋祥.初中体育教学德育渗透研究[D].山东师范大学,2019.
- [3]马凌波,杨清风,张中印.立德树人视域下初中体育课堂德育渗透效果的纵横比较研究[J].运动,2017,11:52-54.

## 高中体育教学中足球技术教学的策略分析

葛建红

(浙江省萧山中学 浙江 杭州 311200)

**[摘要]**“体育强国”是新时期我国体育工作的改革和发展,自从2008年北京奥运会成功举办之后,我国越来越重视体育事业的发展。尤其是足球运动,虽然足球是我国的传统体育运动,由我国古代流传下来,但是目前我国的足球运动发展不是很好。基于此,教育部提出校园足球运动振兴的口号,希望通过培养学生对足球的兴趣,帮助学生掌握良好的足球运动技术,推动我国足球事业发展。

**[关键词]**高中体育;足球技术;教学;策略分析

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.841

### 引言

足球运动起源于中国,在古代叫蹴鞠,现代足球则起源于英国。足球运动有着“世界第一运动”的美称。足球运动是用脚支配球的运动,极具对抗性,比赛时间长,深受各国青少年的喜爱。为了实现体育强国的目标,教育部在体育课程中加入了足球的教学,要求体育老师培养学生对足球运动的兴趣,教会学生足球运动的基本技巧,让同学们对足球有更深入的了解。

### 一、目前足球技术教学中存在的不足

#### (一)缺乏专业性的技术指导

对于传统体育教学而言,教师采用的教学方式基本都是给学生讲述运动的基本规则和技术要领,然后按照运动的比赛规则把学生分为小组进行对抗,虽然在这样的教学方式下学生能够快速直接的参与到运动中,但是他们在运动的过程中缺少专业的技术指导,完全按照老师讲的和自己琢磨的动作来运动,长此以往,同学们在体育运动中对技术的掌握会停滞不前,而且没有任何技巧性的运动会让同学们有一种吃力感,从而逐渐对运动丧失信心和兴趣。在足球运动教学初期,教师应该严格指导学生动作,及时纠正他们的错误,让他们从一开始就养成良好的技术规范动作,这样他们在足球运动的过程中才会有所进步,对足球运动的各种动作技巧有一个深刻的记忆<sup>[1]</sup>。体育教师在教学中不但提高自身的专业素质,还要随时观察学生的一举一动,及时给予指导。

#### (二)足球教学内容枯燥,教学方式单一

足球本身就是技巧性很强的运动,在教学时教师需要给学生讲授大量的有关技巧方面的知识内容,而且这些技巧内容并不是简单的讲解就能让学生们融会贯通,还需要结合实际的操作,因此在这个过程中同学们很容易感到乏味<sup>[2]</sup>。教师在面对技巧的讲解时采取的都是同学们站成一排或两排,教师在前面亲身示范的教学方式,学生在站着听讲的过程中注意力很容易分散到其他地方,而且站的时间久了会对教师讲解的内容失去兴趣。

#### (三)教师未能得到及时的教学反馈

体育教学受到时间的限制,大部分教师采取的都是课堂前部分时间向学生讲述足球运动的基本规则和技术要领,课堂下部分时间则是让学生根据自己所讲内容进行运动,在同学们运动的过程中给予动作指导<sup>[3]</sup>。然而,一到下课时间,学生就回到教室准备下一科目的学习,因此,体育老师在一堂课的时间里没有机会观察学生对足球技术的掌握情况,缺少及时的教学反馈,从而对自己在教学中的问题不能得到及时的发现和更正。

### 二、对足球技术教学的研究

高中阶段的学生还处于身体发育的关键时期,而足球运动中有奔跑、转身、倒地、跳跃等动作,这些动作有利于锻炼身体。除此之外,高中学生学习能力强,运动经验相比较低年级学生更加丰富,可以取得很好的教学效果。而且高中同学学习压力大,适当的体育运动能够缓解他们的压力。然而,目前我国体育教学中对足球

技术教学还存在很多的不足,这就要求体育教师对足球技术教学进行研究,寻找合适的教学方法。

#### (一)教师教学指导与学生实践相结合

体育教学不同于其他学科,在教学过程中需要和学生实践有一个同时性的结合。体育教学主要是对动作进行指导,因此教师在把基本技术要领讲解完之后,还需要让学生有一个动手实践的过程,在这个过程中教师需要随时关注同学们的举动,看他们的动作是否符合规范。值得注意的是,在足球运动中,除了培养学生拥有规范的技术动作,还可以培养他们对足球运动的关注,抽出一些课时给同学们播放世界杯、欧洲杯等足球比赛,让他们感受足球比赛的激情和热血,从而更加对足球感兴趣<sup>[4]</sup>。

#### (二)及时纠正错误动作,规范学生足球技术

足球运动虽然运动量很大,在运动过程总需要跳跃、奔跑等,但其中还是存在很多的技巧,能够有效的减轻运动员的力量输出。所以,体育老师在教学过程中要严格规范同学们的技术动作,在同学们运动的过程中认真观察,及时纠正他们的错误动作,养成良好的足球运动习惯。为了让学生重视动作的规范性,老师可以分别向他们展示正确动作和错误动作,让同学们从二者的区别中注重技术规范<sup>[5]</sup>。

#### (三)分组进行战术训练

足球运动属于团队运动,因此在教学过程中分组训练必不可少。为了提高学生的学习兴趣,培养他们的团队协作能力,教师可以对其进行分组,针对小组情况进行战术训练。教师在小组成员运动的过程中要仔细观察,充分挖掘每个学生的潜能,根据学生的运动特点给他们安排合适的位置,为他们制定战术方法,让理论知识得以实战。

### 结语

足球作为广受关注的运动项目,已经进入了小学教学当中。对学生进行足球教学,不仅可以实现“健康第一”的教学要求,还为我国培养了一批足球专业人才,进一步实现我国“体育强国”的目标。为了激起学生对足球运动的兴趣,教师应该提升自己的专业素质,创新教学方法,让足球运动成为深受学生喜欢的体育运动。

### 参考文献

- [1]陈志远.贵阳市高中足球特色学校校园足球开展现状研究[D].贵州师范大学,2017.
- [2]黄晨晖.合作学习法在高中足球教学中的实验研究[D].河南师范大学,2017.
- [3]云鹏.启发式教学在高中足球教学中的应用[J].西部素质教育,2017,302:131.
- [4]何华兴.目标教学模式在高中足球教学中的实验研究[J].体育科技文献通报,2017,2509:57-59.
- [5]刘巍.浅析校园足球背景下的高中足球教学[J].亚太教育,2019,12:84.