

谈基于阳光体育背景下中学体育教学理念的转变与创新

谢 汉

(广东省江门市蓬江区荷塘中心学校)

【摘要】在中学体育教学当中,“阳光体育”到了很大的宣扬和提倡,所以,中学体育老师就要在平时教学过程中,改变一些老化的教学方法和形式。而且在固有的传统教学形式上,老师需要判断现在中学学生的身体状况和体质,努力发现中学体育教学改革更加优良的方法,提出一些方案,而且还要客观的思考现在中学体育教学的状况,本篇文章调查研究了目前对中学体育教学的改革方案,希望能够在阳光体育背景下,中学体育教学理念的转变和创新做出一些贡献。

【关键词】阳光体育; 中学体育; 教学理念; 转变与创新

引言

从某一方面来说,中学体育教学其实和一些有益于身心健康的体育运动息息相关,比如说有足球、篮球、排球、跑步等,所以这就意味着阳光体育和中学体育教学结合是非常重要的。体育老师应该寻找阳光体育背景下中学体育教学高效的方法,能够理解阳光体育背景下体育教学的理念。在体育教学理念的转变和创新下,能够找到更好的教学模式。通过一系列的调查和研究,发现到中学体育教学工作应该做出完善的调整,积极的改变一些固有思维和模式,能够从多个方面来对中学学生在体育方面进行发展,而且还要做出更多的反思,进行不断地归纳总结。

一、阳光体育背景下中学体育教学状况

1. 教学模式不够多样

现在的初中体育教学模式的单一就是体育教学的主要影响因素。现在的初中教育逐渐的从传递性教学向发现性教学变化,所以在进行教学的时候,教师就不只是对于学生进行教学,更重要的事情培养学生的创新意识。实际的教学过程中,很多的教师仍然停留在对学生只是单纯的教育,并不能做到培养提高学生意识和高级能力,所以使得整体的教学效果不能达到标准。教师使用的是三段式结构来教学,而条件反射的教学方法计算培养能力的重要途径,如果学生技能认识以及技能应用的培养不能得到提升,那么教学的实际效果就会脱离实际。

2. 对于教学的认识局限

现在的阳光体育教学,教师对于教学认识不够充分,只是能够做到强健学生的身体和认识相关的教学动作,没有进一步探究,而是局限的对于技能进行传授,导致学生学习兴趣被降低;进行教学的时候只是讲解和示范,对于学生的创造性不去鼓舞与引导,导致了学生在进行体育教学的时候只是接受教学思想,积极性更是受到了相反的影响。另外,教师进行教学的时候也只讲解示范动作,没有关注到体育具有的价值,使得体育是通过动作而表现出来的观念深深的印在了学生脑海中。

3. 教学结构有问题

现在的很多教师不能做到在初中体育教学的过程中把学生看作教学的主体,使得学生只能被动进行学习。教师在进教学的过程中没有人学生认识感受到自己的主体作用,不能深层次的了解教学的内容,极大的对中学生阳光体育教学中的主观能动性产生了不好的影响。教师把教材以及课堂的教学看作是教学的重点,视自身为主体,讲解教材内容,此类模式导致了中学生关于初中体育教学没有进行思考,意识淡薄,进而使得教学结构背离了体育教学的目的。

二、阳光体育背景下中学体育教学理念的转变与创新

“阳光体育”作为新时期初中体育教学改革的助推器,能够全面改善学生对体育的认识,提高体育教学效率。在该教学工作开展的过程中,教师要进一步把握好阳光体育理念,落实好阳光体育教学内容,坚持以学生为主体,丰富教学结构,从而形成高效的教學体系。

(一) 坚持学生主体,优化教学关系

教师要将学生放在教学的主体位置,实现“以人文本”,以学生全面发展为宗

旨,以提高学生的综合素质为目标,确保对学生阳光体育教育。教师要充分考虑到他们自身的身体状况,在进行体育教学时要充分尊重学生的想法,提高学生的自主学习与创造性,要充分调动学生的积极性,确保学生主动参与到阳光体育课堂的学习过程。

(二) 构建美好环境,促进课堂氛围

对于初中体育的教学,教师需要对于传统的教学模式进行改进创新,制造一种非常轻松并且有愉悦感的良好氛围,保证让学生能够提高对于初中体育的学习兴趣。初中生普遍的求知欲都会非常的强烈,因此教师可以根据学生的这个特殊心理来进行适宜的相关教学,为他们的体育锻炼态度进行一定的促进。初中的体育教师在阳光体育教学的过程中想办法去让学生自主性得到提高,进而使得学生对体育的兴趣也随之提升。

(三) 课堂内容多元化,创新教学模式

以阳光体育教学为前提,教师需要去建立一个内容丰富的教学方式,再结合叠加式、滚动式等教学模式来替换传统古板的教学模式,进而做到丰富初中体育教学的内容。教师能够使用网络、多媒体等工具到教学中来让学生增加学习的兴趣。教师需要去促进鼓励学生使用信息网络去进一步了解体育知识,以这种环境来学习就能够增强学生学习体育的兴趣。在足球的教学过程中就可以借助多媒体技术来对足球高难度动作进行展现,真实的展示足球运动技巧,分析一些难度大的动作,降低学习的难度。此外还可以通过举办足球比赛来丰富学生的课外生活,进而培养学生的主体意识,培养学生的创新意识以及对于自身的能力进行培养的意识。

体育教学评价是一个综合性的评价体系,是师生共同参与的系统,是检测师生沟通性、合作性、互动性的平台。通过体育教学评价,可以了解学生的学习态度、学习技能、学习概况、知识掌握程度和心理变化,具体分析学生的身心健康状况、身体与心理素质、参与体育活动的能动性自主性。只有提倡体育教学评价方法的多元化,注重各种评价方式的互补性,才能更好地起到测评效果,促进师生的共同进步与提高。

结束语

中学体育老师和相关的教育工作者主要是以科学为前提,然后把学生作为根本,有一个以健康为思想的重要内容,积极实践中央对少年体质发展和体育教学提出来的相关要求,那学校也可以制定一些相关的规矩要求,最后能够基于阳光体育背景下,中学体育教学理念的转变与创新有一个飞跃和实质性的进步,同时也能够让中学生的健康得到一定的保障。

参考文献

- [1] 赵智鹏. 论“阳光体育”背景下中学课外体育活动组织管理的实施路径[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 138-139.
- [2] 何姜伟. “阳光体育运动”背景下南宁市中学体育课程创新教学模式构建[J]. 运动精品, 2018, 37(07): 46-47.

论中长跑训练方法及其演变规律

田学旺

(云南省怒江州兰坪县教育体育局 云南 怒江 671400)

【摘要】中长跑体育运动在促进人健康成长上具有重要指导作用,通过研究中长跑运动训练方法及其演变发展规律的深入研究,能有效促进中长跑运动训练研究成果。本文围绕现代中长跑训练方法、中长跑的发展演变及其规律两个主要方面问题展开讨论,详细分析了常见的中长跑训练方法,如持续跑训练法、自然跑训练法、间歇跑训练法以及反复跑训练的方法等,通过对这些常见训练方法进行深入研究,能有效保证对中长跑运动训练方法的充分熟练掌握,从而有效实现中长跑运动训练方法的多种创新和发展的。

【关键词】中长跑; 训练方法; 演变规律

引言

中长跑运动作为我国田径体育比赛的一个主要训练项目,其基本训练方法和体育技术应用特点等问题受到了我国社会各界的广泛关注。考虑到中长跑运动训练方法研究是在不断发展变化的,需要综合应用各种训练方法才能实现一定的训练效果,所以,应该不断加强对中长跑运动训练方法科学研究的高度重视。在对中长跑的强化训练方法技巧进行深入研究后,可发现目前存在的多种强化训练方法其具有一定的实际应用性和效果,在充分学习掌握训练方法技巧的必要前提下,能利用强化训练方法有效提高运动员的成绩。

一、中长跑的训练方法

1. 持续跑训练法

持续跑训练法这一训练方法主要还是依赖运动员的个人运动技能天赋,是运动员可以自主选择进行的一种训练运动方式,要求运动员尽可能长时间持续进行训练,具有跑量小、速度慢的基本特点。这种运动训练方法主要还是依靠运动员的自我控制,没有明确的训练时间点和周期,是最早出现的一种运动训练方法。持续跑的具体有氧训练方式为,首先组织运动员以一个规定起跑速度连续进行中短时有氧运动,对自身机体的压力刺激较小,能有效率地增强运动员的身体有氧运动适应能力。

例如,目前各项体育运动的基础体育练习普遍采用持续跑训练法的基础训练方法,运动员可对整个持续跑训练时间和运动速度进行相应调整,从而可以达到理想的基础训练效果。

2. 自然跑训练法

自然跑训练法主要是指选手利用自然地理环境,在山地森林、丘陵上自然改变跑速。这种运动训练方法能有效实现中长跑运动训练方法的丰富性,主要是针对发展运动员的身体速度感和耐力。

3. 间歇跑训练法

这种训练方法大概是在1940年左右迅速发展产生的,由于战争等因素,当时的这种间歇跑训练法实际运用还不广泛,但是这一训练方法的成功产生象征着中长跑训练项目已经开始跨进速度时代。间歇跑训练法在中长跑体育训练教学体系内一直占有重要主导地位,并在长时间应用发展后,形成了它的多种形式和训练风格。间歇跑训练法的特点之处在于其训练是一种通过固定的速度平地跑和短暂时间休息的交替方式进行,使得参赛运动员全身心脏功能得到明显加强,为了能够保证间歇跑训练法能够取得良好的训练效果,需要尽量确保整个训练过程的各段时间距离的精准度。

4. 反复跑训练法