

初中体育教学中加强学生体能训练的探索分析

谢毅

宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区第五中学

[摘要]随着学生素质教育的逐步开展,大部分初中生开始加深对体育教育重要性的认识。如何提高初中生的整体心理和身体素质,也是初中这一特殊阶段中大多数初中体育教师面临的素质教育的最大挑战。而近年来体育拓展训练的应用,不仅有效弥补了体育教师能力与传统拓展体育的差距,也激发了初中生对体育学习的兴趣。

[关键词]初中体育教学;学生体能训练;探索分析

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1746

引言

根据从2019年开始组织实施的《中国学生体质与健康调研》的数据显示,近三年以来,中国学生的身体发育水平不断提高,营养状况有明显的改善,随着医疗水平的提高和全国经济水平的提升,中国青少年学生的常见病患率也在持续下降,这些都体现出我国青少年的整体健康水平呈提高状态。但与此同时,耐力、力量、速度等体能指标却不尽如人意,肉眼可见的肥胖、个子偏矮、小眼镜等问题也侧面说明了报告的客观性,这些又在提醒和督促着学校要重视并不断加强学生的体能训练教学。为了实现这一目的,学校与教师可以从观念、计划、心理这三个角度有条不紊的加强体能训练教学,帮助学生通过体育锻炼来提高体能素质。

一、拓展训练的特征

(一) 重视对合作意识和个性的培养

进行拓展训练的根本目的就在于增强学生的体育素质,发挥他们的潜力,在进行集体活动的时候,还可以提高他们每个人的团队合作能力。以集体荣誉为方向,激励每一个学生发挥自身的特长,注重团队意识,指引其在为集体争取荣誉的同时,通过个性的表达实现自我价值。

(二) 重视参与和收获

在进行拓展训练的时候,因为学生会有不同的心理素质和体能,所以拓展训练的形式和预期目标也会有所差距。这就要求教师在设计任务的时候重视以训练为主要职能,全面发挥每一个学生的自主性,提高他们的参与度。为确保拓展训练的效果,要求学生在完成相应的训练项目后,及时进行反馈和自我总结,突出个体在参与拓展训练中的收获,提升学生和体育课程之间的联系,激起他们每个人的兴趣。

(三) 重视挑战能力和自我意识培养

拓展训练通过体能训练的方式,对学生进行综合性的培养,既提高了学生的身体素质,还使他们的人际交往能力得到了加强。学生在参与拓展训练的时候,可以有效提高自我认知能力,对一些带有挑战性的任务,学生常常会以更高的要求完成,以此实现自我突破。在初中阶段的教育中,学生在拓展训练中能有所收获,绝对离不开自我定位。因为实现自我价值的成就感不同,形式不同的训练项目可以帮助学生挑战自我,进而更好地培养他们形成积极乐观的生活态度。

二、初中体育教学中加强学生体能训练的探索分析

(一) 积极主动的行动观

学生是受教育的主体,是整个教学活动质量的直接决定人,在日常教学中不难发现,同样的教师,同样的项目,同样的方式,有的学生训练效果显著,有的学生训练效果较差,除了学生天生的体能素质以外,究其根源与学生的配合度有关,因此,在思想观念上,教师要培养学生积极主动的行动观。比如,对于每一堂课的体能训练加强计划,教师可以通过评估这一手段以及小组训练这种方式来督促学生提高行动力。评估,指的是教师通过批评与表扬,否定与肯定的方式来客观地呈现学生的体能训练情况,让学生感受到自己是否行动,行动是否充足都被看在眼里,引起学生的重视。小组训练,指的是教师可以将学生分为若干个小组,鼓励组内成员之间互相监督和努力,利用“朋辈心

理”来激发学生主动训练(学生处于青春期,不服输,不愿输,不认输的少年志气是教学心理中可以被巧妙利用以提高教学效率的元素)。当学生心怀积极主动的行动观时,就能够在日常的训练中完成得更加到位,体能训练的效果也就更好。

(二) 完善拓展培训条件,以适应学生的培训需要

一方面,教师要对拓展训练资源加以合理的开发和利用,在引导学生进行拓展训练活动期间,要通过深入调查与分析中学校园的发展情况、学校状况和学校资金情况等实际状况,在此基础上科学合理地设置拓展训练的课程,以保证学生能够更高效地融入拓展训练的教学内容和体育课程内容,并力求能够不断地优化拓展训练的教学活动。另一方面,还要对在体育运动课程和拓展训练教学活动中所使用的体育器材资源进行合理的配置,并进行有效的更新与保护管理。因此,在进行拓展训练活动的期间,除了要注意优化设计拓展训练方案以外,还要注重对拓展训练器材进行更新,从而使拓展训练活动中能够有足够的体育器材、场所等资源。

(三) 开展课外拓展训练,提高学生训练效果

想要提高中学生的延伸培训效果,仅仅通过常规的运动教学目标和教学内容是远远不够的,还一定要根据中学生的身体发展特点等,科学合理地给中小學生设计一系列的课外拓展培训活动,使中小學生从实际活动中去提高他们的整体综合运动素质。考虑到当前的学生大都生活条件比较优越,平时得到家长的关爱比较多,形成了较强的依附心理,且心理素质和生活自理能力都较弱,无法适应越来越复杂的社会环境,所以在实际的延伸训练中教师要着重培养和提高学生解决问题的能力。因此,在我们平时的暑假中,教师也可指导学生进行冬令营或夏令营等一些课外学习实践活动,或让他们到学校室外积极地进行“探寻宝物”等扩展锻炼范围的教学活动。

(四) 创建游戏情境,激起学生兴趣

之前传统的初中阶段体育教学模式通常都是以教师带领学生完成热身运动、演示体育运动技巧、自主练习、自由活动等环节为主要部分。这种较为死板的教学模式直接影响学生对体育学习的热情及兴趣。在体育教学中引入拓展训练,能激起学生对体育运动技巧方面的学习兴趣。比如,田径训练项目作为常见的项目之一,通常包含投掷实心球、跳高、跳绳等。在学生尚未全面了解和掌握比赛规则的前提下,如果教师单纯地进行动作的分解、重复演示或贸然举行比赛,会影响学生对体育运动技巧方面的学习兴趣。因此,教师可以带领学生到空旷的户外场所中进行跑步、仰卧起坐等训练,以一种趣味游戏化的方法进行田径项目的训练,逐步强化学生对体育知识和技能的学习兴趣。教师在应用拓展训练进行体育教学活动的时候,要着重考虑到具体的教学内容以及环境问题,这样再为学生创建出相应的拓展训练情境,就可以使学生更积极主动地参与其中。在进行实际教学时,为了培养他们的勇气以及对身边人的信任,体育教师可以结合初中生的年龄特点以及不同的兴趣爱好和学习需求,创建出各种生动化、趣味化的游戏情境。举例说明,教师在拓展旋律过程中,可以带领学生进行“信任背摔”这一趣味拓展训练。“信任背摔”堪称一项锻炼参与者自身心理素质以及与同伴之间信任度的

优质拓展训练。这一活动的主要目的是让每个学生与其他同学之间树立彼此依靠、彼此信任、彼此理解的良好关系。与此同时,这一活动能充分磨炼和提升学生的心理素质和抗压能力,让其能有效克服日常生活中的各种恐惧。在具体活动开展过程中,教师让每一名学生轮流站在一个“信任背摔台”上,这名学生的后背对着其他学生。接下来,小组的其他学生在用双手做出保护动作,接住从“信任背摔台”上倒下的同学。这一教学情境的设定必然会激发初中生的浓厚兴趣,并且也会在自身亲身体验过程中感受到“信任”的重要性,进而能够在日常学习和生活中增强与他人的信任度,并且建立其深厚的友谊。教师可以结合各种创意十足的拓展小游戏,如“孤岛求生”“囊中失物”“梅花桩”“接力抛球”等激发初中生对拓展训练的关注度和重视度,激发学生主动参与兴趣和探究欲望的同时,让初中生提升自身综合素养,增强团队精神与合作意识,为未来高阶体育学习打下坚实、良好的基础,并且从小形成“终身体育”优秀思想。

(五) 明确体育教学方案,营造适宜的教学环境

初中体育教学活动中,教师要结合新课改教学目标任务,合理开展创新型的体育教学活动,有效增强学生对体育知识的探索与学习兴趣,进而加强学生体育核心竞争力培养成效,为学生综合性、创新性发展提供助力。与此同时,教师要在明确体育拓展训练教学方案的前提下,注重引导学生进行实践训练活动,加强学生对知识点的应用技能,培养学生的体育核心素养,促使学生逐步开展创新性、高效性的体育教学活动,有效营造适宜的拓展训练教学环境,加速初中体育学科整体教学改革进程,让学生以运动兴趣为先展开系统性的学习活动,从而加强学生体育核心素养成效,助力初中体育教育事业长期可持续发展。

例如,在培养初中生“篮球技能”过程中,首先要增强学生的意志力培养成效,促使学生在篮球运动中爆发超强的意志

力,有效增强学生的体育技能与水平,让学生真正掌握体育知识的架构与内涵,从而开展高质量、高效率的体育训练活动,提高学生的篮球训练成效。其次,教师要结合初中篮球教学目标与方向,合理设计详细的教学方案计划,让学生可以在训练过程中有方向、有目标,全面加强学生体育核心素养的建立,为学生综合性、高效性发展做好铺垫。最后,教师借助体育拓展训练专项内容,引导初中生加入拓展训练过程中,充分掌握篮球基础技能、锻炼体育综合意识,全面提高学生体育核心竞争力,为学生高质量、高效率地发展提供助力。

结束语

初中阶段是学生身体成长的关键时期,不论是客观上第二性特征的愈发成熟,还是主观上思想情绪的愈发多样,都让初中阶段成为学生体能形态发生变化最明显的阶段。学校与教师要把握好学生成长的这一黄金时期,通过科学合理,多维多样的方式来加强学生的体能训练。如果能够在这一时期把学生的体能基础夯实,不仅可以避免学生后续成长过程中可能面临的各种疾病隐患,而且将为我国未来的发展做好新生力量的储备。于学生,于国家,都有着极大的益处。从科学发展观的角度上讲,学生体能水平的提高绝不是一朝一夕可以实现,而是需要长年累月的不断锻炼来逐步地培养。因此,初中学校要将学生的体能训练教学贯穿于整个初中阶段,落实在各个具体的体育项目中,让学生在校内外都能够养成体育锻炼的好习惯,在体育运动的助力下强壮体魄。

参考文献:

- [1]刘志平. 中学体育教学中加强学生体能训练探究[J]. 体育风尚, 2019(12): 32.
- [2]钱琳. 在中学体育教学中加强学生体能训练的探究[J]. 中学教学参考, 2011(30): 86.

(上接第3089页)

在无形中给学生造成压力。音乐教师要站在学生的角度去制订教学计划,明确教学方案,分析教学内容,做好充足的课前准备,及时与学生沟通,了解学生的生活经历,让学生在课上分享自己的生活经历,从而制订出合适的教学计划,使教学内容更贴近学生的生活。

例如,教师在讲解《乒乓变奏曲》这首歌曲时,可以先问学生是否打过乒乓球,很多学生表示自己在日常生活中会经常打乒乓球。教师要抓住这一教学关键点,对这首歌进行讲解。教师可以先让学生在课上谈一谈自己打乒乓球的经历,然后让学生结合自己打乒乓球的经历说一下乒乓球可以给人们的生活带来哪些好处。乒乓球可以强身健体,是一项充满正能量的体育运动,《乒乓变奏曲》也是一首充满正能量的歌曲。通过与生活实际相结合开展教学活动,构建生活化的小学音乐课堂,可以帮助学生拉近与音乐之间的距离,调动学生的积极性,为日后的学习奠定基础,转变学生以往错误的思维方式,让学生明白学习音乐的真正目的,并感受音乐的美,用音乐去表达自己的情感。

(五) 传授音乐技巧,提高学生能力

音乐教学要使用恰当的方式方法,以保证小学音乐课堂教学的成效,突显音乐课堂多样化教学优势。因此,教师要在音乐课堂教学中,积极传授音乐技巧,不断提高学生的音乐能力,促使学生的音乐学习兴趣和动力逐步提升,跟随教师的教学节奏开展实践学习活动。

例如,在进行合唱教学时,教师要围绕技巧传授来开展创新性教学引导工作,促使学生的综合学习能力逐步形成。比如,教授《爱我中华》时,教师要引导学生学会控制呼吸、调整气息。首先,让学生保持身体直立,脸部放松;然后,在进行换气时,告诉学生要注重换气频率平稳、适宜;最后,在进行音准训练时,要突出合唱中各个角色的作用,让每一个合唱队员都能发

挥自己的特长,在演唱时各司其职,全面提高小学生的合唱能力,唱出高水平的音乐作品,促进课堂多样化教学作用显现。另外,教师要在音乐技巧传授过程中,让学生真正掌握音乐知识的框架与内涵,全面提高学生音乐学习综合能力,促使学生逐步拓展音乐思维、培养音乐思想,同时高效开展创新性、教育性引导活动,使学生在学习与探究中充分掌握知识要点与内涵,进而全面增强小学生的音乐综合能力,提高学生音乐学科核心竞争力。

(六) 创设音乐活动,提升学习效率

小学生思维活跃,因此,在实际教学活动中,教师要结合音乐学科特点,有效创设适宜的音乐教学活动,促使学生在学习与拓展过程中充分掌握音乐知识内涵与本质,让学生在学习活动中有效提升思维能力,进而提高学生对音乐知识的驾驭能力,高质量、高效地进行学习与探究活动,促使小学生在教师创设的音乐教学活动中逐步形成探究意识、增强表演能力,学会利用音乐抒发自身真挚情感,并提高自身综合能力,为高质量的学习音乐知识作好铺垫。另外,教师要结合新课改,合理应用音乐知识开展学习活动与拓展活动,促使学生的音乐素养全面提升,以饱满的热情、积极的态度、娴熟的技能融入小学音乐课堂学习,有效提高小学生的音乐核心素养。

结束语

综上所述,小学音乐教师要运用多样化的教学方式,激发学生的学习兴趣,让音乐的魅力表现出来。教师要优化自己的教学方式,在教学中求同存异、因材施教,以多样的形式开阔学生的视野,提升学生的学习质量,培养学生的乐感。

参考文献:

- [1]邹雯雯. 用多样化的教学策略激活小学音乐教学[J]. 学周刊, 2018(16): 155-156.