

探析初中体育与健康有效教学

郭建辉

(宁都第九中学 江西 宁都 342800)

[摘要]初中阶段是青少年发展的重要时期,初中体育与健康学科主要培养学生的体育运动能力,增强学生的体育锻炼意识,体育与健康学科的主要目标就是要让学生形成健康的生活方式,发扬学生的体育精神。文章从三个方面阐述了提升初中体育教学水平的策略,包括抓住学生生理和心理特点,制定教学计划;开展多样化教学活动,提高体育教学质量;引导学生利用身边事物,提高教学效率。

[关键词]初中体育;健康教学;教学效率

对于初中阶段的学生,开展充足的体育锻炼活动有利于促进身心健康发展,对培养学生智力发展、情绪调节和人格树立有着重要的促进作用。学校应正确认识与对待体育与健康课程,向学生传递科学、正确的健康锻炼知识,让学生享受运动的快乐,养成良好的锻炼习惯,培养终身锻炼、健康生活的意识,更好地享受体育与健康课程带来的益处。

一、抓住学生生理和心理特点,制定教学计划

在心理上,初中阶段的学生活泼好动,对各种有趣的体育项目产生热情;在生理上,初中阶段是学生身体发育较快的时期,精力旺盛。教师可以参考学生的生理、心理特征和体育兴趣偏好,按照教学大纲规定的教学任务和目标,制订严密科学、切实可行的计划。按照由易到难、由单项到系列、由部分到整体的教学方针,逐个开展体育项目的培养和锻炼,帮助学生准确把握锻炼动作的要领,通过反复实践和训练,培养良好的运动习惯,实现锻炼身体的目标。体育与健康课程的前半段适合安排新项目、新知识的学习,中间阶段需要对新项目进行强化训练,后半段教师分配各种体育器材,安排学生自由挑选活动进行锻炼,满足学生个人喜好,激发锻炼热情。可以适度采用对抗性质的项目激发学生的体育锻炼热情,在兴趣的驱动下养成锻炼的习惯。

二、开展多样化教学活动,提高体育教学质量

学生对体育的爱好往往有一些偏好性,男生更偏爱足球、篮球等具有竞技性和合作性的活动;女生相对偏爱跳绳、飞盘、羽毛球等趣味性活动,不喜欢跑步,但是不排斥在两人三足、抢凳子这些体育游戏中跑步。教师应根据学生的兴趣特点进行分组,让学生从课堂上的被动锻炼转化为主动锻炼,在课堂的自由活动环节中,可以自发选择喜爱的项目。在教学时,一些有难度的动作可以被设计为趣味小游戏,让学生在游戏中的练习,淡化学生的学习任务意识。例如,学习前滚翻动作时,教师提到低头、抬臂、抬臀、重心前移、蹬地、着垫等专业词汇,不便于学生联想到具体的动作,教师可以在逐个动作分解演示后,喊着口号让学生做出肢体动作,以游戏的形式帮助学生直观感受动作的准确。

学生对锻炼产生兴趣后,教师要采取多种方式引导学生建立适合自己体育健身项目的爱好,不局限于在课堂上的片刻活动,在课余时间也主动开展锻炼,为终身体育锻炼做准备。比如,某些学生喜欢篮球活动,除了开展团体比赛,教师还可以在不适合户外教学的雨天等时间,播放一些NBA、CBA精彩比赛视频,适时讲解篮球的基本知识和技巧,让学生在实践中享受乐趣,在练习中形成爱好。

三、引导学生利用身边事物,提高教学效率

在生活中有许多与体育器材相关的事物,学生能随时利用并开展体育锻炼。如废旧的布料加上沙子可以制作成沙包,开展投掷类运动的训练;废弃的油桶、汽车轮胎可以作为跳跃运动的辅助器材;几根尼龙绳就可以搭建一个简易的标准羽毛球网。教师引导学生发现身边有趣的事物,可以随手拿来作为体育锻炼器材,有助于培养学生运动锻炼的兴趣,使学生的运动空间更加广阔、运动器材更加丰富,促进终身锻炼意识的养成。学生身边的事物都可能是体育锻炼的载体,在体育教学中,要以学生的兴趣为突破口进行挖掘,注重教具、器材的自制、开发和利用,提高课堂教学质量。生活中可挖掘的体育器材多种多样,要根据学生实际,随时随地取材制作,也可废物利用,采用灵活多变的方式自制体育器材。例如,在进行图形跑、跳跃练习、轻小物投掷练习等体育锻炼时,就可以用小塑料瓶(矿泉水瓶)装水或者沙子制作成“小哑铃”,握在手中,用于练习。利用刷过的食用油桶来装水或沙子,进行提、举、搬、抛等姿势的练习。另外,运用身边事物作为体育器材时,需力求安全性,设计上要具科学性。

总之,学生刚开始参与体育锻炼,不容易掌握运动方法和技巧,经常会遇到挫折,若不及时加以正确引导,就会挫伤学生体育锻炼的积极性。教师应多关注学生的运动状态,和学生保持通畅的交流,多用鼓励表扬的语气进行平等沟通,鼓励学生多尝试、多坚持,在运动中感受快乐,有利于培养学生浓厚的兴趣,使初中体育与健康的教学环境充满活力,促进体育课堂教学向生活化、社会化方向发展,实现健康体育教育和终身运动的教学目标。

参考文献

- [1]陈华西.关于初中体育与健康教学有效性的探索[J].学周刊,2016(12).
- [2]李敏.提高初中体育与健康教学有效性之我见[J].教师,2014(21).
- [3]何意,肖明善.基于2017版《普通高中体育与健康课程标准》视角下的普通高中体育与健康课教学研究[J].运动,2018(20).
- [4]史云峰.如何激发中学生对体育与健康课程的兴趣[J].学周刊,2017(14).
- [5]刘峰林.体验式教学在初中体育与健康课程中的应用[J].当代教研论丛,2017(02).
- [6]体卢昌亮.验式教学在初中体育与健康课的应用研究[J].科教文汇(上旬刊),2017(01).

以阳光教育创新幼儿园体育活动时间

贺淳雪

(延吉市蓓蕾幼儿园 吉林 延吉 133000)

[摘要]基于社会发展现状,国家都要求优化幼儿教育。现在阳光教育成为教育领域的热门,它要求将阳光、积极的一面展示给幼儿,让幼儿在学习之中感受到温暖。现今社会都要求人性化教育,人性化教育就是以人为本,将幼儿培养成愿意为社会做贡献,有温情的人。这样的教育结果首先要求幼儿园和教师要采用阳光教育渗透进幼儿园教育之中,特别是幼儿园体育活动。

[关键词]幼儿园;阳光教育;体育活动;人性化教育

教育更加注重对对幼儿的人文教育和性格培养,而幼儿的性格养成与幼儿在幼儿园时期所受到的教育息息相关。阳光教育就是教师将在教育过程中积极和温暖的一面带给幼儿,这样的教育更能够培养幼儿对世界的善意的认知。教师应运用阳光教育来创新幼儿园的体育活动时间,从而让幼儿在活动中获得积极的引导与成长。

一、趣味活动,增强幼儿对体育活动的兴趣

兴趣对幼儿的学习非常重要,幼儿对一样东西产生兴趣,就会将时间和精力投入进这一样东西。特别是处在幼儿园的孩子,他们对未知的事物具有极大的好奇心,最容易被一些有趣的东西所吸引,他们会将自己感兴趣的事情做到最好,教师应当想办法用阳光教育激发幼儿对体育活动的兴趣。

例如,教师可以在开展一项体育活动之前可以利用多媒体先给幼儿看一些有关于这一项体育活动的视频,视频能够直观地给幼儿展示整个体育活动的整个过程,幼儿也会很快被视频这样的多媒体产物所吸引。教师也可以先给幼儿展示一下幼儿在体育活动中可能用到的器材,给幼儿展示体育器材的构造以及体育器材的用法,幼儿在以前可能没有见过这种体育器材,他们就会对体育器材产生兴趣并且期待整

个未参与过的体育活动过程。

这样以来教师能够很好地激发幼儿对体育活动的兴趣,幼儿就能够以饱满的热情投入进新的体育活动时间之中,也能让幼儿在体育活动时间之中获得积极的引导与成长,实现了现在教育领域所要求的阳光教育。

二、在体育活动中渗透传统体育游戏活动

现在传统文化教育也是教育之中所强调的部分,对传统文化的教育要从小开始渗透。积极的传统文化体育活动也能够为阳光教育助力。积极的传统文化是中国人优秀的传承能够滋润幼儿的内心。教师应将传统文化体育活动引入幼儿园体育活动时间之中,让幼儿在传统文化氛围下获得成长。

例如,教师可以将跳皮筋和踢毽子等体育游戏引入幼儿的体育课堂之中。教师可以在体育课堂上让幼儿学习跳皮筋和踢毽子等活动,也可以让幼儿在体育课堂上进行比赛,看谁踢毽子的次数多,谁跳皮筋跳得好。教师也可以在课堂上给幼儿展示赛马、赛龙舟等活动,让幼儿感受传统文化的魅力。

这样以来,幼儿就能够对传统文化有一定的认知并能够对传统体育活动感兴