

初中体育教学中拓展训练应用探析

——浅谈初中体育课堂的游戏教学

葛晓利

(格尔木市第八中学 青海 海西 816099)

[摘要]为了令更多高素质的人才融入社会发展的过程中,需要在初中体育教学中融入游戏教学的方式,在初中的体育课堂上进行拓展训练是一种新型的教育模式,这对传统体育教育进行了改革,从二零体育教学方式得到了补充,学生在体验的过程当中能够逐渐面对挑战。

[关键词]初中阶段; 体育教学; 拓展训练; 应用探析; 游戏教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.457

随着如今经济社会水平的不断提高,我国的经济对社会人才的要求越来越多,在社会发展的过程当中,需要培养德智体美劳全面发展的才,只有这样才能令全面发展型的人才在社会发展的过程当中不断发挥自身的力量,然而,在我国,目前的教育体制下出现了初中生的整体体能跟不上经济发展现状的情况,因此,不断创新初中体育教学模式,将拓展训练融入初中体育教学的过程当中,能够不断提升学生们的热情,提高学生们的身体素质。

一、将拓展训练融入初中体育教学当中的必要性

拓展训练指的是利用自然环境当中的各种资源,针对每个学生们的个体差异性,对训练项目进行精心的设计,使学生们能够不断的解决困难,提高学生们的凝聚力和向心力,从而不断提升学生们的意志品格,陶冶学生们的情操,让学生们能够不断完善自身的人格,拓展训练能够让学生的学习主体地位得到进一步的凸显,让学生们能够养成终身体育的意识。

(一) 使体育教育的发展趋势势头良好

在我国体育教学的过程当中,体育占据着非常重要的地位,但是在传统的教学环境下却没有得到足够的重视,这就导致学生得不到全面的发展,随着我国教育体制的不断改革,素质教育的全面推进,能够令青少年拥有良好健康的身体,青少年是我国社会主义事业建设的接班人,因此,不断完善教育体制改革,有利促进学生们的全面发展,新课程标准中提出要使学生全面发展,就必须突出学生们的主体地位,让学生们在体育学习的过程当中感受到快乐和热情,从而能够培养出社会适应性强,心理承受能力强的合格接班人,因此将拓展训练融入初中体育教学的过程当中,能够对学生们渗透人生观和价值观的培养,不断提高学生们对体育学习的兴趣。

(二) 有利于促进我国素质教育的不断发展

目前我国素质在于正在我国如火如荼的进行,但是很多地区的学校教育仍然以传统的体育教学方法为主,导致学生们在课堂上只注重知识和技能的传授,而不能根据自己的兴趣爱好来进行个体性的体育训练,再加上体育课堂的安全性等各方面,导致学生们自由活动的空间被压减,而将拓展训练融入初中体育教学的过程当中,能够让学生们们的兴趣爱好得到激发,让学生们能够真正地感受到体育课堂的魅力所在。而将拓展训练融入初中体育课堂的教学过程当中,能够有效地促进我国素质教育的发展,使学生们能够感受到自身在新课程改革标准的需求下进行学习,同时也能够感受到体育课堂的教学手段,得到不断的丰富,能够有效地加快教育观念和教学模式的转变,因此将拓展训练融入初中体育教学的过程当中有利于促进素质教育的不断发展^[1]。

二、将拓展训练运用到初中体育教学过程当中的途径

(一) 根据学生们的身心特征来选择合理的体育游戏

将拓展训练融入初中体育教学的过程当中,需要根据学生们的身心特征来合理进行体育游戏的选择,这主要是因为如果不能根据学生们的年龄,性别和心理状

况等做出合理的选择,很有可能会导致初中生不稳定的特性因素,所导致的安全事故发生,所以在初中体育教学的过程当中,教师可以在体育教学的过程当中对学生们进行分组,采取一些竞争的方法,符合学生们在这一年龄阶段的竞争心理,再进行其余游戏时,老师一定要对其中的安全因素进行讲解,让学生们能够在观念上重视这些体育游戏,只有这样才能够初中阶段的游戏教学水平得到提高,真正预防安全事故的发生,不断提高体育教学的质量和水平。

(二) 在体育课堂教学中重视体育游戏的作用

将体育游戏渗透在体育课堂教学的每一个环节是十分必要的,在运用体育游戏时,应该紧紧的抓住体育教学的内容,只有这样才能够令体育教学的基本内容与游戏教学的环节进行相结合,比如说再练习俯卧撑动作时,老师可以将俯卧撑动作的练习作为一个比赛活动,通过这种方式,学生们们的热情能够得到激发,也能够让学生们们更好地理解相应的体育知识,加强学生们们的体育锻炼水平。所以在进行体育游戏时,一定要注重合理的方法,将体育游戏贯穿于体育课堂教学的每一个环节中,另外,在进行体育游戏与体育与课堂教学的融合时,需要增加学生们的道德品质,老师在组织教学活动时,需要根据学生们们所选择游戏活动的特点来对学生们提出相关的要求,只有这样才能够让学生们在快乐的过程当中学习体育技巧,增强自身的身体素质,从而能够树立合理的体育观念。

(三) 体育教师需要对学生们进行公正合理的评价

这项体育课堂游戏教学时,体育教师需要对学生们进行一个合理科学的评价,老师准备的体育游戏一定要具有竞争性的特征,只有这样才能够令学生们们更好的符合游戏规则,从而得出一个可以评价的处理结果,老师一定要对学生们进行事实公正的评价。让学生们在游戏的过程当中能够有序地进行。进入游戏完成之后,老师,需要对学生们在提游戏过程当中的全部过程进行总结,同时对学生们的行评价,只有这样才能够令做出的评价更加的公平合理,总结游戏过程当中存在的劣势和不足,对游戏当中存在的胜利者进行表扬,对失败者进行鼓励,只有这样才能够令学生得到全面的发展,所以学生们应该主动掌握体育的基本技能,真正的了解体育的相应技巧,学习到团结奋斗的精神^[2]。

三、结束语

在初中体育教学的过程当中,老师一定要高度重视拓展训练的重要性,高度重视体育教学,在学生们体育学习过程当中的意义,教师能够事实的采用一些娱乐性、教育性和智力性的体育游戏,并且根据学生们们的身心特征开发出更多有益的体育游戏,能够让学生们们得到全面的发展,培养学生们们成为一个德智体美劳全面发展的才,极大的促进社会对全方位复合人才的需求。

参考文献

- [1] 韩军. 初中体育教学融入拓展训练的路径探析[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2018, 000(003): P. 61-61.
- [2] 李贞光. 浅析拓展训练在初中体育教学中的应用[J]. 祖国, 2018(7).

浅谈在高中体育田径教学中如何培养学生的核心素养

刘志斌

(黑龙江省哈尔滨市第二十四中学校 黑龙江 哈尔滨 150066)

[摘要]新课改下的教育教学,是把学生看作是课堂的主体,让学生能够自主学习,那么如何使学生主动学习、积极学习,就成为当下教师最值得探究的话题,而本文中将从高中的体育田径教学出发,通过体育学习,培养学生的核心素养,并结合自身的教学经验,使高中体育田径教学具有非凡的意义。

[关键词]高中体育; 田径教学; 核心素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.458

引言

对于高中学生来说,学习压力是比较重的,因为大部分教师会着重于学生的学习成绩,从而忽略掉一些体育教学项目,在新的教学理念中,学生的学习目的不仅仅是看重成绩,更是发展学生的综合能力以及核心素养的培养,所以在高中的教学体系中,很多教师并没有看重核心素养的重要意义,让学生被动学习,刻苦学习,其实教师没有真正的意识到,培养学生的核心素养,也可以提升学生的整体成绩,尤其是在体育教学中,还可以让学生们释放出学习的压力,缓解学生在学科学习中的疲劳,因此在高中体育田径教学中,培养学生的核心素养就值得当下教师去探讨分析的,使核心素养在高中教学中得到更高的重视。

一、高中田径教学中培养学生核心素养的意义

高中的体育田径教学不仅仅是为了提高学生的身体健康,同时也能提高学生的

核心素养,但在当下的高中体育教学中,教师并没有意识到体育教学的重要性,使学生越来越不喜欢运动,随着新课改教程的改革,把核心素养融入新课改的教学体系中,是对学生日后适应社会发展的有利条件,而通过体育田径教学可以让学生真切地感受不一样的学习环境和日常生活,促进学生的身体素质发展,让学生了解到自我培养和自我提升是非常重要的,当然核心素养也包含了正确的价值观和人生目标,所以在高中的教育教学中,教师要做的不仅是改善新的教学方式提高学生的成绩,更要为学生日后的德智体美劳全面素质发展奠定坚实的基础。

二、高中田径教学中培养学生核心素养的有效措施

(一) 灌输健康生活方式理念

高中的田径教学主要是以跑步为主,既能锻炼身体也能提高学生们的健康生活的意识,所以教师在体育教学课堂上,要让学生了解短跑、长跑以及百米跑的技

巧,要了解通过跑步所能带来的快乐和健康,同时也是帮助学生养成良好的锻炼身体习惯,只有让学生去了解运动能带来的身体好处,就能激发出学生对田径运动的喜爱,进而实现核心素质的形成,简单地讲就是灌输健康的生活理念融入田径教学中,让学生意识到田径运动的重要性,当然教师也要合理的运用相关的教学模式,让学生能够在课余时间进行跑步锻炼,与此同时还要及时纠正错误的锻炼方式,要注重跑的节奏和正确的呼吸技巧,尤其做完运动之后,出了一身汗,切记不能马上和冷饮,而且在饭后,也不能马上做剧烈的跑步运动,当然如果身体不适,也不适合运动,这些注意事项教师都要告知学生,当然灌输正确的健康生活方式不仅仅是告知锻炼的技巧和注意事项,同时教师也可以依据不同学生的身体素质制度出不同的体育技能训练,帮助学生更好的学习运动技巧,增强体质。

(二) 培养学生团结协作能力

在高中体育田径教学中,教师充分合理的培养学生团结协作能力,也是可以促进学生核心素养的有效发展,高中阶段是学生人生的转折点,有的步入大学,有的步入社会,而在即将步入社会的高中生来说,学会与他人协作是最基础的人际关系,因此体育教师要充分利用田径教学的特点,着重培养学生团结协作能力。

举个最简单的田径运动项目来说,教师可以通过接力比赛,让学生了解到团结协作的重要性,在接力比赛中,不仅要求懂得跑到的技巧,同时两个同学之间的交接棒环节也是非常重要的,要注意两个人之间的速度、位置还有要相互信任,已达成默契的交接才能完成接力比赛,当然也要让学生意识到,在自己完成任务的同时,也要帮助别人很好的完成任务,团体任务就是要团结、默契、合力才能实现的,因此在高中的田径教学中,教师要合理善用不同方法,让学生意识到团结协作的重要性。

(三) 优化田径教学训练方式

教师提高自身的教学方式,对提高学生的核心素养也是有很大帮助的,所以

在高中体育田径教学中,教师要找出科学合理的教学方法,使其发挥出事半功倍的效果,新课改教程下提倡以学生为主体,让学生能够自主学习,因此教师可以优化田径教学的训练方法,以激活体育田径课堂的教学氛围,激发学生对田径运动的兴趣,让学生积极的参与到活动中,比如说在学生“热身”完之后,可以组织学生进行田径项目的讨论,关于马拉松、长跑、短跑的区别,引导学生正确的分析问题,发散学生的创新思维能力,使田径课堂不再枯燥乏味,所以在体育田径教学中,以优化课堂的教学方法,激发学生对田径运动的兴趣,对学生的体育核心素质的培养也很有利。

三、结论

结合以上内容的叙述,在高中体育田径教学中,通过不同的教学方法能够提高学生的身体健康,同时也能提高学生的价值核心素质,对学生的综合素质能力有很大的帮助,所以在高中的教学体系中,不要仅是围绕学生的成绩为主,也要促进学生的综合素质发展的培养,才能让学生日后更好的融入社会,把体育田径教学作为培养学生核心素养的主要教学方法,教师要结合田径运动的知识技巧,让学生意识到核心素养的重要性,以提高体育教学的核心素养,完善体育田径的教学体系,增强学生的身体素质,让学生能够正确认识人生观、价值观,为学生日后发展奠定综合素质基础。

参考文献

- [1]王青海.浅谈高中体育田径教学中如何培养学生的核心素养[J].中外交流,2019,026(048):314-315.
- [2]付柏林.高中体育田径教学中如何提升学生的核心素养[J].散文百家·国教教育,2020,000(003):156.
- [3]罗春涛,李晓敏.浅析高中体育田径教学中学生核心素养的培养[C]//2020年教育信息化与教育技术创新学术论坛(西安会场)论文集(五).2020.

高中体育田径项目中短跑的力量训练研究

隆文静

(重庆市彭水县中学校 重庆 彭水 409600)

[摘要]短跑是高中田径教学的一个重要教学项目,这项教学活动的开展,对于促进学生身体发育有着很大帮助。在学生参与田径短跑项目训练过程中,训练对于提高学生运动成绩有很大帮助,本文结合教学实践对此问题进行研究与探讨。

[关键词]高中体育;田径;短跑;力量训练

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.459

引言

短跑是高中体育教学的重要内容,在这项运动中,要想取得理想成绩,需要学生在平时进行大量力量训练。目前高中体育教师对于短跑项目的力量训练都非常重视,本文结合对教学过程出现问题的分析,来提出做好力量训练的策略。

一、短跑与力量的关系分析

短跑与力量之间具有非常密切的联系,因为在短跑项目开展过程中,想要不断提升速度,需要学生的身体具备非常强的协调能力,同时也需要学生力量的辅助,如果学生腿部缺乏力量,他们在短跑过程中脚步迈动的频率就无法适应短跑项目的需要,而且也会出现四肢的不协调。借助力量训练的开展,能够增加学生身体的协调性,同时也能大幅提升学生腿部的力量,使学生在参与田径运动项目的过程中,腿和地面能够形成强烈的反作用,促进学生短跑成绩的不提升。为了不断提升高中生短跑成绩,很多教师都在不断加大对学生的力量训练。

二、高中体育田径项目中短跑力量训练的方式

力量训练对于促进高中体育田径项目短跑教学活动的开展具有非常现实的意义,为了更好地促进此项教学活动的开展,建议教师在训练过程中按以下方法展开训练:

1、上肢力量的训练分析

在短跑项目开展过程中,尽管发力活动主要是借助下肢来进行的,但这并不意味着就可以忽视对上肢力量的训练,因为对上肢力量进行训练可以使学生在运动过程中,身体协调性得到不断提升,从而能够在短跑过程中借助摆臂来促进髋关节和小腿的运动,这对于提高学生在短跑运动中的成绩有很大帮助。对学生训练的过程中,可以结合高中学校的实际,使用俯卧撑以及哑铃来展开训练,这项训练活动的开展,不仅能够促进学生力量的提升,对于促进学生协调能力的提升也有很大帮助。为了提高运动训练效果,对学生进行俯卧撑专项训练的过程中,可以分组来开展,每组连续做20次,每天可以做2到3轮,这项活动要持续进行,当学生逐渐适应运动量之后,可以增加训练的轮数,以此来循序渐进地提高学生上肢的力量,同时在对学生进行哑铃训练的过程中,也要逐渐增加哑铃的重量,一定要避免出现运动损伤的发生,只有教师在对学生进行训练的过程中,按照科学的训练方法对学生展开训练,才能使训练取得理想的效果。

2、腰腹力量的训练分析

在高中生参与田径短跑项目的过程中,腰腹力量对于学生更好地在冲刺阶段发挥自己的实力有着很大帮助,所以在训练过程中要格外关注对学生腰腹部力量的训练,训练学生腰腹部力量的过程中,大多利用蹲起跳和仰卧起坐等项目来对学

生展开训练,这些项目简单易行,学生可以在日常生活中随时随地展开训练。对学生进行训练的过程中,教师要认真向学生讲解仰卧起坐和蹲起跳两个运动项目的技术要领,仰卧起坐需要双人的配合,所以教师要认真向学生讲解运动训练过程中的安全事项和动作要点,只有学生按照标准的动作来开展运动训练,这项训练活动才能起到促进学生腰腹部力量不断提升的效果。在训练过程中教师要根据不同学生的身体发育特点,灵活设置训练的时间和次数,尤其是在训练的初始阶段,很多学生可能会出现短暂的不适应现象,教师要鼓励学生积极克服,只要学生能够坚持按照科学的方法来展开训练,就能借助训练活动的开展,使自己腰腹部肌肉的力量得到不断提升,当学生逐渐适应了训练的强度之后,教师可以逐渐增加训练次数以此来帮助学生更好地适应体育短跑项目,并在比赛中发挥出最高水平。

3、下肢力量的训练分析

高中学生参与体育田径短跑项目过程中,下肢力量对于学生取得优异成绩至关重要,只有通过训练不断提高学生的下肢力量,学生才能在短跑过程中发挥出自己实力并取得优异的成绩。为了更好地促进学生下肢力量的不断提升,在训练学生下肢力量的过程中,可以使用弓步蹲以及杠铃深蹲的方式对学生展开下肢力量训练,这两项训练活动所使用的体育器材简单,非常适合学校对学生展开训练,对学生展开专项训练的过程中,教师需要特别关注训练中的安全问题,要在训练全程持续关注学生的训练情况,纠正学生在训练过程中的动作,使训练活动真正取得理想效果。弓步蹲对于提高学生下肢力量也有很大帮助,这学生进行训练的过程中,也需要特别注意纠正学生的动作,在训练的过程中要鼓励学生克服训练初期的不适应现象,以此来不断提高自己的耐力,这样才能在田径短跑项目中发挥出自己最高的水平。

结束语

在高中生参与田径短跑运动项目过程中,教师需要特别关注对学生进行的身体训练,要借助科学的方法对学生的上肢、腰腹和下肢力量进行系统全面的训练,训练过程中要按照身体发育的规律和学生的适应能力灵活调整训练频率和强度,以此来更好地促进高中田径短跑项目教学。

参考文献

- [1]宋守先.浅谈高中田径短跑项目中的力量训练[J].田径,2020(09):54-55.
- [2]陈秀枝.探讨高中田径短跑项目中的力量训练方法[J].田径,2020(08):41+44-45.