

初中体育教学中拓展训练的应用分析

刘照龙¹ 王英娇²

(1.南昌三中高新校区 江西 南昌 330001; 2.南昌市团结路学校 江西 南昌 330001)

[摘要]拓展训练主张在重视训练者的个性化与创造性的前提下提高其综合素质,因此被广泛应用于体育教学中。以训练环境为依据,可以将拓展训练分为高空训练、地上训练、水上训练、户外训练等。

[关键词]初中体育;拓展训练;应用

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.439

一、拓展训练的类型

拓展训练的类型多样,主要可分为以下几种:其一,挑战型训练。此训练类型主张训练者超越自己身体的固有极限,要求训练者兼具较高的生理素质和心理素质,在训练的过程中逐渐对自己的缺陷、不足之处进行弥补。比如,部分学生存在恐高的心理,教师可以通过高空训练让他们进行锻炼,消除其恐高心理。其二,团队型训练。此训练类型的目的是让学生在训练的过程中进行分工,在集体的氛围内完成个人难以完成的任务,培养学生的团队协作精神。这种训练可以提高学生的身体素质,还能培养、健全学生的个人品格。其三,趣味型训练。此训练类型的氛围较为轻松、愉悦,目的在于培养学生对拓展训练的兴趣,因此训练的难度较低;此训练方法以学生间的沟通、交流频率高为最大的特点,学生在训练时共享信息,有利于提高其交流能力。

二、初中体育教学中拓展训练的优越性分析

促进学生的全面发展是教学改革的目标之一,提高学生的综合素质是主要方式,因此,作为对学生生理、心理均有重大影响的学科,体育教学的改革力度较大。拓展训练符合新课标的理念及要求,是体育教学改革的必然趋势,在日后的体育课堂教学中,其应用范围会越来越广。传统的体育教学方式单一且枯燥,大部分教师对于学生的身体素质发展这一方面理解得较为片面,多通过跑圈等方式对学生展开训练,久而久之,学生对体育的兴趣不大,其生理、心理素质也得不到提高。拓展训练可以改变以上情况,比如,挑战型训练可以全面提高学生的身体素质,团队型训练可以提升学生的品格,趣味型训练可以激发学生对体育活动的兴趣。

三、运用拓展训练提高初中体育教学效率的措施

1. 情景模拟

在体育教学中,教师每一节课都带领学生开展实践活动的可能性及可行性不大,因此,为了最大限度地提升拓展训练的教学效果,教师必须对有限的资源进行充分利用,可以通过情景模拟的方法展开教学。情景模拟教学法符合新课标提出的“以学生为本”的要求,是尊重学生主体地位的体现,该教学法可以吸引学生的课堂注意力,激发其运动拓展兴趣。在体育教学初期,部分学生不了解拓展训练,认为这是一项辛苦的运动,参与性不高,导致教学无法顺利开展。将情景模拟运用于初中体育教学中,教师在课堂上为学生创设、布置一个真实性较强的场景,能充分调动学生的积极性,促进学生自主完成拓展训练。随着现代技术的不断发展,教师将各项新技术应用于拓展训练中,可以对教学起到较好的支持、辅助作用,让学生在良好的认知环境与心理环境中燃起对体育活动的兴趣,激发学习的热情,主动参与到拓展训练中。

2. 合作学习

新课改要求全面提高学生的综合素质,这表示,体育教师在实际的教学中不仅要重视学生身体素质的提高,还要加强对优秀学生品格的培养。体育不同于语文、数学等学科,多在户外进行教学,学生不必拘束于教室中进行学习,可以与其他同学一起开展体育活动。因此,教师可以利用这一特点,采用合作学习的方法进行体育教学,让学生产生集体意识。拓展训练中的团队性训练有利于提高学生的团队协作意识及能力,能帮助学生形成集体主义精神。因此,体育教师在课堂上应用拓展

训练进行教学时,要设置一定的活动,促进学生之间进行相互交流,共同完成训练任务。

比如,教师在进行攀岩训练时,可以对全班学生进行分组,让每个小组的学生轮流负责安全设置布置这一工作,并轮流进行攀岩训练。当学生进行攀岩时,其他同学可以为其提供岩壁的相关信息,指导其进行攀岩。学生完成攀岩训练后,会充分认识到合作对于任务的重要性,当个人能力无法达到顺利完成的要求时,可以通过团结协作的方法解决,这有利于学生树立团队意识及提高合作学习的能力,学生在此过程中会树立更高的目标,既能完成攀岩的任务,又能形成良好的品格,有利于培养、发展综合能力。

3. 实践教学

实践教学是最有效的拓展训练方式。教师结合科学的理论知识与实践经验,在体育课堂上带领学生进行实地训练,能让学生对体育学科的内容进行充分理解与掌握。教师通过实践的方式展开拓展训练,要让学生在训练中有充分观察、练习与实践的机会,让学生根据自己的能力完成训练任务,在实践中获得新的体育技能,同时培养良好的习惯。实践教学中的训练环境会随着训练的内容、程度、进展进行变化,这有利于丰富学生的人生阅历,使其形成正确的人生观、世界观与价值观。因此,在初中体育拓展训练中,教师要加大实践活动的比重。

4. 探究教学

新课标要求教师在教学中坚持贯彻“学生是学习的主体”这一教学观,因此,教师要在课堂上充分激发学生的学习自觉性,让其主动参与教学活动。在体育教学中,提高学生主观能动性的主要途径是探究教学法,即教师通过一定的教学手段让学生产生猜想及假设行为,进而主动地对答案进行探究,同时可以提高体育技能。使用探究法进行拓展训练,学生能在长期的训练中不断产生疑惑,自发寻找答案,这有利于丰富学生的思想,使其体育知识框架得到补充和完善。因此,在拓展训练中运用探究教学法,对学生有重大的意义。

比如,教师在开展攀岩拓展训练时,可以向学生进行提问:“当我们位于倾斜角大于90°的山地上时,如何用力才能让身体的感觉更轻松?是手用力还是脚用力?”学生主动进行思考,在攀岩时观察手脚用力和地形的关系,找出答案后,会将已知的经验用于下一次的攀岩训练中。

拓展训练是新时期开展初中体育教学的有效方法之一,教师可以在教学过程中通过情景模拟、实践、合作、探究、自我评价等方法开展拓展训练,提高学生的体育综合技能,帮助学生形成团队互助的精神,提高其身体素质,促进其心理良好发展,由此全面提高其综合素质。

参考文献

- [1]季含笑.拓展训练融入初中体育教学的可行性新探[J].课程教育研究,2019(46):241.
- [2]查胜山.拓展活动在初中体育教学中的作用[J].当代体育科技,2019(28):97-98.
- [3]姜兴汉.素质拓展训练在初中体育教学中的应用分析[J].求知导刊,2015(4):58-59.

初中体育教学中差异教学的探索

马健

(新疆维吾尔自治区昌吉市第七中学 新疆 昌吉 831100)

[摘要]随着教育改革的不断推进,各地教育局、各地学校更加重视体育。但是现如今,部分学生都是缺乏锻炼的类型,这无疑给教师添加了许多困扰。如果使用一样的教学标准,部分体质较差的学生,很有可能会跟不上其他同学脚步。所以,教师应该以学生为主,从实际出发,在合适的条件下,对每一位学生使用不同的教学方法,极大程度提高学生的学习热情。

[关键词]初中体育;差异教学;探索

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.440

一、差异化教学在初中体育教学中的教育现状

差异化教学就是根据每一个学生的性格特点、每一个学生的能力进行分析,然后教师对每位学生的基本信息概括分类,制定不同的教学任务以及使用不同的教学方法。总的来说,就是对不同的学生使用不同的方法,同时给他们设立不同的目标。

每位学生的身体素质条件不同,例如男同学和女同学之间、身体强壮的同学和身体较薄弱的同学之间,如果对这些同学设立相同的教学任务,那么部分身体素质较好的学生,可能轻而易举就完成了这个任务,从而觉得体育课非常无聊;部分身体素质相对一般的学生,可能会很难完成这个任务,因此对体育课失去兴趣。这无疑严重影响教师的工作,因此,为每位学生设立不同的目标,进行差异化教学非常重要。因为这样能够极大程度提高他们的学习兴趣,让他们能够自觉主动配合教师

的教学任务,所以在体育教学中,针对不同学生使用差异化教学极为关键。

二、开展初中体育教学中差异教学的策略

(一)因材施教,改善传统教学方式

因材施教的教学方式不仅仅适用于语文,因材施教的教学方式也可以运用在体育教学中。在体育教学的过程中,老师应该根据每个学生的个性因材施教制订不同的教学方法进行体育教学,如果按部就班地教学,就可能使有些学生,对体育课产生厌恶的心理,会觉得体育课没有意思,将其看成一种负担。在上体育课的时候,躲在教室里面不出去,这样对学生的身心发展没有帮助。根据这种情况,老师应该因材施教,尊重每一位学生的个性。让每个学生都能在体育课堂上感受乐趣。不会觉得课堂没有意思,从而可以促进学生的全面发展。

(二)充分激发学生的体育兴趣