

有效提高初中体育训练教学效率的方法研究

蔡哲

(浙江省温岭市第三中学 浙江 温岭 317500)

摘要初中时期学生生长发育,心理素质和生理素质养成的重要时期。学校在进行学生的教学时,往往着重关注学生的学科知识掌握以及应试教育水平,对学生的体育训练和身体素质的重视程度不够,这不符合新时代背景下教育对学生的要求,学校应当加强对初中生的体育训练,优化传统体育教学模式,提高学生的体育训练水平和身心健康,提升学生的身体素质。本文阐述了现阶段我国初中体育存在的实际问题,并且提出了几条针对初中生体育训练效率的有效措施,希望对初中体育学科的教学提出参考性建议。

关键词初中体育;教学效率;教学模式;体育训练

DOI 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.839

引言

在新时代背景下,学生的课后时间被学习学科知识所占据,没时间进行有效的体育锻炼和体育活动,学生和家长对学生的身体锻炼重视程度不够,学生长期处于这种环境中不利于身心的健康发展。教师应当提升在体育教学中的教学效率,利用每周的体育课时间对学生的身体素质和体育知识进行全方位的提升,同时应当思考如何利用新时代背景对现有的教学模式和教学方法进行创新,以达到提升学生身心素质的良好教学效果。在现阶段的初中体育教学中,还存在学校对体育学科重视不够、缺乏教学设施等问题,教师应当对这些问题进行总结分析,并且提出相应的体育教学方法,改变初中生身体素质较差的现状。

一、初中体育训练教学的现状

(一)学校对体育学科教学不重视

在现阶段初中体育训练的教学中,有一部分学校并不重视体育学科的教学,认为体育学科教学对学生的作用较小,将关注点放在初中其他学科如数学、英语上,而对体育、美术这些学科关注度不够,这就造成了学生学科知识学习不均衡,体育知识掌握较弱以及身体素质较差的现象,如果学生长期以来不进行体育知识的学习和有效体育锻炼,将丧失对体育学科的学习兴趣,对体育知识学习的热情和积极性降低,对体育课产生消极情绪^[1]。同时由于学生的课后时间被各种学习辅导班、补习班所占据,进行有效体育锻炼的时间较少,无法达到提高身体素质的实践要求。学校对体育教学不重视的行为是不可取的,学校应当重视对体育学科的教学,并且根据实际情况,对教师的教学时间、教学方法以及教学效果提出要求,为提升初中体育教学效率创造良好的条件。

(二)学校对体育学科的成本投入较差,教学设备较差

如果要进行有效的体育锻炼,达到良好的教学效果,首先需要体育锻炼设施的硬件支撑。然而,在现阶段我国初中体育教学的过程中,一部分学校对体育锻炼设施没有做到及时更新,对体育锻炼硬件配套不全,比如有的学校只有一个很小的破旧足球场,这对体育教师开展足球的有效教学十分不利,无法对学生进行有效的体育锻炼和体育学科知识的教学。学校的体育锻炼设施过于陈旧和单一,无法激发学生进行体育锻炼的欲望^[2]。并且有一部分学校由于资金不足,无力承担教师的费用以及新引进体育教学设施的高昂费用,使用专业知识较差或者非专业性人员进行体育学科的教学,使用陈旧的体育设施让学生进行体育锻炼,这对学生的身心发展产生严重影响,初中是学生身体素质提升、身心发展的关键阶段和快速阶段,学校不应当由于自身条件而使得学生的身心健康受到影响,学校应当对学生的身体素质和体育训练教学进行有效提升,有利于培养符合我国新课程标准的人才,也为学生

以后的学习生活打下了良好的基础。

二、提高初中体育训练效率的具体措施

(一)制定科学训练方法,提升学校体育硬件水平

有一部分学校在体育硬件设施方面较为薄弱,不能满足学生进行正常体育锻炼和体育活动的需要,这部分学校一般是由于资金成本和用人成本等因素不能提供完备的体育训练设施,这就需要社会各界人士提供帮助,学校应当通过有效途径表明自身的条件,寻求社会有关人士的帮助,由社会筹集资金,学校主导新建体育设施,并且学校要求教师根据学生的实际身体状况制定有效的科学训练方法,鼓励学生进行体育运动,并且设置学生感兴趣的体育训练项目,为学生进行体育锻炼创设良好条件,对于学生强身健体、完成体育知识的学习、提升身体素质都具有重要的促进作用。

同时,国家和地方政府应当对农村学校的体育教学给予相应关注,并且给予相应的资金支持,帮助农村学校完成基本体育教学设施的搭建,比如篮球、足球以及乒乓球等,学生可以根据自己的兴趣进行不同的体育锻炼,不仅展示了自身特长,也提升了自身的身体素质,为接下来其他学科的知识学习和日常生活打下基础^[3]。

(二)加强对体育学科教师队伍的素质建设,提升教师教学能力

对于学校来说,如果想提高初中体育训练的教学效率,应当加强对体育教师的素质培养,要求教师与时俱进,因为随着社会正向现代化进程迈进,陈旧的教学理念和教学模式不符合当今时代的发展要求,教师应当努力提升自身体育知识水平,不断深化对于体育学科教学的理解,并且学习其他学科的知识,避免出现不能回答学生问题的现象,学校也应对教师进行定期培训,提升教师的教学能力和综合素质,从而在根本上提高初中生体育训练的效率。教师也应当对传统教育方式和教学方法进行改良,对以往教学中出现的问题进行总结,从而为接下来更好的体育教学做出铺垫。

结束语

现代社会飞速发展,要求学生不仅掌握基础学科知识的学习,还要拥有较强的身体素质和体育锻炼能力,学校和教师应当加大体育锻炼的训练效率,为学生以后的学习生活提供有利条件。

参考文献

- [1]刘军.初中体育教学中兴趣教学法的运用探析[J].学周刊,2019,18:146-147.
- [2]田月明.浅谈初中体育训练的安全教学策略[J].中国校外教育,2019,20:11-12.
- [3]王国楦.中考体育对初中体育教学的影响探究[J].学周刊,2018,03:163.

初中体育教学践行立德树人理念的实施策略

董得宝

(新疆维吾尔自治区阿克苏地区库车市阿拉哈格镇中学 新疆 阿克苏 842008)

摘要新课改后教育部门向全国各大中小学校强调素质教育的重要性,同时立德树人也成了教师设计教学计划时的核心思想,尤其是在初中体育课程上,要求学生必须得到德智体美劳的全面发展,在教学过程中践行立德树人的理念,在使学生拥有强健体魄的同时也能对他们进行心理健康教育。初中体育教师一定要及时转换教育观念,在组织各项体育活动的过程中积极践行立德树人理念,以此促进初中生的身心健康发展。

关键词初中体育教学;立德树人;实践策略

DOI 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.840

引言

随着新课程改革在中小学校中的全面推行,素质教育成为初中体育学科的主要教学目标,教师一定要注意尊重学生在课堂中的主体性,促进学生的自我教育,为他们提供身心健康成长的环境,保证在完成现阶段教育任务的同时也能深入贯彻落实立德树人的理念,提升学生的身体素质,缓解他们的学习压力,让他们在进行体育活动的过程中活动愉悦的情感体验,在此基础上实现身心的全面发展。

一、坚持落实生本理念,激发学生体育兴趣

兴趣是最好的老师,想要在教学过程中传授知识并进行德育渗透,首先一定要激发学生的体育兴趣,只有做到这一点他们才会积极地参与到教师组织的活动之中,并主动地对各类知识进行探索。因此要求教师一定要在教学设计阶段转换思维,尽最大可能从学生的视角出发去考虑问题,要对学生身心特点和兴趣爱好都有充分的了解,坚持以生为本的理念,设计出针对性的教学方案,成功激发学生的体育兴趣,这样一来既能提高教学效率又能保证课程的安全性。初中生正处于青春期,他们不仅会对一切陌生事物产生好奇心,同样也会有很强的胜负欲,教师需要

做的就是将枯燥的理论知识或单一的运动训练以一种更加生动形象的方式呈现在学生的面前,调动起他们积极性与主动性,营造良好的课堂氛围,以达到理想的教育效果^[1]。

二、严格规范课堂常规,自然进行道德渗透

初中阶段的体育课程一般都有室内教学和室外教学两种模式,教师无论以哪种形式授课都一定要注意一个问题,一定要严格规范课堂常规,所谓课堂是指每名必须遵守的最基本的日程课堂行为准则,为了保证课程能有序且顺利地进行,教师一定在课堂上对学生提出合理的要求,让所有人都能讲文明懂礼貌,规范的课堂常规也可以维持课堂秩序,还能在潜移默化中进行思想教育,教师可以根据不同的课程内容将文明、礼貌、纪律等规则自然地渗入教学中,让学生能够产生主人翁意识,同时也能更加热爱班集体、团结同学,在坚定意志品质的同时也可以产生优良的品格。室内外活动纪律的重要性,进行室内教学的过程中要保证教师在讲解知识时教室处于安静状态,所有人都能端正态度认真听讲,而在进行室外教学时则要求每名同学都能严格按照教师的要求去训练,规范体育动作,同时在进行集体活动时教师