

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,体育教学的教学改革力度较大。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任务要求时,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

兴趣是学生最好的老师,当然体育课也不例外。老师在教学过程中应该采取相应的措施来激起学生对体育课堂的兴趣。从而让学生在体育课堂上发现自己的优势。对体育更加感兴趣能够增强学生自信心。当然在课堂上老师也应该关注那些体育基础差的学生。可以在课堂上让体育好的学生。帮助体育基础差的学生,让学习者在互帮互助的过程中,体会到同学之间的友好。比如,在讲授立定跳远这一节的时候,老师应该根据学生的运动能力以及体育素养来对学生进行教学,在跳远中男生的持久力可能比女生的持久力要好,体质瘦的人可能比体质胖的人持久力要好。当然在教学过程中应该以新颖有趣的教学方式以及手段激发学生的兴趣,当然老师可以采用评价法,通过多元的评价方式,以不同的标准来判定男生与女生的跳远的好坏程度,这样能够让学生得到公平的待遇,也能让学生在跳得远的时候,会很很有自豪感,从而对体育课兴趣更加高涨,在跳远的过程中也能够让学生在与同学相互比较中获得快乐,在跳远的时候,学生需要瞄准目标,站准位置,并且使用自己所学的技巧,来争取跳得更远,这样在跳远的过程中可以提升学生技巧的活学活用以及观察力和敏锐的思维。当然在此过程中通过学习立定跳远,学生能够增强体质,发展弹跳力,腿部力量,也能够让学生在竞争的过程中与同学一起合作。使学生在运动中快乐,快乐中运动。老师在设计教学方式时,应该锻炼学生的组织能力,创造能力。在玩的过程中通过师生互动培养学生之间的人际交往能力,为将来适应社会打下良好的基础。

(三) 差异化教学方式

在体育课堂上,老师要对所有的学生能够有一定的掌握,最基本的是要掌握学生的身体素质,以及体育的兴趣爱好。然后采取相应的差异化教学方式对学生进行教学。在进行篮球这一节课教学的时候,男生会对这些内容比较感兴趣。而女生会对这些缺乏一定的兴趣。老师在教学中,应该对女生降低标准,让学生在学的过程中体会到投篮的快乐,来提升女生学习体育篮球这节课的兴趣。在自己篮球教学的过程中,可以安排学生先从简单的基础开始,比如先教女生一些投篮需要注意的事项,以及投篮时的动作,先让学生了解篮球的魅力,然后在对学生防守等的更深程度的教学。让每个学生在一节课上都能够有所收获。老师应该在

课堂上注重学生的核心素养的发展,将体育课当成与语文这些高考的重要的学科一样重要来看待。在体育课上进行差异化的教学模式,让每个学生都能够参与到课堂中,这样既培养了学生的体育素养,锻炼了学生身体素质,也促进了学生之间的友谊及师生之间的良好的关系,树立全面发展的人才理念。

(四) 考虑学生的差异,使用不同的教学方法

无论是室内的主科教学,还是室外的体育课,学生之间的差异,始终是围绕在教师头上的一大难题。特别是对于体育学科来说,由于每位学生的身体素质不同,例如身体爆发力、耐力、柔韧性等等各方面,所以教师应该根据每位学生的条件,使用不同的教学方法。可以根据学生的身体条件,分成几个队伍,然后教师对这几个队伍进行不同的训练。

例如,在进行“三级跳”练习的时候,如果对全班学生进行一样的指导练习,那么所取得的效果可能不明显。所以,教师可以根据“身体不协调”“爆发力不行”这两方面进行分组。“身体不协调”带来的是动作不规范,从而影响“三级跳”的成绩。对于这类学生,教师应该重在讲解“三级跳”的动作分解过程,先让每一位学生规范自己的动作,一步一步提高成绩。对于爆发力不行的学生,教师则是可以采取其他的训练方式,先来帮助学生提高爆发力。

当通过这种分组教学的方式取得一定成果之后,教师则可以将会两个队伍整合起来,继续讲解“三级跳”的一些相关要点以及应该注意的地方,让学生进一步提高“三级跳”的成绩。当然,其他体育项目的训练同样也可以采取一样的方式。就是先抽出一部分时间分析每位学生的身体素质以及特点,接着进行分组教学,最后整合全班教学。

参考文献

- [1]程云峰; 体育院校体育教学中几个基本关系初探[A]; 高等教育改革的理论与实践研究-黑龙江省高等教育学会2002年学术年会交流论文集[C]. 2002年.
- [2]李龙江. 初中体育要注重“差异化”教学[J]. 中国教育月刊, 2016(2).
- [3]范海林. 试论差异化教学在初中体育教学中的应用[J]. 东方企业文化, 2014(9).

核心素养视角下初中体育的有效教学策略

王光模

(重庆市暨华中学 重庆 400020)

[摘要]国民素质教学工作持续推进的同时,不可否认的是,由于长期受到应试教育的影响,使得体育教学面临被忽视的尴尬困境,以至于体育教学目的达成受到阻碍。而随着新课程改革工作的推进,体育课堂教学的重要性被越来越多的人逐渐接受,核心素养在体育课堂教学中的融合能够引导学生树立终身体育和社会体育意识,帮助学生努力培养自己社会发展所需要的关键能力和良好品质,从而推进我国体育课堂教学工作的有序开展。

[关键词]核心素养; 初中体育; 教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.441

一、文化基础在初中体育教学中的体现

(一) 人文底蕴在初中体育教学中的体现

从表面上看,体育教学实施的目的是提升学生的综合体能素养,而其实体育教学中蕴含着丰富的人文底蕴。以足球运动为例,足球运动在我国拥有十分悠久的历史,蹴鞠最早诞生于战国时代,一经诞生就成了中国民间流行的娱乐性活动之一,历经多年的发展成了我们现在看到的足球运动。为了能够让学生正确地认识到足球运动的人文价值,一方面,教师在开展足球运动教学活动时可以在准备阶段向学生介绍足球运动在国内外的起源历史,通过展示趣味化的足球运动历史小故事的方式,让学生认识到足球运动自身的特殊性,引导学生对足球运动建立正确认知的同时,激发初中学生对于足球运动的喜爱,并能积极主动地参与进去。另一方面,足球运动是典型的参加人数较多的运动项目之一,实战对抗性强的特点使得足球运动对于学生的集体意识提出了较高的要求,通过组织学生开展足球比赛的方式能够让学生在比赛的过程中与其他同伴配合,在潜移默化中提升学生的集体意识。

(二) 科学精神在初中体育教学中的体现

体育运动理念的不断成熟,体育教学方法也随之发生了变化,通过引入现代科学的运动方法使得体育教学的科学性得到了提升。以篮球运动为例,篮球运动由于场地的限制使得其自身的加速跑比较有点,与普通的长跑运动不同的是,篮球运动对于学生自身的爆发力以及耐力提出了较高的要求,在每天的篮球运动教学工作开展过程中,教师可以通过引入运球往返追逐训练的教學方法来提高学生耐久跑中的体能素质。此外,由于篮球战术的制定需要以强大的身体素质、扎实的控球技术为前提,因此,教师需要以篮球基本功的训练作为教学的重点,通过反复练习,巩固基本的动作要领,提高学生对于篮球的球感。科学的教學方法能够切实提升初中体育教学的有效性,还能够确保学生掌握篮球技术的多样化、战术策略的变更性,深度挖掘学生在体育方面的潜在力量。

二、自主发展在初中体育教学中的体现

(一) 学会学习在初中体育教学中的体现

核心素养实施的目的在于激发学生的学习自主性,让学生把体育教学中的“要我学”转变为“我要学”,引导学生建立主动的终身体育学习的理念。为此,在日常的体育教学工作开展过程中,教师应当引导学生学会学习。由于传统的体育教学模式主要采取的是教师在前面讲解,学生在下面模仿的学习方式,以至于体育教学效果不理想,这是因为师生之间、生生之间彼此的体能素质存在一定的差异性,被动的、模仿式的教学模式难以让学生理解体育运动的真正内涵,因此,引导学生自己独立思考有助于学生迅速掌握体育运动技巧,切实提升体育教学的整体效果。

(二) 健康生活

现阶段,亚健康成了社会普遍关注的热点问题之一,学生也同样面临着身体素质偏差的问题,由于长期伏案学习,缺乏适量的运动使得我国学生的体能综合素质大幅度下降。根据2018年度中小学生学习健康状况监测结果显示,全国中小学生学习超重

率为15.9%,超重率以及肥胖率等指标呈现出逐年上升的趋势,而学生身体素质水平不断下降的原因一部分也是来源于有效体育锻炼的不足。虽然《学校体育工作条例》明确规定了学生应当保证每天至少一小时的体育活动时间,但是由于受到应试教育的影响,使得学生自身的体育活动时间不够,经常被挤压,更别提通过体育训练来提升学生的身体素质了。通过积极开展体育教学活动,能够帮助学生在有效的体育活动时间达到有效的运动量,从而提升学生的身体健康状态,更好地应对学习生活。在日常的体育教学工作开展过程中,教师可以教导学生简单的,诸如拉伸等不受时间与空间限制的运动方式,使运动变得零散化、常规化以及简单化。

三、社会参与在初中体育教学中的体现

(一) 责任担当在初中体育教学中的体现

《中国学生发展核心素养》的发布明确指出了学生应当负有的担当意识,特别是在中国梦建设的当下,激发学生的责任担当意识能够有效推进社会主义现代化建设,为实现中国梦贡献自己的力量。为了引导学生树立对集体负责的责任担当意识,教师应当通过体育运动的方式来渗透教育学生担当责任。以篮球运动为例,在日常的体育教学工作开展过程中,教师应当以统一的思想、统一的行动以及统一的奋斗目标为篮球运动教学的核心,在无形中提升团队的整体凝聚能力,让学生真正意识到所有队员包括教练就是一个整体。

(二) 实践创新在初中体育教学中的体现

为了能够切实有效地提升学生的核心素养,引导学生树立终身体育和社会体育意识的目标,教师在开展体育教学活动时应当注意体育教学实践创新形式,借助于某一个运动项目来引导学生创新延伸出某些运动项目。以足球运动为例,教师在讲解足球运动的加速短跑时可以将其与普通的短跑运动进行比较,让学生正确认识到足球运动加速短跑与普通的短跑运动之间的差异性以及共同性。在竞赛的过程中,运动员还需要面临冲撞的现象,这又与橄榄球运动存在一定的差异性以及共同性,借助于这种教学方式能够帮助学生迅速掌握其他运动项目特点的同时,提升学生的综合素养。

四、结束语

综上所述,核心素养在初中体育教学中的体现主要集中在文化基础、自主发展以及社会参与这三个维度中,为了能够实现核心素养与体育教学的深度融合,教师需要准确的把握好核心素养原则、目的以及内涵,还应当正确表述核心素养在体育教学中的体现,将其与日常的体育教学活动结合在一起,切实有效地激发学生对于体育的自主学习性,从而提高学生的综合体能素养。

参考文献

- [1]余文龙. 核心素养视角下初中体育教学过程性评价实施的策略研究[J]. 教师, 2018(33): 104-105.
- [2]唐茜. 浅析核心素养视角下初中体育课应如何创新发展[J]. 文科爱好者(教育教学), 2018(12): 148.