

初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升

赖森伟

江西省赣州市安远县版石中学

[摘要]在体育与健康的教育教学发展过程中,本质目标就是提高学生的身体素质,帮助学生树立一个良好的体育健康观念,在学习和生活当中保持阳光心态参与体育运动,在适应社会发展的同时不断提高自身修养。在开展体育与健康教学的过程中,需要通过各种途径和形式激发学生的运动兴趣,密切关注学生的身体健康情况,推动学生身体素质的全面提升。

[关键词]初中; 体育与健康; 身体素质; 提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.2193

在素质教育不断深入发展的社会环境下,教育教学的开展方式正在不断进行变革和完善,各种教育教学手段也在不断涌现,这使初中体育形式变得更加丰富多样且教学内容更加灵活多变。在教学过程中,需要教师拥有一双慧眼观察并分析当前的教学现状,结合学生的主要特点与价值观念判断各种教学方式,真正实现课堂教学内容的有效延伸,从而进一步提升体育教学质量。

一、游戏教学,增添课堂教学趣味性

初中生在学习过程中往往对客观事物抱有较大的好奇心,对游戏活动等主题形式还有较高的学习热情。体育学科具有疲劳性和自控性的特点,如未进行有效指导极易打消学生的课堂学习积极性,降低他们的学习兴趣。在知识传递过程中,教师重视学生对学习兴趣的培养,充分体现学生的课堂主体地位来提高教学质量,有效推动学生的身心健康发展,在此过程中,教师要综合衡量学生的身体素质,根据学生的兴趣爱好为其布置科学有效的体育探究内容。以“背越式跳高技术”一课为例。在讲述教学内容时,教师首先要对学生的基础进行考虑,通过使用“蹦蹦床”等道具,保障学生的身体安全。在“背越式跳高”教师要引导学生进行自我保护,克服恐惧心理取得竞技突破,通过蹦蹦床等道具的使用来提升训练趣味性,实现对学生体育技能的有效培养。

二、教学情境,加强体育教学效果

教师应结合学生的学习特点出发创设课堂情境,将学生的身心发展规律纳入到考核范围,根据初中体育课程的目标设计展开教学指导,培养学生良好的身体素质与完整的人格品质。教师在课堂教学过程中,通过创设小组合作教学情境可以引导学生展开分组竞赛。如在篮球教学过程中,教师可将学生进行分组并使每一位小组成员都参与到竞赛活动中,在组内传递篮球并学会如何进行防守,进一步提高学生的篮球技能,通过对动作细节的有效指导提高他们的身体灵敏度与反应能力,进一步提高他们的篮球技能。教师通过小组合作教学,能够激发学生强烈的竞争意识,有效培养学生的团队合作能力,进一步促进初中体育教学效果的有效提升。初中体育教师通过在实习教学过程中创设换位思考的课堂情境,引导学生通过师生角色互换对体育教学中的问题进行思考和分析,如学生可站在运动员的立场以及裁判的立场等不同角度对竞赛情境进行理解和感知,让其在日常的体育动作训练中积极参与,对自身的不足和缺点有更加清晰的认识,从而纠正自己学习的不足,在一定程度上促进其身体素质和心理素质的提升。

三、丰富内容,激发学生学习兴趣

初中生往往拥有丰富的想象力,在体育课堂中展现出良好的思维活跃度,尤其是在面对一些新鲜事物的过程中展

出浓厚的兴趣。教师应把握这一特点在保障国家课程教学的前提下,根据学校、场地以及体育文化氛围选择一些学生喜欢且易于开展的传统体育项目,进一步丰富学生的体育学习内容。在开展体育活动的过程中应创设多样化教学场景,在课堂教学过程中引入丰富的场景和音乐,营造良好体育学习氛围,进一步调动学生的课堂学习积极性。在体育教学过程中,教师应通过各种方式和形式紧密组织课堂,通过各种形式的练习吸引学生积极参与教学活动。例如,通过游戏、竞赛等形式激发学生的积极性,培养学生团结合作、集体主义精神,让学生在游戏、竞赛中感受到合作的力量,在运动过程中掌握运动技能和方法,在互助合作中提升交际能力,收获友谊和幸福,在活动和比赛中发挥潜能,增强自信心,提高身体素质和运动能力。

四、完善体育设施,提高身体素质

在素质教育的实施背景下,需要教师关注到每一位青少年的成长特点,结合他们的个性发展需求优化体育教学质量,而非非常重要的内容就是要为学生提供完善的体育设施,这是教育工作者开展各项体育教学指导工作的重要基础。只有完善的设施和安全的学习环境,才能激发学生的学习主动性,进而强化他们的体育技能。一方面,校园应高度重视初中体育教学设施的升级改造,在更新和购置体育设施的过程中,加大资金投入并提高教学硬件水平,使教学设施能够满足当前初中生的学习需求。另一方面,学校相关工作人员应定期检查体育教学设施,查看是否有损坏的设备和不符合教学需要的设备,以确保体育教学以安全为基础,避免学生进行体育锻炼时发生安全事故,否则会对学生的身体健康产生负面影响。此外,学校相关工作人员应从具体情况出发,创建适合我校发展的体育馆,提供更好的活动环境实施体育教育,切实提高初中生自主锻炼的积极性。

综上所述,在初中体育教学过程中需要教师树立科学发展观,通过在体育课程中不断进行反思和总结,优化调整教学方式,为学生整合丰富的教学资源,提高他们的学习兴趣与学习热情,进一步锻炼学生的身体素质。在对教学方式与教学方法进行改革和创新的过程中,要重视学生的运动愿望与学习需求,通过传授专业的运动知识,提高他们的自我保护意识,进而推动中学生身心健康发展。

参考文献

- [1]余本东.初中体育与健康教学中促进学生身体素质提升的方法[J].智力,2021(17):27-28.
- [2]李友利.初中体育教学中如何促进学生身体素质的提升[J].新智慧,2020(25):124-125.
- [3]宋俊利.谈初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升[J].考试周刊,2020(71):117-118.