

如何快速有效的提高九年级学生体育中考成绩

王培

(哈密市伊州区三道岭中学 新疆 哈密 839003)

[摘要] 体育运动对于学生来说是很重要的一门课程,不仅是课程的要求,我们教师自身也要加强体育运动,并且将这种体育思想传递给给学生,让学生们也能坚持体育锻炼。对于中学生来说,体育中考成绩在中考中占据了一定的分值,所以体育课程也成为了现在家长们普遍关心的重点,对于如何迅速提高学生的体育课成绩成为了教学重点。所以本文就九年级学生的体育课现状进行分析,并且针对此提出了建议。

[关键词] 体育中考;中考成绩;体育运动

一、关于九年级学生的体育教学现状分析

九年级学生在面临着很大的升学压力,不仅是课堂上要学习的学科,我们还有中考体育要考,这对于长期坐在教室里学习,很少锻炼的孩子们来说,就是一个很大的难题。随着中考体育的加入,如何提高体育成绩也成为了家长和老师的关注点。

现在的学生们普遍都不爱运动,因为有了手机等电子产品的干扰,导致学生们的户外运动时间越来越少。初中体育课的安排也很少,基本上一周只有一两节,起不到很好的锻炼作用。再者,我们之前的教育大纲对于体育成绩并没有硬性的要求,所以体育教师们在教学时也不自觉地对降低要求,久而久之,学生们就更加疏于锻炼。

二、如何在短时间内快速有效地提升学生的体育中考成绩

1. 在中考中体育如何取得高分

现在的中考中加入了体育这个部分,关于体育的考核在学生的总成绩中也占有很大一部分比例。体育中考包括了跳绳,立定跳远,实心球,足球运球,跑步800-1000米等,还有必考的项目,男生1000米,女生800米,这些项目都是体育中考的必备项目。有些学生在其他方面还行,一遇到跑步就不行,特别是对于这个阶段的女生来说,他们更加缺乏锻炼,所以,往往在跑完800米过后,整个人就虚脱了,呈现出一个很不好的状态。

其关键原因主要是,学生对于体育中考的不重视,因为长期的观念影响,学生都是侧重于主要科目的学习,对于体育课都是很含糊的。就连我们的教师本身在课上也是比较放松的,平常对于学生没有加大训练力度。所以,关于如何让学生在中考体育中取得高分,我总结了以下几个主要的点:

首先是让学生从心底里去接收体育,端正对于体育课的态度,不能懒散对待,所谓的态度决定一切就是这样。任何事情,只要你端正了自己的态度,全力以赴,那么你就可以做好。其次,在考试的时候要注意细节,对于一些小项目的考试,要注意方式方法的运用,才能取得高分。最后,对于必考的八百米项目,我们需要在此之前花一定的时间去锻炼,这不是可以临时抱佛脚的项目,它更需要的是耐力和毅力,而这正是我们的学生们最畏惧的。所以,消除学生的心理负担是一项重要任务。

2. 关于跳绳如何提高

跳绳其实是这么多个项目中最简单,而且也是最容易得分的一个项目,这项运动大部分学生在很小时候接触过的,所以相对来说提升起来会比较快。中考考的是一分钟的快速跳绳,算是一项比较剧烈的运动。跳绳相对来说安全性比较高,很少会失误,所以这是一个好的得分点。这个项目是很多学生都会去把握的一个得分点,因为它容易操作,而且数量相对来说比较稳定。

在跳绳的时候,要注意这些技巧性的问题:一是跳绳的长度,每个人的身高多多少少都会有一些出入,所以在选择绳子的

时候,要根据自己的实际情况去做选择,不要选择太长或是太短的,这对于考试会有影响。绳子长度判断的方法是,用单脚踩住绳子,把绳子拉直,拉到我们的胸口和肚脐眼之间的位置就可以。但是还有一个最主要的判断方法就是按照自己的舒适度来,根据自己的情况,觉得哪个长度舒服就哪个。

还有一个是关于握绳子的办法,绳子的握法不能是全都握住,不是握得越紧越好,而是要找角度,把手放在绳子的后端,这样才能更好地把握绳子转动。还有手心要坚持一个朝上的方向。再者就是站姿,身体要挺直,在开始跳绳之前要进行热身运动,不能僵硬着身体去跳,这样才能发挥得更好。两只眼睛目视前方,与眼睛的高度平齐。在跳绳的时候,要调整好自己的呼吸节奏,不能紊乱,一旦呼吸乱了,那么你的脚步和手就会失去节奏,从而会踩错点。我们在服装的选择也要注意,选择一些比较贴身但是方便运动的服装,不要穿牛仔裤之类的服装,这对于行动很不方便。

3. 立定跳远如何提高

立定跳远在众多项目中也算是一个难度系数比较小的科目,但是它要想获得高分则是很难的,如果没有受过专业的训练,那么我们很难拉开距离。对于男生来说,要跳到两米五的长度,确实还是很难的,女生的话一米六还比较简单一些。关于技术方面的话,我们同学要去掌握以下几点:

首先,在开始跳以前,要把两脚左右分开到与肩膀平齐的宽度,站好,稳住重心在脚的下盘。在做准备动作的时候,双手自然放松像正前方或是角度斜一点的前方摆起来,动作幅度可以根据自己的情况来调整。这时候两腿保持着伸直的状态。在呼气的时候两手臂向后摆,身体的重心要压下来,两腿配合着向下弯曲,两脚用力向前蹬。这个是起跳的动作,起跳动作对于成绩有很大的影响,所以我们要做好这部分。

结语

不管怎样,体育成绩的提高可以是暂时的,但是体育运动一定要长期坚持下去,要想切实提高学生的体育成绩,还是要从平常做起,坚持锻炼。只有坚持锻炼才能提升学生的身体素质,教师们要根据学生的具体特点,来针对性实施教学,这样才能更加有效的提高学生的中考成绩,帮助学生们在九年级这个关键的时间段去快速提高体育成绩。

参考文献

- [1] 王学乾. 九年级学生体育中考前易出现的问题及应对策略[J]. 青少年体育, 2018(08): 97-98+110.
- [2] 刘军. 九年级学生体质健康标准测试和中考体育加试合二为一的可行性思考[J]. 运动, 2010(12): 48.
- [3] 沈加彤. 中考生长跑项目训练的组织方法探索[J]. 体育师友, 2016, 39(02): 23-24.