

（一）中考体育对体育教师的影响

随着体育教育体系的广泛发展，体育教师的地位得到了前所未有的提高。一方面，教师工作热情空前高涨，在备课和上课过程中，不仅肩负着巨大的责任和使命，还需要不断探索和创新教学模式，保证有效的教学时间，提高学生的身体素质，为体检打下坚实的基础。另一方面，中考体育价值的提升要求体育教师改变传统观念，弱化以往在教学中的主导地位，不断寻求突破，用个性化、多样化的教学方法快速提高学生的身体素质。

（二）中考体育对体育教学内容的影

在没有将体育纳入中考之前，初中体育课程的教学内容较为广泛，其中田径、球类运动所占比例最高。然而，在中考体育实施后，体育教学内容与考试要求相结合的现象加剧，过分注重考试成绩的考核范围和中考体育政策的目的不仅仅是产生，而且使教学内容非常狭窄和单调，学生在体育教学的负担和压力增加，反而有一定的阻力和阻力，改变什么是考试内容，教学游戏模式迫在眉睫。

（三）中考体育对学生体质健康的影响

近年来，初中生身体健康问题频发，引起了社会的广泛关注。在体育教育的实施中，其目的不是让学生取得优异的成绩，而是促使学生形成自觉的锻炼意识和习惯，然后在学习中可以通过加强锻炼，保持乐观精神和活力。通过体育考试，还有助于培养学生的兴趣，使学生在具备一定的身体素质和功能后，会增强体育锻炼的重要性。此外，体育锻炼还可以缓解学生的内在压力，对这个年龄段的初中生的身心健康有很大的好处。

（四）中考体育对学校体育氛围的影响

实施中考后的体育教育，各学校为了学生的长远发展，为了满足学生锻炼的需要，纷纷在改善体育教育条件上做出了充分的努力。一方面，改善了体育软硬件环境下的资金投入，保证了资金的专项使用；同时，加强了体育环境建设的标准和质量，实施标准也相应提高，这与中考的体育教育是一致的。另一方面，对场地的使

用和开放时间进行了相应的调整和优化，同时秉承可持续发展的理念，确保学生有足够的培训场地、设备和时间。

（五）中考体育对体育教学方法的影响

中考体育教育制度推行后，学校、家长和学生都高度重视这项工作，体育教师的期望值也随之提高。这就要求体育教师提高教学方法的质量和效率。首先，根据学生的学习情况，有效地制定相应的培训计划和应对策略，确保体育教学方法能够给学生带来显著的变化。其次，教师要加强对终身体育教学理念的渗透，采用新颖有效的教学方法，保证学生接受起来相对容易，不会产生冲突或排斥。

（六）中考体育为体育教学带来的机遇和挑战

在素质教育和新课程标准改革的背景下，中考体育教育体系有着良好的发展前景，但也面临着巨大的挑战。一方面，随着社会的不断进步，国家越来越重视公民的身心健康，重视青少年身体健康素质的提高。建立了中考体育考试制度，可以有效地提高初中生的身体素质，满足当前教育发展的要求。另一方面，一些中学片面追求升学率，过分追求学生的快速运动成绩，这与制度颁布时提倡提高学生身体素质、培养学生终身锻炼的思想相背离。

三、结语

总之，中考体育政策实施后，初中体育教育产生了一系列的效果。因此，初中体育教师应高度重视，从挑战和负面影响中寻求解决办法，以确保中考体育教育能够全面有效地促进中学生身体素质的提高，坚持以学生健康成长为核心，为学生的全面发展提供一个有利平台。

参考文献

- [1]戴艳花,余敏,毛华燕.南昌市中考体育改革评价体系对初中体育教学的影响研究[J].当代体育科技,2019,9(11):130+132.
- [2]邓泽城.2016年新中考体育改革对初中体育教学影响研究[J].体育科技文献通报,2017(5).

初中体育课堂学生体能训练策略分析

代锐

(辽河油田实验中学 辽宁 盘锦 124000)

【摘要】在新课程改革的背景下，初中生体育锻炼的地位和作用越来越突出。初中体育教学更加注重学生健康素质和体育能力水平的提高，从而促进学生的全面发展，激发学生参与体育锻炼的积极性，为学生未来的发展奠定良好的基础，为社会培养更多的优秀人才。

【关键词】初中体育课堂；学生；体能训练；策略

一、初中体育课开展现状分析

（一）忽视学生为本理念，过分看重教师角色

在许多教学方法中，教师的教学方法是填鸭式教学。老师总是站在课堂的中心45分钟，老师不停的讲，而学生在课堂上总是处于被动的状态，盲目的接受甚至完全无法消化一些内容。学生在课堂上听课，然后完成老师布置的任务。这是一种完全僵化的课堂模式，学生无法感受到自己在教学中的角色和价值。因此，教师要关注课堂主体，转变课堂角色，突出学生地位。

（二）教师教学设计方面存在问题，反思不足

教师在体育课程的指导中起着重要的作用，教师如何进行体育课程的教学设计在很大程度上影响着体育课堂的效果。教师应事先设计好如何进行课堂教学，课堂上应增加哪些项目，如何使体育课程更有趣，并在课末征求学生的意见和建议。此外，教师应该反思课堂的教学效果、课堂的优势和需要改进的地方。

（三）教师对于课堂教学和学生的实际情况了解有待提高

目前，不少教师对体育教学课程认识不足，缺乏思考，在教学中思想还比较保守，对学生的需求和兴趣不能了解，对学生的整体健康状况不能充分了解，也不是很好地把现代体育训练渗透到体育课堂中，学生对体育锻炼的兴趣不高，课堂效率低，学生的身体需要改善。教师应在自身专业能力的基础上，不断了解和提高，不断探索新的教学方法和教学内容，充分把健身训练运用到课堂中。

（四）体育教学中现代体能训练匮乏

一些初中体育教学中体育教学目标不明确，体育教学过程较为简单，教师对体育课程不够重视，缺乏丰富的体育实践训练，体育课上存在的仅仅是给学生一段时间的操场体育活动，学生自由地进行自己的自由活动，体育课上流于形式，没有实际的设备教学、理论教学和练习，因此，体育教学对学生的影响不能显著提高。还有学生缺乏各种体育器材进行锻炼，不能培养学生对体育的高度兴趣，所以学生对体育锻炼的主动性和积极性不高。

二、初中体育课堂学生体能训练策略

（一）激发学生的训练兴趣

培养兴趣是教师激发学生训练的重要动力。在此过程中，初中体育教师应坚持健康第一的指导思想，认真考虑学生的身体健康。在体育教学过程中，教师应根据学生的整体特点进行适当的体育锻炼，以保证学生的健康，完成教学目标作为补充。同时，教师应正确引导学生认识体育锻炼的重要性，鼓励学生在日常生活中养成良好的习惯。

例如，在训练过程中，在讲解某个训练动作时，教师可以为学生讲解该动作的要点，告诉他们该训练的好处，当学生乐于听到时，让学生在设定目标时每周训练几次。特别是在跑步训练中，教师应注意讲解呼吸的要点，纠正学生跑步的速度。鼓励学生以口头奖励的形式参与训练，减少跑步训练的压力。在具体的教学实践中，教师必须积极关注学生在培养过程中存在的相关问题，在实践中寻找相应的解决方案，在教学中多反思、多总结，才能更好的提高。

（二）掌握科学的锻炼方法

体育锻炼并不意味着只要你经历了很多痛苦，锻炼的量就能达到效果。相反，身体超负荷会增加学生的身体负担，影响他们正常的学习和生活，甚至对学生的身体造成伤害。因此，教师应该根据学生的身体素质来设计专业，有针对性的进行训练，保证学生的训练效果，而不影响他们正常的学习和生活。体育锻炼的主要内容

应包括力量、速度、耐力和灵活性。教师必须确保学生全面发展。此外，适当的柔韧性训练，也称为运动前活动，应在体育锻炼之前进行，以提高训练效果，同时确保学生的身体不容易受伤。

力量素质包括腕力训练、上肢训练、腰腹训练和下肢训练，检查的主要表现是握力，上拉，仰卧起坐，木板支撑和长距离冲刺等。腕关节是一个比较脆弱的地方，所以训练强度不宜过大，可以做抢夺实心球、单杠悬挂等运动训练，同时在训练过程中要注意方法和方法，避免伤到手腕。上肢和下肢属于可耐受的肌肉，可用于一些相对高强度的训练，例如上拉，俯卧撑，蛙跳和腿部提升，以及重复练习。腰部和腹部是人体的核心，以全身肌肉的运动为训练重点。速度素质和耐力素质可以在力量素质的实施中共同实施，力量素质的实施需要长期的实践才能产生明显的效果，需要教师的监督和指导。在中学体育锻炼中，教师可以灵活运用各种训练方法，丰富教学内容，培养学生的身体素质、思维反应和身体敏感性。

（三）实施合理的训练和教学

体育训练有很多种，各种训练起着不同的作用。此外，体育锻炼在短时间内是无效的，但需要长时间的坚持才能产生良好的效果。然而，体育教育每周只有两节课，所以只有上课时间才能保证学生的身体素质。因此，教师应引导学生课后锻炼，保证长期坚持，以达到锻炼的效果。为了保证学生得到课外训练，主要是看教师能否激发学生对于体育的正确认识，能否采用适当的教学方法来激发他们对体育的兴趣。

中学体育是学生进行系统体育训练的起点。教师应重视体育教学的重要性，设计适当的学生训练方案，提高学生的身体素质，确保学生充分投入，身心健康，心态良好。同时，教师要注意教学方法，合理利用自然环境等教学资源，分析学生的心理特征，激发学生的兴趣和积极性。为了保证长期的体育锻炼，学生应该积极参加生活锻炼，提高身体素质。初中体育教师应关注每个学生的成长特点，实施科学的训练课程，引导学生掌握科学的锻炼方法。

（四）合理利用游戏或比赛

初中生比较活跃，比较主动，喜欢玩。因此，教师可以把握学生的特点，摒弃那些单一、枯燥的体育训练，运用游戏或游戏等方式，会取得意想不到的效果。教师可以安排适当的游戏，让学生在更好的掌握训练知识和技能，提高学生训练的积极性和主动性，减少疲劳，更好的进行体育锻炼。此外，初中体育教师还可以利用学校的宿舍、绿地、树林等自然环境来指导学生进行有氧训练，提供更好的体育锻炼环境，提高学生的身体素质。同时，初中学生的体育锻炼应该延伸到课外生活领域，增加体育锻炼的重要性，激发学生对体育锻炼的兴趣和积极性。

三、结语

总之，体育锻炼在提高学生的身体素质和培养良好的心理素质方面起着非常重要的作用。初中体育教师应重视学生体育能力的培养，充分分析每个学生的身体素质和心理特点，灵活运用训练策略，调动学生在体育训练中的积极性和主动性，不断提高体育锻炼的效果，增强学生体质，促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]韩雪,房增峰,刘刚.初中体育教学中体能训练探析[J].山西青年,2016(2).
- [2]肖繁.初中体育课堂体能训练策略探微[J].体育风尚,2018(11).