

# 初中体育教学中加强学生体能训练的探索分析

李斌

进贤县第一初级中学

**[摘要]**根据从2019年开始组织实施的《中国学生体质与健康调研》的数据显示,近三年以来,中国学生的身体发育水平不断提高,营养状况有明显的改善,随着医疗水平的提高和全国经济水平的提升,中国青少年学生的常见病患率也在持续下降,这些都体现出我国青少年的整体健康水平呈提高状态。但与此同时,耐力、力量、速度等体能指标却不尽如人意,肉眼可见的肥胖、个子偏矮、小眼镜等问题也侧面说明了报告的客观性,这些又在提醒和督促着学校要重视并不断加强学生的体能训练教学。为了实现这一目的,学校与教师可以从观念、计划等角度有条不紊的加强体能训练教学,帮助学生通过体育锻炼来提高体能素质。

**[关键词]**初中体育; 体能训练; 分析

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.1465

## 引言

初中阶段是学生身体迅速成长的重要阶段,良好的体能锻炼对初中生的身体素质有着积极影响。随着电脑和手机等电子设备的兴起,很多学生在家时大部分时间和精力都放在了新媒体娱乐上,很少主动参加各种户外运动,导致目前学生身体素质整体水平不高,因此体育教师要加强课堂教学,注重体能训练,合理分层教学,指导训练方法,创设教学情境,吸引学生参加运动,提高身体素质。

### 一、初中体育课堂教学现状

#### (一) 教学理念与新课改背道而驰

教师的教学行为是由自身的教学观念所支配的。然而在当前的初中体育教学实践中,教师对新课程理念的研究不够全面、深刻,依然束缚在落后的教学理念中,对新课改中的各项要求贯彻不够深入。在这种教学理念的制约下,体育教师选择的教學手段比较传统,致使体育课堂教学沉闷、乏味,难以真正激发学生的体育学习兴趣。同时,体育教师还受到应试教学理念的束缚,忽视了学生在教学过程中的主体地位和学习需求,而过分关注学生在体育学习中是否掌握了相关的体育知识、体育技能,致使体育教学逐渐陷入传统教学的误区。最后,以往体育教师在对学生的学习情况进行评价时,常常以期末考试中运动技能的成绩作为标准,忽视了学生在体育学习过程中意志品质、道德修养、心理层面的发展。

#### (二) 教学内容缺乏合理性

在初中体育课堂教学中,教师唯有指向体育学科素养的要求,科学、合理地选择体育教学内容,才能达到预期的教学目标。但在实际教学过程中,学生对初中体育教学内容的接受度、适应性比较低,致使体育课堂教学效果不佳。导致这一现状的原因主要是体育教师在设计教学方案、选择教学内容时,往往根据以往的教学经验或教学大纲上的要求进行,没有思考这些内容是否契合学生的学习需求。在这种情况下,虽然体育教师安排了大量的教学内容,而且这些内容具有一定的教育价值,但由于与学生的实际情况不相符,难以达到预期的教学目标。

#### (三) 单一的教学目标与体育学科素养不相符

教学目标是课堂教学的方向,直接影响着体育教师的课堂教学行为。然而在当前体育课堂教学实践中,能够真正参与体育课堂学习的人数却非常少,甚至多数学生将体育学习局限于体育课堂上,没有在课后继续进行体育运动。导致这一现状的主要原因是体育教师设定的教学目标不够全面,过分关注体育运动技能、体育成绩,使体育教学缺乏对终身运动习惯、德育目标的培养等。在这种情况下,单一的体育目标,严重制约了学生的全面发展,与新课程改革下“终身体育”的理念背道而驰。

### 二、初中体育教学中加强学生体能训练的措施

#### (一) 学生发挥主观能动性

学生是受教育的主体,是整个教学活动质量的直接决定人,在日常教学中不难发现,同样的教师,同样的项目,同样的方式,有的学生训练效果显著,有的学生训练效果较差,除了学生天生的体能素质以外,究其根源与学生的配合度有关,因此,在思想观念上,教师要培养学生积极主动的行动观。比如,对于每一堂课的体能训练加强计划,教师可以通过评估这一手段以及小组训练这种方式来督促学生提高行动力。评估,指的是教师通过批评与表扬,否定与肯定的方式来客观地呈现学生的体能训练情况,让学生感受到自己是否行动,行动是否充足都被看在眼里,引起学生的重视。小组训练,指的是教师可以将学生分为若干小组,鼓励组内成员之间互相监督和努力,利用“朋辈心理”来激发学生主动训练(学生处于青春期,不服输,不愿输,不认输的少年志气是教学心理中可以被巧妙利用以提高教学效率的元素)。当学生心怀积极主动的行动观时,就能够在日常的训练中完成得更加到位,体能训练的效果也就更好。

#### (二) 家长提供相关支持

训练效果较差,除了学生天生的体能素质以外,究其根源与学生的配合度有关,因此,在思想观念上,教师要培养学生积极主动的行动观。比如,对于每一堂课的体能训练加强计划,教师可以通过评估这一手段以及小组训练这种方式来督促学生提高行动力。评估,指的是教师通过批评与表

扬,否定与肯定的方式来客观地呈现学生的体能训练情况,让学生感受到自己是否行动,行动是否充足都被看在眼里,引起学生的重视。小组训练,指的是教师可以将学生分为若干个小组,鼓励组内成员之间互相监督和努力,利用“朋辈心理”来激发学生主动训练(学生处于青春期,不服输,不愿输,不认输的少年志气是教学心理中可以被巧妙利用以提高教学效率的元素)。当学生心怀积极主动的行动观时,就能够在日常的训练中完成得更加到位,体能训练的效果也就更好。

### (三) 提升教学适应性方法

在初中体育教学过程中,教师要承认学生之间是存在客观差异性的,不同的学生先天的体能情况、身体素质各有不同,这就决定了其体育技能的发展能力大不相同。因此,在教学过程中只有制订适宜的策略提升教学的适应性,才能更好地保证教学效果:首先,教学要契合学生的需要、能力、特点和兴趣,在初中体育教学过程中,教师要全面了解班级学生的体育学习情况,充分把握每一位学生的特性,在立足学生实际的基础上结合教学目标为不同的学生提出不同的教学要求,确保教学组织方法符合学生的实际需求,提升教学的适应性和有效性。其次,根据学生的实际情况适当调整教学进度。虽然教师在课堂教学之前都会做出一定的预设安排,但实际教学过程并不一定都能按照教师的预设顺利进行,因此教师在教学过程中要结合学生实际的学习情况,适当对教学目标作出调整。如果学生不能接受目前的教学进度,教师就应该放慢速度,调整教学策略;而如果学生接受得较快,教师就可以快速进入下一个教学环节。这种具有适应性的教学可以更好地提升教学效率,调动学生体育学习的积极性。最后,对有困难的学生要因材施教。在初中体育教学过程中,很多学生由于体质方面的原因学习效率较差,对此教师应该结合这些学生的实际困难给予针对性的帮助,以此促使班级学生实现共同进步、发展。

### (四) 定期开设体能适应课

在七、八年级的体育课中,体育教师可以每隔一段时间进行一次体能适应课,七年级可以隔10节体育课进行一次体能适应课,八年级可以隔5节体育课进行一次体能适应课。在体能适应课时,体育教师可以带领学生进行一些耐久跑、力量练习、柔韧练习及放松肌肉的练习,使学生学会体能练习的一些方法,这样在其他时间学生自己进行锻炼时也能够使用正确的、科学的锻炼方法,提高体能,避免受伤。如笔者在对七年级进行教学时,教会了学生放松腿部肌肉的方法后,发现一些学生在课间操、阳光体育活动后能够自行进行肌肉的放松,说明学生只要学会了方法,就会运用到平时。

### (五) 加强动作指导,规范体能训练

规范的动作对有效提高初中生身体素质起着关键作用,

如果学生训练动作错误的话,那么进行强度再大的训练都可能是在做无用功,完成中考达标的目标将会是事倍功半,因此初中体育教师要注重言传身教,在训练之前演示规范动作,并将整体动作进行分解、示范,提高学生的规范意识,从而提高体能锻炼效率。注重体育体能训练方法的指导,有助于提高初中生严谨训练的意识,进而有效提高身体素质。例如,在引体向上教学过程中,教师可以先演示一遍引体向上的动作要领,边演示边讲解:手掌心要向前握住栏杆,注意身体上升时下巴要高过单杠的位置,身体向下时手臂和关节要完全伸直,引体时要注意利用瞬间的爆发力和腹部的收缩力量将身体“送”上去,身体落下时要完全放松并掌握身体反弹的规律,利用反弹的惯性完成后续引体向上动作。引体向上的难点在于如何掌握好瞬间反弹的惯性,学生往往掌握不住引体向上的最佳时机,导致无法完成规定数量的动作。在引体向上训练过程中教师可以增加俯卧撑和哑铃等体能锻炼,辅助学生加强腹部核心力量和上肢肌肉群力量,并循序渐进地增加训练强度,然后再慢慢过渡到单杠引体向上练习。又如,在进行篮球“运球”教学的过程中,教师首先需要将运球的基本动作传授给学生,然后先让学生进行适量的热身活动,并向学生讲解比赛中可能出现的小事故及相应的处理方式,在有效培养了学生安全意识的基础上,组织学生开展运球跑的比赛,既保证了安全又能提高运动的趣味性。

### 结束语

初中阶段是学生身体成长的关键时期,不论是客观上第二性特征的愈发成熟,还是主观上思想情绪的愈发多样,都让初中阶段成为学生体能形态发生变化最明显的阶段。学校与教师要把握好学生成长的这一黄金时期,通过科学合理,多维多样的方式来加强学生的体能训练。如果能够在这一时期把学生的体能基础夯实,不仅可以避免学生后续成长过程中可能面临的各种疾病隐患,而且将为我国未来的发展做好新生力量的储备。从科学发展观的角度上讲,学生体能水平的提高绝不是一朝一夕可以实现,而是需要长年累月的不断锻炼来逐步地培养。因此,初中学校要将学生的体能训练教学贯穿于整个初中阶段,落实在各个具体的体育项目中,让学生在国内外都能够养成体育锻炼的好习惯,在体育运动的助力下强壮体魄。

### 参考文献

- [1]刘志平.中学体育教学中加强学生体能训练探究[J].体育风尚,2019(12):32.
- [2]钱琳.在中学体育教学中加强学生体能训练的探究[J].中学教学参考,2011(30):86.
- [3]宋雅芳.设计教学方法提高初中体育教学的有效策略[J].中国新通信,2019(4):163.