

初中体育与健康教学中以学生为本的有效策略

刘雁海

江西省赣州市第十一中学

[摘要] 体育与健康作为当前基础教育中的重要一环,其教学内容与方法有着一定的实际需求。在体育教学中,教师必须注重学生的学习效果,并结合自身的实际情况进行有效教学,以此来培养学生的体育与健康意识,提升学生的体育技能。因此,要在初中体育与健康教学过程中注重以学生为本。基于此,本文就对初中体育与健康教学中以学生为本的有效策略探究进行分析。

[关键词] 初中教学; 体育与健康; 学生为本; 策略分析

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.954

近年来,我国教育领域的改革取得了长足发展,特别是教育教学模式,更加注重以学生为本。由于体育学习和健康学习有着密不可分的关系,因此,对体育学习提出了新的要求。在此背景下,如何有效实施以学生为本的策略变得尤为重要。因此在当前学习中需要教师改变传统模式,创新教育方式和课程设计等内容,从而为推进基础教育发展提供有效的方法与策略。

一、尊重学生的个体差异性,充分发挥学生学习主动性

初中体育课堂是一种较为复杂的综合性教学活动,要想在初中体育教学中发挥其优势,必须要根据学生的实际情况来选择相应的教学方法。所以初中体育教师在进行体育课程讲授时,首先必须要对学生的个体差异性做好充分的考虑,然后再对这一差异进行相关分析。教师可以根据学生以往的运动量和身体素质情况,结合学生当下的状况来进行合理安排。只有了解了学生原有的知识体系并加以合理应用,才能更好地提高学生本身对体育学习方面技术技巧及知识理解能力。^[1]在教学“田径——快速跑”时,教师尊重学生个体差异性,根据学生特点进行教学,比如向右快速跑时可以利用快速跑时身体重心稳定做快速跑练习;向左向后迅速加速跑时可以借助快速跑时身体重心的变化来提高速度;向右向后蹬地时可以利用快速跑时身体重心变化来增加速度等等。再次,结合各项目自身和学生差异性引导学生进行比赛练习。长距离跑步时应该选择中长距离快速跑来练习肌肉发力;而在较小长距离跑步时应该选择快走或者是慢跑练习来提高身体耐力和速度;此外还可以利用小步冲刺来加强身体协调性以及提高运动能力。通过对初中体育快速跑项目的练习检验学生在课程中掌握的快速跑技能及其动作要领情况分析,将快速跑教学贯穿于初中体育课程并贯穿于日常体育教学中来进行应用。

二、注重体育教育的过程性,落实全面发展原则

从我国的情况来看,当前初中体育教学的过程中越来越重视对体育技能的掌握与培养,因此在课堂教学过程中应当注重对体育技能的掌握与培养。但是也有部分体育教师并不重视体育课之间的衔接和相互学习,尤其是对于一些身体素质较差的学生而言,体育课程之间相互不协调,无法对学生全面发展起到良好的促进作用。因此在进行初中体育教学活动中,教师应当重视体育课之间的关系促进学生全面发展。^[2]在教学“投掷”时,教师讲解“双手头上掷实心球”内容,围绕学生掌握双手头上掷实心球的用力顺序、发力部位及各部位如何发力为中心,运用多种身体体验练习方法和练习形式,让学生通过亲身感受来获取正确的动作感知;再利用图

片文字进行小组合作学习,从理论上对动作进行归纳总结,教师示范讲解进行理论联系实际的辅助点拨:加以徒手练习、单人练习、双人互帮互练、小组比赛、典例展示、成绩测评等学练形式。从多方位增加学生对知识的感知,使学生尽快掌握正确的动作做法,在动作的反复练习中逐步提高学生的力量素质,为进一步地提高投掷能力和远度打下基础,落实全面发展。

三、端正教学意识,树立正确的教学目标和教学态度

在新课程背景下,开展的体育教学活动具有一定的特殊性,为了能够使积极地参与到学习当中,培养学生良好的体育学习心理素质和心理素质。初中体育教师应当树立正确的教学目标并依据我国《中小学体育课程标准》对体育工作进行有效调整。因此,教师要将《中小学体育课程标准》中所确定的各项教学目标落到实处,同时将体育课与其他学科融合起来,通过树立正确的教学目标以及优化教学态度来实现学生全面发展。在教学“羽毛球”时,教师选择羽毛球地击高远球为主要教学内容,通过颠球、击打悬挂的布条、击打气球和行进间击球游戏等练习,从而使学生对羽毛球运动有一定的认识了解,初步掌握羽毛球比赛中的一些基本击球方法,产生浓厚的学习兴趣,同时培养团结互助的集体主义精神,也达到一定锻炼效果。学生通过跳球拍操,培养了节奏感,活动各关节的作用;颠球,培养学生移动能力,增强击球的准确度,做到柔刚相结合,灵活运用手腕力量;模仿击打高远球的动作,反复击打悬挂的布条,使动作做得完美。教师树立正确的教学目标,主要通过击打气球的练习,初步学会正确的动作击打高远球,激发学生的学习兴趣。教师树立正确的教学态度,调动学生的学习积极性,培养学习的兴趣,使学生在不知不觉中学到了技能。

新时期下,中学体育与健康教学需要充分发挥自身的优势,积极借鉴国外先进经验。在初中体育课堂的教学中要以学生为本,采取灵活多样的教育方式来进行教学目标内容,并且要注重学生自身发展和提高自身修养的能力。只有教师与学校共同努力才能促进中学生体育与健康知识学习、技能提升和素质拓展等方面工作不断发展。因此,教师需要不断提升自身教学水平和能力层次,为学生提供更加优质全面的教育服务。

参考文献

- [1]高阳.初中体育教学中以学生为本的有效策略[J].体育视野,2019(01):47-48.
- [2]魏学仁.试论初中体育教学中以生为本的有效策略[J].当代家庭教育,2019(09):133-135.