

的课堂教学氛围得以活跃，运球水平得以提高。

总结

运球技术教学不仅是初中篮球教学的基础，还是学生在篮球比赛中取得优异成绩的关键。由此教师应当对运球教学有明确的认识，利用各种方法提高学生的学习效果，满足学生的学习体验，从而有效增进学生的运球水平，促进学生篮球水平地提高。

初中体育教学田径训练强度与训练量的研究

谭书敏

(重庆市诚善中学校 重庆 400000)

【摘要】初中生相比于小学阶段的学生而言往往有更好的体力和耐力，同时相比于高中生而言，学习压力并不是很大，有很多的课余时间。因此，在初中阶段进行适当的体育教学极为合适。同时可以让学生的身体素质得到进一步提升，对于体育有更加深入的了解。田径，作为体育科目中最广为人知和最容易学习的一项体育科目，对初中生们的体育学习有着重要作用。在初中阶段开设一定课时的田径也是必不可少的。但是在初中进行田径训练时的训练强度和训练量如何进行合理安排，是一个值得深思的问题。

【关键词】田径；训练强度；初中体育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1594

初中时期，学生们的体力与精力正是十分充沛的时期，体育课更是十分受大家欢迎。而初中体育老师正是应该利用这一特性，去挖掘学生们的体能，锻炼学生们的筋骨。田径项目，简单易学，教师要用正确的方法去训练学生，让学生们的综合素质得到进一步提升。

一、田径训练的影响因素

1. 社会影响

在当今社会各方面的基础设施日渐完善的背景下，大家对于德智体美劳的全面发展更加的重视。国家方面不断出台各项政策来增加学生们的课余时间。但是经过大量调查显示，学生们课余时间花在田径项目上付出的时间相对较少。相比于篮球、足球等这些活动的普及，田径方面涉及的也并不是很多。总的来说，国家方面对于田径项目的建设还不够完善。学生们了解田径方面的知识技能，也仅仅是从一些媒体杂志上来了解。田径的教育并不是做得很好。

2. 家庭影响

初中时期的学习压力并不会像高中的压力那么大。但近几年来，中考也逐渐成为大家关注的重点。中考成绩决定能否有上重点高中的机会。因此，家长们对于学生成绩方面的问题也格外关注。而在中考的必考科目中，大部分家长认为，体育就是在快考试的时候练几天就可以，学习还是最重要的任务。在家长看来，对于学生来说，田径运动是在浪费时间，只有坏处。也正是因为家长们这样的想法，导致田径运动一直不受欢迎。殊不知，田径运动会让学生有一个健全的体魄来学习，适当的田径运动会对学生的身心健康，学习效率起到促进作用。

3. 教师因素

一些教师对于体育课和田径运动的理解并不够深刻。在一些教师的潜意识中甚至认为体育课是一个可有可无的课。其他学科比如数学，英语类学科占体育课现象已经成为常态。忽视了体育学科设置的根本意义。从体育课教师的角度来看，一些体育教师的专业素质并不达标，对于田径的了解也少而又少。同时，一些体育教师仍然在循规蹈矩的使用以前的教学策略，并没有掺杂自己的任何思考，仅仅是生搬硬套。由此看来，教师对于体育方面的影响也是不可忽视的一部分，也是必须要提升的一部分。

二、田径训练量与田径强度的关系

初中学生们的田径运动能力要想得到进一步提升，就需要教师用正确合适的方法进行教学。而田径训练的训练强度和训练量的关系是必须要有所了解的内容。如此才能让学生们有一个相对合理的训练模式。首先，田径训练强度重视的是时间，是高速度的去完成更多的任务。而训练量重视的时间和路程，在学生训练速度一致的情况下，用更长的时间，有更远的运动距离，由此，即称训练量大。训练量与训练强度互为补充，互相作用。训练强度高会超出学生的身体承受能力，训练量过大，学生们的冲击力会很强，但是对于最后总的成绩并不有利。比如在进行田径训练时，让同学们1000米跑，同时加大训练强度的话，学生们的体力将会面临非常严峻的考验，甚至于一些人会发生昏厥的现象。这是一个非常严肃的问题，必须要重视起来。给学生们的一个恰当的训练方法。

参考文献

- [1]周凌君.初中篮球运球技术的教学探究[J].当代体育科技,2020,10(20):54-55+58.
- [2]林小剑.初中体育篮球课中运球技术教学的策略研究[J].读写算,2018(35):153.
- [3]牛志云.体育游戏在初中篮球运球技术教学中的运用[J].高考,2018(22):240.

题，必须要重视起来。给学生们的一个恰当的训练方法。

三、教学策略

1. 由表及里、由浅入深

无论什么样的教学方式，最根本、最关键的教学方式就是让学生们能在身体承受的范围下进行训练。不可追求一蹴而就。从最基础的开始锻炼，一点一点循序渐进。同时也要要求学生们在日常的生活中进行训练，只有不断的锻炼，才能让身体素质得到进一步提升，仅仅凭借体育课上的训练是远远不够的。要根据学生们的实际体能，将训练强度与训练量进行控制，使学生们的潜力得到一步一步的提升，最后实现质的飞跃。

比如，在让学生进行800米训练时，首先让学生们不断进行训练量的训练。以20米为一阶段，让学生们不断折返跑，重视跑的次数，让同学们有一定的忍耐能力。其次，让学生不断增加训练强度，让同学们进行100米跑，200米跑，400米跑，600米跑最后到800米跑，不断增加跑的长度，训练强度逐渐增加，最后学生们的爆发力得到进一步的提升。最后，以800米的形式，看学生们最终的效果，并进行适当指导和调整。

2. 重视个体差异

每一个人的体质与自身周围的外界环境和自己的个人特点有关。因此，学生们的体质是不同的。作为体育教师，要清楚这方面的差异。对不同体质的人制定不同的训练方法。不可只是注重一个体质强的人，让其他学生和和他一样的训练强度；亦不可让其他学生去向体质差的学生看齐，这样训练无法高效进行，同时，体质较强的学生们的身体无法得到进一步提升，甚至会下降。然而给不同的人不同的要求，使学生们努力就能实现目标，如此，学生的学习动力会越来越来，也会逐渐相信自己，由被动变为主动。

比如在跑步这一项目的训练中，教师可以给男生1000米的要求，对于体质相对娇弱的女生可以给女生800米的要求，从各个方面去降低女生的训练量和训练强度，从而提升女生的锻炼动力。

四、总结

现今，国家对于体育教育的投入越来越大，我们国家的体育人才也急需补充，初中阶段是开始锻炼体育，进行田径训练的好的阶段。作为初中的体育教师更要抓住这一关键阶段。运用合适的方法，施加给学生合适的训练量和训练强度，进一步发挥学生的体能素质，为国家、为社会培养更多的体育健将。让每一位学生因为体育的锻炼，而拥有更加强健的体魄。让田径项目成为学生们生活的一部分，成为学生的一种生活习惯。

参考文献

- [1]廉吉森.初中体育教学田径训练强度及训练量的探析[J].体育时空,2020,(1)
- [2]程学良.初中体育教学田径训练强度与训练量分析[J].当代体育科技,2018,8(31):32-33.
- [3]李锦,朱桐辉.初中体育教学田径训练强度及训练量探讨[J].当代体育科技,2018,8(27):58-59.

以生为本，打造高效的初中音乐课堂

涂会会

(四川省泸州市叙永县龙凤镇初级中学 四川 泸州 646200)

【摘要】在课改这个时代热潮下，我们的初中音乐课堂也迎来了新一轮的改革与创新，在这样的全新探索下，我们逐渐转变了学生的位置，更加注重强调学生作为课堂主体的主体作用。因此，这也要求我们到初中音乐教师去采用以生为本这样的教学方式，去让学生发挥自己的主体作用。然后学生在课堂中拥有更多的空间，主动的去参与到课堂中，与教师形成互动，从而打造一个高效的音乐课堂。

【关键词】初中音乐课堂；以生为本；打造高效课堂

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.07.1595

在以往的教学，我们只是把音乐课堂当做是给学生放松休闲的课堂，其实这样的想法是错误的，音乐课是为了培养学生欣赏美，创造美的课堂，教师应该更加去关注在课上学生的表现。真正的做到以学生为主，才可以实现我们的课程目标。而采用以生为本这样的教学方式就可以充分的去实现以学生为主，真正的帮助学生培养欣赏美，创造美的能力，实现学生全方面的发展。因此，本文将从以下几个方面去探讨如何进行以生为本的培养。

一、创造更大的发挥空间

对于初中生来说，他们已经有了自己初步的一个价值观念，审美观念。在这个阶段他们会很想要表达自己的审美，自己的价值观念。因此教师就应该着重去关注学生这一点，在以生为本的教学课堂中为学生创造更大的发挥空间，这样一来，学生就可以在足够的空间中充分地表达自己的审美，在思维发散中真正的实现能力的提升。并且教师一定要在这个基础上去充分做到尊重学生的不同审美，美是多种多样的，教师一定要尊重并且去肯定学生正确的审美。

就如如在学习《一二三四歌》时，教师可以先为学生播放一段阅兵视频让学生在先独自去阅读课本中的歌曲内容，然后再让学生去表达观后感，有的学生会说“军人是很伟大的，我以后要当一名军人。”“课文歌曲的内容就像是人们饱满的情绪。”通过这样的教学模式，可以让学生在视频观后，丰富我们课堂内容的内涵，让课堂变得更加完整，并且通过这样充分给予他们空间的教学形式，学生也可以在其中发挥自己的想法，让学生高度参与到课堂中。

正因为初中生有各自的审美，教师在组织课堂时就更应该需要营造一个活跃的课堂氛围来让学生表达自己的想法，这样才可以给予学生更多的空间，这样一来才会给予学生一定的激励，让学生自觉主动的去参与到课堂中，不仅可以提高我们课堂的教学效率，还可以让学生在一定程度上去锻炼身体自己的表达能力。

二、制定激励性的评价体系

初中生正处于叛逆期，正是一个需要极度被肯定，被鼓励的年龄段，如果在这个时期教师没有给予学生一个正确的评价去引导他的发展，那么可能会导致学生得不到肯定，从而引起心理的自卑。这样的自卑很大程度上会引发学生的暴躁行为。长此以往是不利于学生发展的。因此，在以生为本的这种教学理念下，我们更要注重以学生为主体，也就是说我们要制定一个充满激励性的评价体系去给予学生充分的肯定与鼓励，让学生在这样良性引导下正确的成长发展。

就如比如说我们在每节课后都会去做一个讨论，像“通过这节课的学习，我们要学习解放军战士们什么样的品质？”“我们该如何从自我做起？”等等，在讨论的过程中，肯定会有学生去发表自己的想法，有的同学开明自信，他的回答便十分的流畅，但也有一些性格较为内敛的学生站起来表达自己的时候会有一些吞吞吐吐，教师不应该因为他们的性格差异就去给予他们否定的评价，而是要给予他们足够的肯定与鼓励，鼓励他们能够站起来表达自己的想

法，去肯定他们的学习态度，并且对于那些性格比较内向温柔的同学，教师可以鼓励他们在以后的回答中大胆一些突破自我，还可以让班里的学生向他们学习。

激励性的评价可以帮助学生更好的发展，要尊重学生不同的性格，肯定并鼓励学生的优点与长处。当学生有缺点和短板的时候，教师也不可以用过激的语言去否定学生，而是要委婉的通过激励性的表达，让学生完善自我。

三、培养自主学习能力

以生为本，一定程度上就是让学生成为课堂的主体，也就是说，教师可以让学生在过程中更多的进行自主学习，教师在其中起到一个引导者的作用。那么在培养自主学习能力时，教师就可以让学生通过一点一滴的进步，逐渐认识到自主学习的重要性，从而自我提升这样的重视程度。这样一来才可以让学生真正的成为学生的课堂，让学生在自我学习的过程中对自己有清晰的定位，长此以往，不仅会在音乐课堂中得到有效的提升，还会帮助学生在其他科目方面的学习。

就拿《中国人民解放军进行曲》这一课来说，依照传统的教学模式教室会在课前搜集一些资料在多媒体上展示给学生，但是这样也缺乏了学生自主学习探索的部分，因此，在以生为本的教学模式下，我们提倡让学生自己去进行课前预习，让学生自己查找相关的资料，并在课堂上分享给其他同学，这样一来，学生在自主预习的过程中，可以对第二天的教学内容有大致的把握。并且将这些搜集到的资料分享给其他同学，也会满足学生的成就感，在这种成就感的基础上，就会帮助学生培养自主学习的能力。

在培养自主学习习惯的过程中需要教师弄清定位，将自己定位在一个引导者的位置上，让更多的学生通过独立的探索去发现，当学生出现偏差时，教师作为引导者，及时了将其引导到正确的方向即可。培养学生的自主学习能力，不仅可以提升学生对课堂的充分把握，还可以提升学生的独立思考能力。

四、总结

教师要想打造一个高效的初中音乐课堂，就必然要使用以学生为主体的教学方式，以生为本就是一个十分巧妙的教学模式，可以帮助教师去培养学生的自主学习能力，真正的做到课堂以学生为主，从而打造一个高效的课堂。

参考文献

- [1]王建江.基于以生为本教学理念的初中音乐教学方法研究[J].新一代:理论版,2020(15):249-249.
- [2]吴汉奇.以生为本理念在初中音乐教学中的渗透[J].北方音乐,2020(2):188-188.
- [3]方秀英.基于“以生为本”的音乐学习评价方式实践研究——以“七色花”评价为例[J].音乐天地,2016(2):20-23.