

初中体育教学中如何培养学生的自主训练能力

陈云

江西省樟树第二中学

[摘要]强健的身体是学习和生活的基础保障,体育学科也是学生在学习生涯当中为数不多能够进行身体强化与体育锻炼观念形成的重要课程。在初中体育的教学当中教师应该要注意,体育学科主要的教学目标就是培养学生的自主训练能力,但在传统的体育教学当中多数的学生往往处于被动训练的状态,缺乏相应的训练积极性以及自主锻炼意识。因此,本文主要对初中体育教学当中如何培养学生的自主训练能力进行探究与思考。

[关键词]初中体育;训练能力;培养方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1669

初中阶段的学生正处在高速发展的过程当中,这一阶段的学生起心理状态并未完全成熟,思维方式上也有着多种多样的特征。初中生的这些特质会导致处于室外且纪律较为宽松的体育课堂经常性体现出自由活动的特质,这也是初中生缺乏自我管理能力的特征之一。在这种情况下教师的教学目标往往较难达成,因此教师就应该要注意针对学生的自主训练能力进行培养与提高,让学生能够以更加积极主动的方式去获取体育知识,展开积极的训练与提高。

一、结合趣味活动,提高体育兴趣

体育自主训练能力的提高依赖于学生对体育学科的兴趣。这就要求初中阶段的体育教师能够通过适当的方式针对学生的体育兴趣进行培养。^[1]初中阶段的学生对于玩要有着较强的欲望与积极性,教师在教学中可以结合体育教材当中的内容将趣味游戏进行相应的融合,让学生能够在体育训练的过程中感受到体育知识的趣味性。

比如在《短跑》的训练当中,教师就可以适当的结合学生的兴趣以游戏的方式展开训练。在体育训练开始之前教师应该要先注意引导学生展开热身,热身这一环节多数的学生并不在意,但热身却能够有效地降低学生因为突然的爆发力而受伤的可能性,能够对学生的身体起到良好的保护作用。在热身环节当中教师应该要注意结合趣味性较高的方式展开训练,让学生能够在热身的过程中也能够感受到良好的趣味性,保证学生的积极性。教师可以在热身环节当中结合多媒体展示趣味性的动作,在动作的展示过程当中教师应该要注意进行相应的时间控制,在较短的时间当中让学生进行模仿。这一过程中学生不仅能够充分进行身体上的拉伸,还能够在拉伸和活动的过程当中完成基础的热身活动。以这种方式进行活动的设计能够有效地提高学生的体育兴趣,在活动的过程当中学生也能够保持较高的积极性和参与的欲望,这就让学生能够逐渐形成较为优秀的体育兴趣,为学生将来的自主训练能力成长进行相应的铺垫。

二、结合体育竞技,培养训练意识

体育有着较强的竞技性,教师在教学中也应该注意要结合这种竞技性进行引导,让学生能够在体育竞技的影响下展开积极主动的训练,有效地提高学生自主训练的欲望,让学生能够充分发挥自身主动性的同时提高学生的训练意识与训练效果。^[2]

比如在《足球》的训练当中,足球本身是分为两队进行竞技的一种趣味运动,体育教师在课堂教学的过程中应

该要注意对这种竞技性进行放大。首先,教师可以在课堂的一开始为学生设计相应的活动规则,比如说将学生分为数个小组,以小组为单位展开能力的训练与选拔,获胜者进入下一轮。在第二轮的训练当中教师可以适当地更换不同的训练技巧,让逐步选拔出的学生能够具备较强的综合性。在选拔人数能够达到基础开赛的条件之后就可以开始准备展开足球比赛了,在这一过程当中教师应该要注意引导学生之间的竞争欲望,比如说放狠话、设计奖励等方式都能够完成这一目标。在这一过程当中教师应该要注意让学生的情绪能够尽可能的高涨,这种高涨的情绪不仅能够影响到学生在比赛当中的表现,还能够让学生对体育知识产生良好的学习欲望,体育技巧训练的积极性也能够得到有效地提高。在比赛结束之后教师也应该要通过比赛结果的通报与告知等方式提高学生的成就感,推动学生能力成长的同时让学生能够获得多样化的竞技体验,有效地提高学生在课后的自主训练意识。

三、结合学生特点,设计训练方案

在初中体育的教学当中教师应该要注意对自身的教学思想与教学方法进行与时俱进的调整,避免出现传统教学当中枯燥、乏味以及一刀切等方式的产生。

比如在《游泳》的训练当中,部分学生因为核心力量相对较弱在训练上有着一定的不足,教师在教学中应该要注意结合学生的实际条件进行训练目标的调整,让学生能够在适合自身的目标与训练方式当中感受到体育训练的意义与价值,有效地提高学生的训练体验。此外,教师还应该注意在课后为有意向展开自主训练的学生进行个性化的训练方案设计,帮助学生以更加科学、合理的方式展开训练。

总而言之,初中体育学科在现代教育结构当中有着较高的地位与价值,教师在教学过程当中应该要积极学习先进的教学经验与教学思想,通过多种方式推动学生体育素养的提高与发展,让学生能够在教师的带领下形成良好的自主训练能力与自我意识提高,推动学生体育素养提高的同时让学生能够具备更加优秀的身体能力与社会适应性,推动学生综合素养的全面发展。

参考文献

[1]刘正茂.提高初中体育教学质量需注意的几个问题[J].科技信息,2021(13).

[2]胡壬媛.“导学式”初中体育教学模式初探[J].学周刊,2021(13).