

初中体育教学中如何提高学生中考田径成绩

李安伟

江西省吉安市青原区城北学校

[摘要]初中体育的教学当中田径的训练是其中的关键性内容之一,田径的训练不仅能够让学生在学的过程中更加全面地去认识并了解运动的方法,更能够让学生的身心得到一定的平衡与同步的发展,田径在初中阶段的中考中更是占据了极为重要的地位。但在传统的初中体育田径教学设计中所应用的教学方式相对较为枯燥,极大地影响了学生参与田径训练的积极性,这也导致了正处于身体发育最佳阶段的初中生错过了进一步强化身体素养的环节。因此,初中体育教师在实际教学中应该要以更加科学的教学方式设计去提高田径教学的效率,让学生得到身心的全面培养的同时推动学生体育中考成绩的提高。本文主要对初中体育的教学中如何通过提高田径教学效率的方式推动学生中考田径成绩提高进行探究与实践。

[关键词]初中体育;中考田径;效率提高

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1102

初中是青少年成长与发展的关键阶段,也是体育教育最应该要进行教学效率提高的关键时期,强化初中阶段的体育教育效果能够让初中阶段学生的身心发展得到正确的引导,在一定程度上有助于学生的全面发展。在初中体育的教学中田径是最为重要的训练内容之一,直观的体能训练也能够真正地去推动学生核心素养的提高与综合能力的发展。但在传统的初中体育教学中却有着多种多样的限制,最为主要的表现就是田径的训练方式过于单一且重复性较高,在教学的初期虽然学生能够进行积极参与,但在逐步的重复训练中学生的参与欲望也会逐步下降,进而导致田径的教学效果受到了负面的影响。面对这一情况,教师应该要充分关注到田径的教学效果对于体育中考中学生成绩的重要影响,积极地提高初中田径的课堂教学效果并根据学生的实际情况进行教学方式的选择与调整,推动学生体育综合素养提高的同时强化田径的训练效率。

一、提高训练趣味,强化运动能力

初中阶段的体育教学中教师想要去提高学生的田径能力应该要从最为基础的运动能力出发,提高学生的运动能力应该要以学生课堂中的主观参与意愿作为基础。因此,在教学中教师应该要先重视到对课堂教学中趣味性的提高,去发现传统体育训练方式以及教学理念中的缺陷,结合现代化体育训练的环境以及要求等进行针对性的调整,以正确的引导以及趣味化的训练方式作为基础,调动学生课堂中的参与欲望,提高学生的训练兴趣,进而更加全面地强化学生的运动能力,提高学生的体育中考成绩。

比如在进行跑步训练的过程中,教师就应该要注意到传统教学中枯燥乏味的跑步训练对于学生而言并没有任何的训练意义与训练价值,学生仅仅是在教师的要求下去被动地完成任务,这对于学生能力的成长与提高而言并无益处,也难以让学生对体育学科的训练产生一定的兴趣和积极性。因此,教师在教学中应该要对这一情况进行针对性的调整,适当地融入趣味化的内容,让学生能够在自身主观情感的引导下展开思考与实践,进而真正地得到体育运动能力的提高,推动体育训练效果的发展并提高学生的体育高考成绩。为了达成这一目的,教师应该要在教学的设计中去加强趣味化的内容,以学生本身的兴趣作为引导,让学生展开主动的训练,进而提高课堂中对学生能力的训练效果。比如说教师可以通过融入趣味体育游戏的方式进行教学的设计,游戏对于初中阶段的学生而言有着较大的吸引力,在游戏的影响下学生能够进行积极主动的实践与训练,但在游戏的设计中教师也应该要注意将训练的内容作为主体,围绕着训练的内容展开游戏的设计。以跑步作为基础的训练内容进行教学时,教师可以通过角色扮演的方式进行追逐游戏的设计,比如说可以设计一个“老虎和兔子”的游戏情境,在游戏中教师要注意将学生划分为两个不同的阵营,老虎阵营作为猎人,人数应该要相对于兔子阵营少,进而保证游戏的公平性,兔子阵营作为逃脱者人数应该要相对较多,保证游戏的

可玩性。在设置结束之后教师可以进行场地的布置,比如说教师可以对学生的运动能力进行一定程度的划分,能力越强的学生起始点距离老虎阵营越近,能力越弱的安全区越近,这一设计能够在一定程度上保证学生的参与欲望以及游戏过程中的表现效果。在追逐的过程中学生不仅需要通过跑步的方式展开游戏,更需要在运动中逐步思考如何通过自身的调整完成游戏。以游戏的方式进行体育课堂的设计能够有效地提高学生参与田径训练的兴趣,学生也能够能够在训练的过程中从自身的主观情感出发进行积极主动的自我提高,课堂的教学效率也能够在这一教学方式的影响下得到有效提高。因此,在初中体育的教学中融入体育游戏的方式能够对传统的教学缺陷进行一定程度的改善,趣味化的训练活动能够让课堂的教学效果更加优秀,在提高学生田径运动能力的同时进一步推动学生体育中考成绩的全面提高。

二、结合发展规律,强化运动能力

初中的学生正处于身心发展的关键阶段,这一阶段的学生心理变化较为剧烈,本就较为枯燥的田径训练如果教师沿用传统、单一的教学方式很容易就会为学生代开厌烦、乏味等负面心理状态,进而影响到课堂中的训练方式,学生的训练参与欲望也会因此而下降。^[2]因此,在初中体育的田径训练中,教师应该要对训练的项目进行深入的解析,从基础训练项目出发,结合初中阶段学生当前的发展规律对课堂教学进行重新的调整与改进,进而去提高课堂的教学效果,让学生能够得到运动能力的全面提高,强化学生的体育中考成绩。

比如在短跑的训练中教师就应该要对训练的内容进行一定的调整,初中阶段的体育教学中跑、跳、投掷占据了较多的训练内容,如果教师仅仅是按照传统的方式进行加小学,必定会对教学的效果以及训练的效果产生负面的影响。因此,在初中体育教学设计中教师应该要对学生当前的发展状态以及发展的规律进行全面了解,并结合学生的实际学情进行针对性的调整,让学生能够在适合自身的体育课堂中得到针对性地提高,进而推动学生综合素养的全面提高。在初中阶段的学生其体育运动能力具备一定基础,但学生之间也存在着较大的差异,传统教学中教师并不会关注到学生之间的差异性,一刀切的教学方法也是直接导致课堂训练效果相对较差的主要原因之一。因此,教学的设计中教师应该要对学生的体能情况、运动技巧掌握情况、身体素质等多方面进行观察与了解,从而对学生进行学习层次划分,进而通过针对性教学理念的应用去推动课堂教学效果的全面提高。比如说在训练中学生的身体综合素质相对较差时,教师就应该要避免让学生进行高强度的训练,转而让学生在完成基础任务的同时进行小步跑的训练以及跑步过程中摆臂的训练。这一设计更主要的是让学生能够在进行基础知识学习的同时掌握一定运动过程中的动作技巧,提高学生短跑过程中的协调性进而让学生获得更加优秀的运动能力提

(下转第2000页)

高中语文如何围绕古诗词鉴赏能力培养展开课堂设计

杜洪智

山东省枣庄市滕州二中新校

[摘要] 古诗词是我国传统文化凝缩的精华，也是我国思想与智慧的瑰宝。在高中阶段语文学科的教学教学中教师应该要充分了解到古诗词教学的重要意义，通过教学层面的调整与改进让学生能够真正地掌握到古诗词的鉴赏方法，形成优秀的古诗词鉴赏能力，能够在以古诗词为基础的课堂中全面地感受古诗词中所描绘的意境与思想。提高学生的古诗词鉴赏能力还能够让学生对我国的传统文化产生更加深入的认知与了解，也能够让学生在在学习中形成更加优秀的语文素养，提高学生的文化认同感与文化自信。因此，本文主要对高中语文的教学教学中如何围绕学生的古诗词鉴赏能力展开古诗词教学课堂的设计进行探究，以期为广大教育同仁提供参考。

[关键词] 高中语文；鉴赏能力；培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1103

古诗词鉴赏能力在高中阶段的语文素养中是极为重要的一项基础能力，也是学生展开高质量学习不可或缺的关键所在。但在当前的高中语文教学中通过观察与解析不难发现，部分的学生对于学习学习古诗词的认知仍然停留在背诵、默写等阶段，在古诗词的学习中学生难以通过文字的方式展开有效的联想，对于古诗词中所蕴含的思想与情感学生也只能通过教师的讲解去获取，并不能够从自身的角度产生正确的认知。这一教学的现状极大地限制了学生语文综合能力的提高，学习过程中的种种缺陷也导致学生对我国的传统古诗词产生了错误的认知。因此，对高中语文的古诗词教学进行调整与改进势在必行。

一、调整教学目标，奠定鉴赏基础

在高中语文的古诗词教学中，教师所制定的教学目标是决定课堂教学走向的关键所在。^[1]因此，高中语文的古诗词课堂要进行调整与改进教师应该首先要对确立教学目标的方式与方法进行全面的创新，深入地对古诗词进行探究与研习，从整体到局部进行细致的解析，全面发掘古诗词中能够对学生诗词鉴赏能力进行培养的关键点，并结合学生当前阶段的认知能力以及认知方式进行教学目标的设定，进而对学生有针对性地进行引导，推动学生古诗词鉴赏能力的全面提高。

例如在《短歌行/曹操》这节课的教学中，教师就要在教学设计中尽可能地对古诗词进行细致且全面的解析，在设计教学目标的同时保证教学目标对于学生古诗词鉴赏能力的培养效果以及对综合能力引导效果。因此，在教学目标的设计中教师可以将教学的目标整体分为三个部分，分别是对于古诗词本身的解析、古诗词含义的解析以及最后的总结部分，在三个部分中教师要让每一部分充分发挥出其应有的作用。比如说在一开始教师应该要对于古诗词的标题进行一定程度的背景介绍，这一环节不仅能够让学生对于古诗词的背景产生明确的认知，更能够借助古诗词的背景去丰富学生对于古诗词的认知能力以及解析的深度。以《短歌行/曹操》为例，《短歌行/曹操》是曹操在政治活动中所创作而出，诗词的主题内容也十分明确，主要就是表达诗人本身求贤若渴的心情，也正是因此，曹操的这首短歌行实际上也可以当做求贤之歌，将求贤若渴的心绪以诗歌的形式进行表达，书法自身情感的同时也让作品具备了更加优秀的感染效果，对于曹操本身所践行的主张也进行了有效的宣扬。在第一阶段中教师也应该要围绕着这一目标进行教学方式方法的选择。比如说通过多媒体的方式进行直观的背景展示，这种方式就能够让学生快速、具体地掌握相关的背景知识。但教师要注意仅仅通过展示的方式并不能够让学生产生深刻的认知，因此教师应该要注意与学生进行一定的互动。互动的过程不仅是帮助学生深化知识的过程，更是让学生提出自身学习过程中疑惑并进行针对性解决的关键所在。至此学生已经对古诗词的背景产生了一定的认知，在此基础上教师就可以尝试开始对古诗词的基础内容展开教学与解析。《短歌行/曹操》主要可根据含义与内容整体划分为四部分，第一段主要

描写了诗人本身对于“人生苦短”的忧思与感叹，第二段则主要是表达求贤若渴的主题以及对于人才的迫切需求，第三段主要是对第二段的内容进行升华与强调，第四部分则是进一步抒发思想与情感。在解析的过程中教师要注意避免进行枯燥的持续讲解，而是应该要尽可能以多样化的方式进行课堂设计，避免学生在持续地学习中产生负面的情感状态，影响课堂中的学习效果。在解析的过程中教师还要注意，在《短歌行/曹操》中作者引用了一部分其他古诗词与文章中的内容，如果教师仅仅按照字面含义进行解析必定会影响到学生古诗词鉴赏能力的提高。以这种较为细致的方式对古诗词的课堂教学的设计能够对于学生的古诗词鉴赏能力进行有效的培养，在教学中制定明确的教学目标应该要注意进行阶段性的划分，以细化的方式进行阶段性的划分能够有效地推动课堂教学效果的提高，学生在学习的过程中能够跟随教学目标与教师的引导逐步去感受古诗词中的思想与意味，进而得到古诗词解析与古诗词鉴赏能力的全面提高。

二、结合情境教学，提高解析兴趣

高中语文教学中的古诗词本身所应用的文字相对较少，这也导致了学生在理解的过程中经常出现多样化的错误，这也严重地影响了学生古诗词鉴赏能力的提高与发展。^[2]因此，在高中语文教学中教师应该要注意通过适当的方式去构建教学情境，以教学情境为基础带领学生展开思考与探究，进而在深度解析古诗词内容的同时推动学生古诗词鉴赏能力的提高。

例如在《将进酒/李白》这节课的教学中教师就应注意适当的应用教学情境的方式进行引导，让学生能够在情境中通过自身的实际体验去进行更加深入的理解与体悟，进而推动学生语文古诗词解析能力以及古诗词鉴赏能力的提高。《将进酒/李白》但从字面上而讲主要的目的便是为了劝酒，实际上也确实如此，在情境的构建中教师也应该要结合古诗词的背景进行设计。《将进酒/李白》主要是诗人与朋友到嵩山的另一朋友元丹丘所在的颍阳山居做客，此时正值李白人生遇挫，说是借酒浇愁，也可说是以情下酒，在这一情景下名传千古的《将进酒》诞生。在古诗词中作者不禁感叹了芳华已逝，怀才不遇心情。那么在这一背景下教师可以结合现代化的教学设备进行情境的构建，在提高情境对学生引导效果的同时以更加直观的方式对学生进行引导。教师可以通过多媒体的方式进行年代背景的构建，以第一人称的方式去叙述故事，让学生去感受李白当时的心情与经历。在故事的一步推中逐步发展到去往友人家中做客，进而饮酒当歌的情境。此时学生能够从李白本身积郁已久的心绪出发，在喝酒的情境中去表达自身的情感和思想。在这一过程中学生能够有效地对古诗词进行深入的理解，学生也能够逐步了解到如何从情感的角度去认识古诗词。在这一过程中不难发现，学生能够在情境当中获得身临其境的良好体验，不仅能够有效地对古诗词的内容进行深入的理解，更能够让学生产生良好的自助解析欲望与自助解析能力。

三、体现主体地位，培养赏析欲望

在高中语文的教学中教师要提高学生的古诗词鉴赏能力，必须从学生本身的主观情感与意愿出发，只有让学生能够愿意主动去进行古诗词的赏析才能够行之有效地推动学生古诗词解析能力的提高。提高学生古诗词的赏析兴趣教师应该注意去充分体现学生在课堂中的主体地位，让学生在更加开放、自由的课堂中进行主动的思考与赏析。

例如在《阿房宫赋/杜牧》这节课的教学中，教师就应该注意充分体现学生在课堂中的主体地位，围绕学生作为主体进行综合性的教学设计，在体现学生主体地位的同时充分调动学生的古诗词赏析积极性。《阿房宫赋/杜牧》整体而言不难看出作者是在总结大秦王朝的灭亡事实以及其中的教训，在不同的段落中通过多样化的方式进行了描写。在第一段当中，作者主要是对阿房宫宏伟雄壮的景观进行了描写，整体分为了三个部分去体现阿房宫的奢华。首先写了阿房宫的建筑，其次写了阿房宫的美女，最后写了阿房宫的奇珍异宝，在这一部分中作者应用了较大的篇幅与极为细腻的笔触，分别从不同的角度去体现出了阿房宫建筑、奇珍异宝以及美女之多。虽然这一环节主要是对阿房宫进行了描写但并非作者主要的常作目的，之所以这一部分的描写能够成为后续写作内容的铺垫，主要就是作者通过亭台楼阁、脂粉金玉的描写去重点体现出了秦朝统治者的奢靡腐化之风已经深入骨髓，这也为后续秦朝的覆灭进行了基础铺垫，后续的部分中则主要开始展开了议论。在确定了教学的内容之后，教师应该注意对课堂中所选择的教学方法进行调整与改进，传统的课堂结构中中学生学习的过程主要是以被动地学习为主，在教师的要求下被动地对知识进行单纯的背诵与记忆，这也自然让学生的古诗词鉴赏能力发展受到了较大的限制。在课堂中要体现学生的主体地位，教师应该要围绕着

学生进行教学方案的设计，比如说任务驱动法的应用就能够有效的达成这一目的。比如说在课堂教学的过程中，教师可以先根据古诗词中的内容进行大问题的设计，比如说阿房宫分别描写了哪些部分？这一部分中有什么含义？《阿房宫赋/杜牧》中主要的思想与情感是什么？是通过哪一部分了解到的？这些问题如果教师要求学生单人进行解答的难度相对较高，在课堂中学生完成任务需要较长的时间。因此，教师可以将任务转变为小组合作的方式引导学生去完成相应的任务。以小组的方式进行设计能够降低学生在学习过程中的压力，在团队合作的过程中学生也能够以个人为单位充分参与到课堂中进行思考与实践，共同完成对古诗词的鉴赏和解析。此外，在学生通过团队合作的方式进行解析的过程中教师也应该适当地对学生进行细致观察，找到学生在探究过程中存在的问题以及难以进行解析的重点难点进行统计，随后结合学生探究过程中所面对的综合性问题进行统一的解析，帮助学生突破难点的同时提高学生在课堂中的学习效果。

综上所述，高中语文的古诗词教学中教师要提高学生对于古诗词的鉴赏能力对于学生的学习效果以及语文综合素养的提高有着直接的影响。在教学的调整中教师应该要从多样化的教学思想中选择能够对古诗词解析能力进行培养的方式，推动学生学习效果提高的同时让学生能够真正地去理解并感受古诗词的内涵与我国传统文化的关键思想。

参考文献：

- [1]张艳萍.用诗词教学提高学生的鉴赏能力[J].学周刊.2018(14)144-145.
[2]刘早霞.浅议古诗词的鉴赏方法[J].文学教育(上).2019(03)151-152.

(上接第1998页)

高；在面对综合运动能力较为优秀的学生进行教学时，教师则应该要在原有的教学基础上适当的提高任务的难度，让学生在拓展的训练中得到能力的进一步培养，比如说教师可以让学生在完成简单的短跑任务的基础上添加高抬腿、爬楼梯等项目，这些训练能够让学生更好地获得体能方面的训练以及短跑速度方面的进一步提高。此外，还有部分的学生本身具备较为优秀的运动能力，但在训练的过程中往往不能够进行有效发挥，这种情况主要就是因为学生本身的心理压力相对较大，面对这一部分的学生在教学设计的过程中教师则应该要更加重视对学生心理的疏导与心理素质的调整。比如说教师可以将这一部分的学生先行分配到能力较弱的层次中进行统一的训练，随后通过加强鼓励与师生互动的方式帮助学生逐步形成更加优秀的运动能力以及运动自信。这种以学生当前发展阶段为基础的课堂教学设计中能够有效地对学生的运动能力进行全面的提高，不同层次的学生能够在多样化的教学方式与引导策略中进行同步的提高，训练效果的提升也意味着学生能力发展的效率提升，自然地在体育中考中学生也能够取得更加优秀的成绩。

三、设计教学活动，强化运动能力

在初中体育的教学中教学活动的设计是必不可少的关键环节。在进行体育活动的设计中教师应该注意，体育活动的设计主要是为了让学生能够了解到体育运动的重要意义，并能够在生活中以及无人监督的情况下进行积极主动的自我训练，自我提升，以此为目的进行设计教师应该要在布置活动的同时让学生能够充分掌握正确的训练方式。

比如说教师可以将田径中的多种项目作为运动会的基础，在对学生进行基础训练帮助学生掌握运动技巧的同时让学生能够了解到自身需要进行训练的内容、训练的方法以及如何安排训练节奏等等。想要完成这些任务教师需要先保证学生对于体

育活动的参与欲望，教师可以通过多媒体的应用为学生展示各种竞赛的知名场面，让学生产生良好参与欲望的同时进一步推动学生训练欲望的提高。其次，教师在教学的过程中应该要注意让学生了解到竞赛的公平性以及自主训练的重要意义，这一环节教师可以根据学生在学习过程中的实际表现以及在生活中对于体育运动的认知等进行针对性的调整。最后，在进行训练计划的设计过程中教师要注意了解到每一名学生在能力上的差异性，结合学生的实际能力进行针对性的训练计划设计，让每一名学生都能够在积极参与的同时得到综合能力的培养与提高。此外，在活动中教师也应该要注意带领学生进行阶段性的总结，比如说每周的训练任务完成量是否达标、在这一过程中感受到了什么样的变化等等。教师也可以根据不同的训练阶段为学生进行训练效果的排名，并根据排名进行奖励的适当发放。以这种方式进行设计学生能够在自主训练的过程中保持较高的积极性，不仅能够训练的效果得到提高，更能够有效地推动学生体育运动能力的全面发展，让学生能够更好地去理解相关的体育运动并得到中考体育成绩的全面发展。

综上所述，初中阶段的学生处于身心发展的关键阶段，这一环节也是进行田径项目训练的关键环节。在初中体育的教学中教师应该要重视到田径训练对于学生身心发展的重要影响，在教学中结合先进的教学思想与现代化的教学方案去推动教学效果的提高，继而强化学生的田径运动能力。

参考文献：

- [1]卢海静.如何做好初中体育田径训练[J].教育,2018(11):253.
[2]孙有澍.浅析初中田径训练效率的提升[J].田径,2017(07):49.