

浅谈中学体育教学的有效性

李光亚

(吉林省长春市农安县第一中学 吉林 长春 130000)

【摘要】在中学体育教学中,教师为了实现课程的预订目标,开始通过各种方式对学生进行针对性的体育锻炼,以提高学生的身体健康质量和体育教育的有效性。并且充分利用各种体育教育方法,提高学生的运动技能,满足学生运动与学习的双重需要。

【关键词】中学体育;教学;有效性

在我国的基础教育发展过程中,体育课程一直是得到社会广泛关注的重点学科,体育课程对学生的身体健康和心理素质发展都起着非常重要的推动作用,其最终的训练目标就是从整体上提升学生的综合素养。随着新课程教育改革与发展以来,人们开始逐步认识到体育活动对学生身心各个方面发展的重要性,并纷纷对此展开针对性的课程研究。

一、体育教学在中学教育中的必要性分析

中学教育阶段作为学生国家义务教育中的中高级阶段,对学生一生的学习和成长都发挥着十分重要的作用。在这个重要的阶段,学生的学业内容、知识难度以及学习主题比起小学时代都发生了较大的变化。语文学科的古诗、文言文;数学学科的几何、方程式;英语学科的单词、语法等,都让他们的学习压力呈直线增长,随之带来的不仅是学习知识的容易丰富,也会有一部分学生开始对繁重的学习感到困惑和厌倦。

健康有效的体育教育课程可以非常有效的锻炼学生的体质,让他们的挥汗淋漓的训练中减轻其他课程带来的心理压力,并在团结合作的体育活动中日益提升学生的社会环境及团体组织适应能力。在体育教学中,教师应加强对体育教学方法的创新和应用,引导学生养成“苦其心志、劳其筋骨”的体育习惯,进而培养其“动心忍性,增益其所不能”的乐观生活心态。

二、中学体育的教学弊端分析

(一)教育观念的落后与轻视

在中学体育教学过程中,大部分教师或家长都受到国家应试教育的影响,认为体育学科不会记到每年学生的期末考试成绩中,所以很多时候会对此课程的活动及教育有所忽视,进而让体育课程教学效率得不到有效的提高。并且有些体育教师在教学中过于主观,在教学中单纯的让学生课堂开始之前跑两圈,之后跑两圈,这样就算完成了整个课堂。他们没有注意学生在体育活动中的需求,而只根据自己的想法进行教学,忽略了以学生为教育活动主体的重要性,这种流于形式的体育课程愈加成为众多教师对体育课堂哄抢的理由。

(二)教学方法的传统与不全面

在当前的中学体育教学过程中,很多教师仍然使用传统的教学方法,即首先向学生解释某种体育活动的动作本质即注意事项,然后向学生亲自演示,最后让学生独立练习。这种传统的教学方法由于缺乏师生之间,生生之间的有效互动,非常容易造成整个课堂气氛都极为低迷的现象,无法有效激发学生的训练积极性。并且在新课程改革之后,体育课程的考试已经加入到了学生年末的综合成绩比中,很多教师开始过于关注学生的学习成果,而忽略了学习过程的科学评价,最终造成评价系统不够具体,体育教学效率不高的问题。

三、提高中学体育教学效果的有效方案分析

(一)更新教育观念,增强课程关注认知

首先,为了更新学生家长及学校教师的体育教学观念,学校非常有必要积极贯彻新课程改革的有关标准和要求,对教师树立正确的教育观念,将以人为本的教育观念更好地融入到体育教育课程中。其次,教师在进行体育活动时,需要充分考虑学生的体

育及心理需求,让学生成为课堂的主体,教师自己作为课堂的引导者和辅助者,最大程度的培养学生的热情;最后,教师应积极开设体育课程的活动创新,即时检查学生的体育训练及学习成果,提升体育教学的有效性。

(二)适应时代方法,创新教学模式

完善初中体育指导机制,可以有效提高学生的体质,增加学生参加运动的机会。因此在体育教学过程中,教师必须经常调整教学方式,以适应时代的发展的前提下,积极改善体育教学方式,并根据学生的个性特点,充分满足学生的需求。

比如在实际教学中,当教师与学生谈论“跨栏障碍训练”时,有必要首先考虑每个学生的体质,然后根据学生的体质提供分层性的指导方式。并且对于体质较差的学生,教师可以适当降低教学难度,同时给予学生相应的鼓励以提升他们的体育表现。这样的分层教学法可以有效的使每个学生都能取得相应的进步,进而根据自己的能力达体育教学的最终目的——提升学生综合素养。

再比如,阻力训练是提高学生短跑成绩的有效手段,但是体育指导教师不能一味地追求阻力训练的强度,而忽视学生运动协调性和节奏感,从而给大学生的短跑成绩提升带来负面影响。学生只有在经历常规训练之后,才能实施阻力训练,否则容易给学生心理和生理带来不适应的负面影响。并且,学生在实施阻力训练之后,必须要在体育教师的指导下做好肌肉牵拉等放松活动,以促进肢体肌肉的舒张,速肢体肌肉疲劳后的恢复,否则非常容易让肌肉变得僵硬,出现肌肉疲劳性的运动伤害。

(三)改善评估系统,优化课堂评价

随着体育在中学教育课程中的地位和比重的提高,学校和教师都开始重点强调体育教育的必要性,教师将需要优化体育课堂的学生训练评估系统,改善将期末考试成绩作为单一的测试学生的考核标准。

比如在每节体育课堂中都应详细记录学生的活动成绩,并为成绩差的学生加强针对性指导。并在指导结束后对学生给出正常的班级分数,让课堂评价更体现学生的实际水平,最大限度的提升学生的学习意愿和学习水平。

结语

综上所述,中学体育教师应根据学生心理需求,不断改革体育教育目标和内容,创新教学方法并鼓励学生参加体育活动。除此之外,教师必须努力并积极评估学生的学习成果,进一步提高学生参与体育教学的意愿,使学生在长期的科学的体育活动中具备较强的身体素质和心理素质,最终达到体育课程的教学目标。

参考文献

- [1]王多东.愉快体育教学在初中体育教学中的应用探究[J].课程教育研究.2018(41)
- [2]张庆超.青少年体育教学综合改革的理性思考研究[J].青少年体育.2019(01)
- [3]郑国辉.小议中学体育教学中体育能力和行为的培养[J].当代体育科技,2015,5(26):46-47.