

体育课堂中体能怎么练

庄雪冲

(浙江省慈溪市上林初级中学 浙江 慈溪 315300)

【摘要】中考体育是国家教委根据我国青少年体质健康状况采取的重大举措,也是推动体育教学改革,提高体育教学质量的有效措施。它的目的是通过考试的形式,引起社会、学校、家长、学生对体育锻炼的重视,从而增进青少年的体质健康。那么怎么让学生身体素质稳步提高呢,我觉得作为学校教育工作者,现在能做到的就是从提升体育课堂效率着手,使学生在有效的学校体育锻炼后得到体能与技能的提升。

【关键词】体育课堂教学;生命有机体;学法指导

众所周知,课堂教学是教师和学生的双向教学活动,它不仅要求教师掌握如何向学生传授体育基础知识与运动技能,更重要的是使学生经过系统的训练提高身体素质和动作技能,这是体育课堂教学效果的具体表现。

一、课堂是一个“生命有机体”

体育课堂教学,是体育教师在了解教学对象,按照一定教学原则,采用合理有效的教学方法,在把握一定教学时机的前提下,向学生传授知识、技能,培养意志品质,锻炼身体综合过程。现在的初中学生基本都是两点一线,早上父母送着来学校,傍晚接回家做作业,课外的体能锻炼基本没有。如何利用在校每天锻炼一小时的时间进行锻炼,然后把技能、体能的掌握和提高集中于每周3节课的课堂教学中。如何在增强身体素质同时,能够在体育中考中取得优异的成绩,这就要求我们体育教师把课堂当成一个生命的有机体,从细节上优化课堂。体育教学是个动态运作的过程,在教学中体育教师要根据教学的需要,对教学内容的难与易、详与略、展与收,教学速度的快与慢等,统筹考虑,精心安排做到张弛有道。特别是进入初三,孩子的课业负担加重,更要求我们向课堂45分钟要质量,努力提高课堂效率。以我校本届学生为例,我们体育组进行了以课堂为主体的教学训练,把课堂当成是一个生命有机体的探讨,在探索和实践不断促进学校体育教学工作,使学生的身体素质不断得到提升。

当我们把课堂当成是一个生命的时候,就要求我们考虑如何来合理而有效的安排体育课堂的运动负荷。学生掌握体育知识,发展身体素质,是一个能动的过程,在这个过程中,学生要承受一定的生理负荷,而只有适宜的运动负荷,才能提高教学效果,达到增强体质,提高训练成绩的目的。在2015届以前的过去十年中,体育考试科目在跑跳篮内容之间不断变化,以2014届学生为例,当长跑作为必考科目,那么长跑成绩好坏成了直接影响学生体育成绩的一个重要因素,于是接下来,我们体育组商量决定以长跑练习为突破口结合球类进行教学,在提高学生耐力水平的同时增强学生的身体素质。在2013年9月份到10月份以课堂为主体结合课外活动和课间操,利用每天一小时的锻炼时间进行基础耐力练习,重点恢复和提高学生的体能和篮球技能。到第一阶段中期即10月中旬到12月份这一段时间我们进行了系统的递进式的耐力速度训练,因为人的体能的增强是个递进式的过程,如果没有一定的训练计划,成绩就很难上去。在这段时间里,我们首先安排了弯道加速跑,男生外道,女生内道,次数由少增多;接下来3周限时加速250米/2轮和限时加速500米跑2轮,有能力的增加到跑3轮,一段时间的速度练习后再结合耐力跑进行练习,学生成绩明显得到了提高。寒假过后到2014年中考前两个月把上面练习再重复一遍,周期缩短,至中考测试,东校区4个班的长跑成绩达到8.87分的优异成绩,我想这跟以课堂为主体开展的系统体能训练是分不开的。

二、为学生设计合适的“登高”台阶

教学内容要“前铺后垫”,教学活动要指向目标。教学中有

个现实的问题:青少年普遍缺乏力气,讨厌跑步的现象。对此我们体育教师也采取了各种跑的方法及成绩激励法等,让教法更贴近学生,更科学、更有趣、更有人情味,让同学喜欢老师,然后爱屋及乌地喜欢上体育,再结合诚信诚意地信任和鼓励学生,培养他们对体育课的兴趣。比如田径运动项目中,它的每一个运动项目要么以高度或远度来记录成绩,要么以具体的数字来衡量一个学生掌握技术的程度,而数字对学生来说都比较敏感。所以,我们要应用学生对数字的敏感性以及学生好胜好强等特殊心理活动,充分调动学生的练习积极性。

三、通过丰富课堂教学方法,让体育课堂充满“智慧”

有很多人觉得上体育课不必备课,也不必批改作业,觉得非常轻松,其实不知,我们体育课也是需要认真备课的。我们的教学要根据教学的对象和教学内容的特点,及场地器材等因素变换教学方法和组织调动,以求在45分钟的课堂中学生取得最佳的练习效果,这也是我们经常说的,教有教法,教无定法,贵在得法。党中央十八届三中全会决定告诫中国的学校体育人:要加强体育课和课外锻炼,促进学生身心健康、体魄强健。

四、开发课堂教学活动,让体育课堂充满“活力”

课堂教学的目标之一就是要把教学的内容传授给学生,当然,传授的方式多种多样。然而,在实际教学工作中,我们常用的就是教授法。在我们常态课中设计体育课堂教学时,“挖掘”的最多就是教材的内容是什么,教学的重难点在哪里,而很少或没有过多考虑如何让体育课堂充满“活力”,成为学生真正感兴趣的体育课。

那么,如何使我们体育课不单调,让学生感兴趣呢?就要求我们教师做好这个“导演”,编好“剧本”,成为一个“能编会导”的教师。一般的教学中最常见的课堂教学活动是以教师为主体的活动,而新型课堂强调的是以学生为主体的课堂教学活动,那么如何让两者有机结合,我觉得这就需要我们去思考、去探讨,因为这样我们的课堂才会充满活力。首先,是良好的师生关系,它是决定教育成败的关键所在,当我们真心的热爱学生时,才能赢得学生的信任,那么我们的话就会有感召力,我们的愿望也就可以顺利实现,这样我们的体育课堂就会获得高效的发展。其次,是教师的专业技能。教师要不断练习动作技能,学习优秀的教育教学理论知识,使学生快速而准确地学会并运用老师所传授的知识与技能。最后,就是教师全身心的投入课堂教学,认真备课,做到哪些学生可以按教学任务的具体要求去做,应该心中有数,有的放矢。

有了以上课堂教学思路,再配合教师实践随机应变的课堂能力,我们的体育课堂肯定能活力百倍!

参考文献

[1]以田径为例谈体育课堂的激励方法[J].林顺南.体育教学.2012(9)

[2]体育课堂教学设计五步骤[J].王德刚.体育教学.2012(11)