

# 九年级学生体育中考前易出现的问题及应对策略

孙岩

(吉林省柳河县第九中学 吉林 柳河 135300)

**【摘要】**体育是中考中的一项重要学科,在中考成绩中占据一定分数。对于九年级学生而言,由于面临着升学的压力,生理、心理上会发生相应变化,对待体育训练容易出现各方面问题。“健康第一”指导思想的提出为体育教学改革提出了明确的要求,针对中考的体育训练在方式、内容与理念上也有了相应改变。为此,本文以九年级学生为研究对象,重点分析体育中考前易出现的问题,并结合新形式教学改革提出具体应用策略。

**【关键词】**九年级;体育;中考;问题;策略

体育与健康是初中阶段学生毕业、升学必要的考试科目,是贯彻“健康第一”指导思想的必要手段。对于九年级学生而言,体育考试是学习压力的主要来源之一,另外随着体育在中考中所占比重的增加,教学过程中存在弊端与新问题也逐渐浮现出来,一方面来自学生心理素质和身体素质的变化,另一方面来自教学组织的不合理。从新课标改革角度来看,为了切实提高学生身体素质和中考水平,在教学训练中,教师不仅要关注学生体育锻炼习惯的养成和技能的掌握,还要重视情感发展,帮助学生消除不良情绪,树立健康、自信的训练心态,保障体育水平的正常发挥。

## 一、学生体育中考前易出现的问题分析

### (一) 学生容易产生焦虑等不良情绪

学生在体育中考前产生焦虑主要表现在生理、心理和行为三方面。由于考试将近,再加上体育对中考中占有重要地位,心理素质差的学生容易出现睡眠不好、多梦、思维混乱、注意力分散、急躁等情绪,表现在生理上心跳加快、手心汗、乏力等,从而产生反应迟钝、行为协调力下降等行为,影响最终考试成绩。考前焦虑是由多种因素相互作用产生的,其一,与学生自身身心特征有关,受基因遗传的影响,对刺激所产生的反应强度和转变速度也不一样,反应在心理和情感上也不同。其二,与学生运动水平有关,如果学生在日常训练中成绩较好,就会对考试拥有一定自信心,相反则会产生不安。其三,与学生的自我意识有关,有的学生担心考试中别人对自己的评价,过于在乎形象,面对考试自然会产生焦虑情绪。

### (二) 学生容易对考场的不信任

体育中考是在露天环境下完成的,因此,环境因素的影响也是学生在考试前容易出现的诱因之一。其中主要涉及考试时的天气情况、考场的开放性、学生对考场的熟悉程度等,这些都属于考试中的不定因素,一定程度上会影响学生考试情绪,极易导致动作失误。由于学生习惯了训练场地,对其大小、地面硬度形成了依赖,而考试场地很可能与训练场地不一致,自然会产生对考场的不信任,教师要关注学生此方面的变化,尽可能地缓解学生的不安。

## 二、针对九年级学生中考前易出现问题的解决对策分析

### (一) 缓解学生焦虑情绪,消除神经紧张

针对自信不足或心理过于紧张的学生,教师要重视对他们的心态调整,消除在考试前可能产生的影响正常发挥的不良情绪因素。笔者经过多年教学经验,认为体育教师可以采取以下几种方法。方法一,暗示法。该方法是指通过语言、手势或表情帮助学生转移不良情绪,树立自信,肯定自身运动能力。为此,可以将一些暗示词渗透至日常训练中,引导学生想象愉快、舒适的情境和状态,从而产生喜悦心情,实现认知调整,缓解焦虑。方法二,呼吸调节法。慢节奏的呼吸可以环节精神紧张,提高运动毅力。比如当学生情绪低沉时,可以采用长吸气与有力的呼气练习,集中意念进行胸腹式呼吸,吸气时让气息按照丹田—腹部—胸部—头部的顺序一直到头顶百会处;呼气时,按照相反的顺序将气息回至丹田,通过一呼一吸,排除杂念,达到心静神宁的地步和自我放松的效果。

### (二) 注重肌肉放松调节,掌握热身技巧

在中考前,学生很容易因为心理的紧张迁移至肌肉僵硬,出现行动不协调,为了避免这一问题影响考试过程,教师可以采取肌肉放松调节法,帮助学生通过按摩和自我放松等手段,有效环节急躁、紧张等情绪,保持肌肉弹性,提高运动协调

性,消除疲劳,促进运动技术自由发挥,保持心理的稳定性。具体操作实践如下:  
让学生保持坐着或躺着的姿势,尽量使肌肉处于放松状态,再搭配适量的放松练习,首先进行手臂部肌肉放松,其次进行头部肌肉放松,再次进行躯干部肌肉放松,最后进行腿部肌肉放松,感觉发热、沉重时为最有效的放松程度,从而缓解肌肉紧张。

### (三) 做好考前准备工作,达到万事俱备

体育中考对学生穿着有一定要求,为了确保行动方便,学生必须穿运动鞋和宽松版的运动服,预防运动损伤的发生。此外,要关注自身身体的变化,比如女生生理期的到来,男生是否存在以往激烈运动中的旧伤等,全好全面防护,对身体各关节进行针对性活动,做一些韧带拉伸练习。其中热身活动和强度要根据个人体能情况而定,达到微微出汗即可,避免因热身强度过大消耗体能。另外,教师要为学生创造更多的练习机会,可以根据不同项目在学校的固定区域位置进行针对性设计,以立定跳远练习区为例,标识出男生与女生对应的及格线和满分线,组织学生以玩的形式看一看谁跳的远,消除比赛前的紧张心理,同时使跳远成绩在“玩”中得到提高,培养科学健康的应试心理。最后,要叮嘱学生准备好考试所需证件,做好轻松应考。

### (四) 重视考前模拟,带领学生熟悉考试规则和考场

考前模拟是帮助学生建立考试自信的有效形式,在模拟中可以帮助学生熟悉考试规则,甚至提前了解考场环境,消除因环境因素带来的考前问题。具体操作如下:

学校可以按照教育部对中考项目的规定,利用体育课或课余时间,组织学生进行模拟测试,严格按照考试流程和评分标准展开,让学生清晰地了解自己运动水平,在有限的时间内制定一套适合自己的训练方案。此外真实的测试环境可以提高学生适应能力,以便提前做好考前准备。因为体育中考要求学生在规定的时间内完成5项测试,针对这一点,教师要引导学生学会合理分配体力,善于利用不同项目等待的间隙休息,使身体和精神达到最佳。

## 结语

综上所述,九年级学生在体育中考前会因为各种因素产生不同的问题,并通过心理、生理、行为等形式表现出来。作为一名初中体育教师,要善于发现学生的情绪变化,正确看待学生的顾虑,并通过采取各种方法缓解学生紧张或消极情绪,消除肌肉疲劳,做好考前准备工作,重视考前模拟,带领学生熟悉考试规则和考场,从而形成健康的应考心理,提高考试成绩。

## 参考文献

- [1] 廖锋. 中考学生体育考试应试策略研究[J]. 青少年体育, 2019(12): 53-54.
- [2] 庄志杰. 关于体育中考考生紧张心理的有效调控[J]. 田径, 2019(11): 62-64.
- [3] 康传庆. 体育中考背景下提高学生体育成绩思路及方法创新研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(11): 144-146.
- [4] 王学乾. 九年级学生体育中考前易出现的问题及应对策略[J]. 青少年体育, 2018(08): 97-98+110.

# 《“放牛班”的春天》交响曲 ——记放牛班的成长

黄韵

(东莞市大朗镇新体育中心路9号中心小学 广东 东莞 523770)

**【摘要】**“放牛班”的名字是源于同名电影《放牛班的春天》而得名,如果你看过这部电影的话,那么你对我带的这班“小牛”的情况就能想象出个一二了。接下来,我想分以下的五个乐章,给大家呈现牛儿们的成长记录。

**【关键词】**“放牛班”; 成长; 乐章

## 第一乐章《抓狂的序曲》

下面就让我先给大家简单地介绍一下我的这群牛儿们的情况吧。

首先,这个班的孩子有一大特点,就是一凑在一起就像可乐加薄荷糖似的起化学作用,怎一个“热闹”了得,简直是“热闹非凡”呀。班级的纪律组织就可想而知了。而这还只是其中一部分,其次,班里还有几个特别没规矩的孩子,比如叶同学、吴同学等,严重的程度是可以让监考的老师不能正常监考,上课的老师不能正常上课,管午休的老师不能安心。这也只是其中的一部分,班级中还有一个不能完全自理,需要全程一位私教老师陪同上课的自闭症、弱智的孩子,对于这样的孩子光有爱而没有这方面特殊专业知识的我是不足以应付的。哪怕他是一位专门的老师看管,但也时不时就会给你出个什么状况的,比如:他会把书包冷不防从二楼往下扔或者把我准备要下发的通知等也从二楼像仙女散花一样撒下去,甚至有时上着课就跑到讲台,拉着你的手流着口水报告他发现的事,其实这样真的会严重影响班级中的其他孩子,上课不能正常进行是时有发生。

薛瑞莘老师说的心平气和的一年级,而我有的却是烦躁不安的一年级,接到这

个班真的很郁闷,很无奈、很抓狂。

## 第二乐章《背水一战》

现实就摆在眼前,但自己无法改变时,那就只能接受吧。有句话说得好:改变能改变的,接受不能改变的。因为自己从工作以来一直带的是高年级的孩子,没有任何带低年段的经验,但静下心来想想,既然改变不了那就接受吧。正所谓“心态决定一切”,也许也真的是因为心态的改变,所以当时我想我就只能“背水一战”了,于是,我开始着手做三件事:调整自己,引导学生,联合家长。做好了来场“持久战”的准备。

## 第三乐章《蜕变》

正因为有了想法,那就必须要付出行动啦,那我就先从孩子们的习惯抓起,然后苦口婆心地教导,期间自己还不断地向有经验的老师讨教,并倾注了很多的“耐心、细心、爱心”。习惯不行,那自然成绩就成问题了。虽然你对孩子们说成绩如何重要,但他们根本感觉不到,所以我就想,既然文不行,那就来武的吧。于是,我就抓住了学校每一次能让孩子们展示的机会,让他们在活动中锻炼自己,树

立信心。三年级的时候学校正好要举行一次朗诵比赛，我就想必须要全班上场，好的演多点，暂时不够优秀的就演少点，反正一定是要大家都上场，而那次很意外地拿了全校第一的好成绩。而从这次活动，我明显地感觉到了孩子们的规矩有了很大的改善，而更让人惊喜的就是我们的节目被选中代表大朗镇参加了全市的比赛，并获得了一等奖，还参与了东莞电视台的专栏节目的录制。虽然最后市赛的时候不是全班参加，但是我发现那一次后孩子们的自信心可以说是大大的提升了。

与此同时，我想起了曾经看过的一部电影《放牛班的春天》，本班的情况不正是与电影中的放牛班有几分相似吗？正好自己所学的是音乐教育专业，那何不尝试一下在我们班也组建一个合唱团呢？而且自己深知合唱确实能带给人无限的力量。于是，我就把这个想法和孩子们进行了商量，当然，当时孩子们是懵懵懂懂的，只是感觉这是个很好玩的东西就接受下来了。说干就干，我把这节合唱课当作很正式的课程对待，每周五上午第一节一定是雷打不动地进行。同时，为了得到家长们的理解和支持，向家长介绍开设这个课程除了让孩子们学到一些合唱方面的音乐知识外，但更重要的是旨在让孩子们在这个活动中学会团队协作、学会礼让、学会自觉、学会专注、并体验快乐。家长们听后都表示非常支持，孩子们也都喜欢上这节课。就这样，一直坚持了两年。

而在这个过程中，我还在班上每周四下午第一节开设了阅读课。其中，在课余还不时穿插举行了各种各样，大大小小的活动，比如组建了班级男女篮球队、朗诵比赛、美之秀专场，以及烹饪比赛、吹泡泡和放风筝等等。谁说玩是浪费时间呢？关键看你怎么玩。我常对孩子们说得最多的一句话就是：你想玩，行，你就给我玩出名堂来，让他们在玩中学，在玩中思考，并且在活动后让孩子们分享成功的收获和失败的经验，这些对孩子的能力提升起到了重要的促进作用。

#### 第四乐章《绽放的春天》

努力的付出不一定就会有收获，但不努力就一定不会有收获，每个人都不可能只是随随便便就成功的。在这几年中，我们班很意外地碰上了全镇中小学班级合唱比赛，“小牛们”在胡老师的指导下，王老师、李老师的协助下，取得了这项比赛

小学组第一名的成绩，荣获了“特等奖”。而且我们班的合唱节目还上了我在东莞电视台宝贝豆丁栏目的专场节目录制，这也许也成为孩子们终身难忘的一次经历吧。并结合语文教学，带领着班级举行了一场由孩子们自主自演的《原创诗歌展示会》，孩子们从诗词的编写，主持稿，各节目的串词，排练，服装，音乐，包括PPT的制作，现场播放等等，都是由他们小组协作完成的，看着孩子们一次次的进步，心里莫大的欣慰油然而生。除此以外，我还大力支持孩子们参加各项活动，我们班级的男女篮球队、科技等方面都有不俗的成绩。为学校篮球队输送了优秀的主力队员，科技方面也多次拿到校级比赛的一、二等奖，还在信息技术老师的指导下荣获市级、省级比赛的佳绩。在最后的毕业考中，孩子们也没有让我失望，成绩还是理想的，令人满意的。不敢说一好百好，但孩子们在多次的活动中自信心确实也树立起来了，学习的热情也随着高涨了。

#### 第五乐章《春的憧憬》

带了六年的娃，作为他们的班主任，最让我感到欣慰的，莫过于看到他们飞得更高、更远。孩子们上了初中第一次的中考，家长们给我反馈的是全年级一千多人，奖励的前二百名中，我们放牛班的孩子有一半的上了领奖台，其中一位还排在了年级第二名，还有一位孩子的作文被现任的语文老师作为范文在初一年级传阅，里面讲述了我的是她的“沙利文”老师（《给我三天光明》中海伦凯勒的启蒙老师）。成绩的获得学生自己必定是主因，但离不开老师们的共同督促、引导。所以我想，不管我们是处在哪个年段的教学都要为孩子的未来负责，更应该关注学生长期的发展而不是仅注重当下的成绩。

“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”。愿我的小牛们都能走出一片属于自己的广阔天地，为自己美丽的春天添上绚丽的一笔。

#### 参考文献

- [1]姜敏.小学班主任教学管理艺术[J].中华少年,2017,(06).
- [2]鞠林.小学,腾飞的起点——论小学班主任教学管理艺术[J].科技创新导报,2017,(08).

## 提高中小学体育课短跑教学效果的手段与方法

魏朝旗 罗昌兵

(麻栗坡县马街乡普腊小学 云南 文山壮族苗族自治州 663611)

**【摘要】**短跑是中小学体育课程教育的重点关注对象，也是一类体能类的速度性项目，成为了锻炼学生身体素质的主要学科。本文主要说明了短跑在中小学体育课程教学展现出的特点，阐述了短跑教学的必要性，指出了一系列增强短跑教学效果的实施策略，设计出游戏、比赛等多种教育手段，以提升学生的体育综合素质，推动着中小学体育课程教学的改革与发展。

**【关键词】**中小学教育；体育课程；短跑教学；教学手段与方法

### 引言

体育是中小学教育都非常关注的教育学科，也是当前锻炼学生体质的主要学科，需要得到教师的关注，成为了中小学教师思考教育的主要方向，主要包括了短跑、长跑、跳远、跳绳等多个体育项目，其中，短跑教学是当前中小学体育教师关注的重中之重。在体育课堂上，中小学教师需要思考短跑的各个阶段，思考短跑项目的锻炼方式，想出提高短跑教学效果的手段与方法，真正调动学生短跑的积极性，让学生参与到短跑中来，不仅掌握到短跑的要领，更要拥有短跑的速度与力量，形成较高的体育综合能力。

#### 一、短跑教学在中小学体育课程教学中开展实施展示出的特点

短跑教学在中小学体育教学中成为了重点课程之一，是锻炼学生身体素质的主要方式，展现出了多种多样的特点，其一为运动性，需要锻炼学生的运动能力。学生要有充足的运动能量，能够具有快速运动的能力，掌握到运动的技巧。其二，短跑教学展现出了无氧性，是一项无氧运动，学生运动不再依靠氧气运动，需氧量只有10%，在运动时只要几升的氧量，永远满足当前的运动要求，运用无氧代谢供给能量。其三，短跑教学展现出了重复性的特点，需要教导学生重复的锻炼，让学生在重复短跑练习中掌握到短跑的要领，明确短跑需要掌握的技能，不断重复短跑的训练，形成较高的短跑能力。

#### 二、强化短跑教学效果在中小学体育课程教学中开展实施的必要性

短跑教学成为了中小学体育课程教学的必要内容，成为了当前教师思考的主要内容，展现出多种教学的必要性。一方面，短跑教学受到传统教学的影响，拥有一套系统性的教学方法，包括了展示、讲解、训练等系统教学内容，要求学生掌握到短跑各个环节的技能，让学生明确短跑需要掌握的技巧，拥有较高的技能。另一方面，短跑教学极易让学生产生一种疲劳的感觉，让学生对体育感到枯燥和无聊，甚至产生一种短跑的厌烦心理，不愿投入到短跑训练当中，这就需要教师对短跑教学进行改革。

#### 三、强化短跑教学效果在中小学体育课程教学中开展实施的具体措施

##### (一) 加强短跑与游戏的结合程度，调动学生短跑的兴趣

游戏是调动学生主观能动性的主要方式，与短跑训练息息相关。中小学教师应当加强短跑与游戏之间的结合程度，将游戏融入到短跑训练当中，设置出具有趣味性的短跑游戏，让学生在短跑游戏中受到锻炼，感受到短跑的趣味性，享受短跑的乐趣，主动掌握到短跑的技能。学生参与到短跑游戏当中，能够一边短跑一边答题，一边短跑一边做游戏，不仅掌握到短跑的技能，更加形成创新性的思维能力，进而提升中小学短跑教学的效果。

##### (二) 开展短跑比赛，增加学生短跑参与程度

比赛能够刺激学生参与短跑的积极性，增加中小学体育课程教学的效果。体育教师应当积极开展短跑比赛，合理分配学生，将学生分为不同的小组，每个小组包括6个人，然后进行短跑接力比赛。一个学生先跑，然后接上下一个学生继续跑，

以此类推，6个学生全部跑完，哪组最先跑到终点，哪组就获得了短跑胜利。在此过程中，学生享受到了短跑的乐趣，积极参与到短跑当中，奋进全力进行短跑，取得出色的表现。

##### (三) 加强短跑速度训练，增强学生的综合体质

速度是短跑的一大特色，需要教师对学生采取速度训练。中小学体育教师设计多种方式进行速度训练，在体育课堂上设置了闪躲跑、抢夺位置跑、轻松跑、上下坡跑等多种训练方法。例如，教师设置抢夺位置跑训练形式，组织6个学生进行抢夺位置跑，会设置5个凳子。在音乐响起时，学生会进行短跑，当口哨响起时就会抢夺凳子，然后有一人淘汰，以此类推，直到两个人抢夺一个凳子，决胜出最后的赢家。

##### (四) 加强短跑力量训练，增强学生短跑能力

力量是短跑教学需要训练学生的主要特点之一，也是学生需要具备的基本体育技能，关系到学生综合体育能力的提高。在中小学体育教学中，教师积极设置多种形式加强学生的短跑力量，训练他们的短跑能力，设置跳跑道、跳楼梯、跳看台等多项运动，以比赛或者游戏的形式调动学生短跑的主观能动性，让学生投入到体育锻炼当中。例如，在跳楼梯中，学生会排好队伍，依次跳楼梯，从低层依次跳到高层，然后再从低层跳到高层，在力量训练中掌握到短跑的技巧，明确短跑需要掌握的技能，反复的练习明确短跑腿部需要运动的关节。同时，老师还可以进行“比谁跳得高”运动，让学生连续上跳，然后不断抬高腿，掌握到短跑中腿部的运动形式，在短跑时就会把腿迈出去，更加掌握到短跑的腿部抬高动作。

#### 结束语

短跑一直都是中小学体育屡见不鲜的运动，也是中小学体育教师需要关注的重点教育内容。在中小学教育中，体育教师需要关注到学生对短跑运动的掌握情况，设计出具有趣味性的短跑运动，将游戏融入到短跑运动当中，引导学生投入到短跑运动当中，设计出合理的速度和力量训练，让学生掌握到短跑的速度，拥有浓厚的短跑力量，形成较高的短跑能力，真正明确短跑运动的意义，主动学习到短跑运动的各项技能，进而提升学生的体育综合素质，强化他们的身体素质，增强中小学体育课堂教学的效果和质量。

#### 参考文献

- [1]徐霞琴.提高中小学体育课短跑教学效果的手段与方法[J].田径,2014(04):18.
- [2]孙万里.提高小学体育课短跑教学效果的手段与方法[J].田径,2018(11):50-51.
- [3]朱耀伟.有关体育教学中短跑训练的方法实践[J].新课程学习:中,2012(4):76-76.
- [4]陈祝福.提高小学短跑教学效果的手段与方法[J].学园,2014(30):149-150.