

# 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》而得名的,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,而我有的则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了,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