

初中体育教学融入拓展训练的路径探析

孙国华

(山东省聊城市实验中学 山东 聊城 252000)

【摘要】初中阶段是学生们增强体质的关键时期,处于此学段的孩子们浑身散发着青春活力的气息,同时,初中阶段的学习任务十分繁重,拥有一副强健的体魄能够帮助学生更好地学习,因此,初中体育教学的重要性不能被忽视,拓展训练作为新的体育课程内容,能够帮助学生突破自我,对学生的身心健康发展有着积极的影响。

【关键词】初中体育教学;拓展训练;路径探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.854

引言

随着我国教育体系的逐步完善健全,国家对青少年身心健康发展的重视程度越来越高,传统教育模式只注重学生的学习成绩,但是只注重学习成绩而忽略孩子们的身心健康的发展,结果往往适得其反。适当的体育锻炼不仅能够促进血液循环,还能让同学们的精神状态更加饱满,所以,初中体育课程的重要性不能被忽视。

一、拓展训练概述

拓展训练作为一种新型的教学方式,有着其独特的优势,然而,新型的训练方式对初中生来说是陌生的,甚至一些初中体育老师对拓展训练的理解也不够透彻,传统初中体育教学模式中的教学资源不够丰富,仅仅是让孩子们进行简短的热身活动,老师在课堂上组织的运动与训练都不是系统化的,没有实际效果。拓展训练又被叫作“体验式教学”,它以身体素质训练为基础,可根据参与者身体状况的差异随时进行调整,为保证训练的高效性,拓展训练分为单人训练与团队训练,多样化的训练方式能够帮助初中生提高身体素质。拓展训练的训练形式分为两种,分别为力量训练与体能训练,两种训练有着共同的目的,就是提高参与者的学习能力、认知能力、心理素质以及身体素质,拓展训练的内容完全是根据参与者的身体条件指定的,强度不会过高,因此学生们在进行拓展训练时可以完全放松自己,享受训练过程,通过拓展训练,初中生能够对自己的身体状况有更好地认知。

二、初中体育教学中融入拓展训练的有效方法

(一) 依据学生身体状况,设计合理的体育拓展训练项目

体育拓展训练项目的设计对初中体育老师的教学水平有着极大的考验,体育老师在设计训练计划时,既要考虑学生的身体状况,又要达到训练目的,只有真正适合初中生特点的训练内容,才能让拓展训练的效果最大化。例如,体育老师在组织七年级的学生进行拓展训练时,需要考虑到他们的年龄以及身体状况,七年级学生刚刚步入初中,年龄较小,能够承受的训练强度不是很高,因此,体育老师应当将身体平衡与肢体协调能力的培养作为主要教学目标,教师可以组织学生进行开合跳以及单脚站立等训练,这类训练对场地的要求不是很高,但是在这其中也具有一定的趣味性和挑战性,可以激发同学们的训练兴趣,当学生具备一定的身体基础之后,体育老师就可以将有氧运动与无氧运动加入拓展训练项目当中,提升学生的身体素质。

(二) 研发新的拓展训练素材,创建新的体育拓展训练项目

虽然社会各界对初中体育课程的重视程度正在提高,但是改变传统体育教学模式并不是一朝一夕就能完成的,部分地区的学校长期不重视体育课程的教学效果,学校内的运动器材多半都已年久失修或被损坏,在这种情况下得到改善之前,初中体

育老师应当运用现有的资源进行开拓和研发,设计一些新的教学项目,激发学生的训练兴趣,让学生的发展需求得到满足。例如,教师可以在教学项目中加入15米折返跑、青蛙跳以及原地最大纵跳等新型训练方式,锻炼同学们的敏捷程度与耐力,还可以加入一些可以自带器材的项目,如沙包、跳绳等,组织这些项目不需要任何借助任何的专业器材,只需要找到一个小场地,就能达成强身健体的目的,其次,这些类似于游戏的训练项目能够充分调动孩子们的运动积极性,课堂气氛会变得十分活跃,能够有效优化教学效果,体育拓展训练也能发挥应有的成效。

(三) 提高教师综合能力,确保拓展训练高效进行

由于初中课程有很长的一段时间都不被人们所重视,所以初中体育老师的门槛逐渐降低,一些体育老师没有经过专业的培训,自己的教学水平也不达标,无法确保拓展训练高效进行。若想拓展训练真正深入到初中体育课堂中,教师的综合能力必须得到提高,教育相关部门应当严格测试初中体育老师的教学水平,并定期进行培训,确保教师的教学水平与职业素养达标。同时,教师对拓展训练这一新型教学方式的认知必须足够清楚,只有这样,体育老师才能正确引导学生们进行拓展训练。例如,学校可以定期举办篮球友谊赛,体育老师也需要参与其中,有了体育老师的加入,同学们肯定会斗志高昂,运动热情能够被点燃,通过篮球友谊赛,师生之间的关系还能够更进一步,教师与学生一起运动的过程中,教师也能够取得进步,这样一来,教学成果也能够得到检验,教师能够发现自己制定的拓展训练计划的优缺点,通过进一步改善,拓展训练能够更加高效地进行。

结束语

总的来说,拓展训练对初中生的综合素质培养有着积极的影响,前提是初中体育教师能够将拓展训练合理地应用到初中体育课堂当中,只有教师本身对拓展训练的理解到位,才能引导学生进行高效的训练,毫无疑问,如果能将拓展训练与体育课堂巧妙地结合到一起,初中体育教育水平一定能够稳步提升。

参考文献

- [1] 李含笑.拓展训练融入初中体育教学的可行性新探[J].课程教育研究,2019(46):241.
- [2] 邹来超.拓展训练融入初中体育教学问题的思考[J].读与写(教育教学刊),2019,16(09):118.
- [3] 张根荣.拓展训练融入初中体育教学的有效途径[J].当代体育科技,2019,9(14):24-25.
- [4] 王鑫.试论拓展训练融入初中体育教学的有效途径[J].当代体育科技,2019,9(13):57-59.

体育与健康教学的创新研究

赖卫平

(赣州市南康区龙岭中学 江西 赣州 341400)

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.855

《课程标准》要求我们在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应五个维度完成体育教学任务。适应新《课标》要求,体育教师就要针对不同学生的不同情况,创新教学方法,使每一个学生都能充分地运动,在生理上获得快感,在心理上获得满足、社会适应能力得到提高。教法创新应重视学生个性的培养和发展,满足学生的创造欲;应与现代教育技术相结合,为学生创造生动活泼的学习氛围;应与学法创新相结合,注重学生良好情感体验的获得,艺术地创造和谐愉快的教学情境,使学生既喜欢体育运动,更喜欢体育教师。

一、创新教育是多样化的教学

(1) 教学模式的多样化。这些模式有的取向于各种模式的综合运用,有的取向于师生关系,有的取向于学生与学生之间的关系,有的取向于教学内容,有的取向于教学安排,有的取向于技能学习与学生心理发展。追求从被动学习到主动学习、从生理改造到终身体育意识的培养、从学会到会学水平的提高。教学模式的多样化,要求教师要根据不同的教学内容、不同的训练目的,选择不同的教学方法。或许,每一种教学方法都有其局限性,体育教师的主要任务就是要选择适应教学内容、适应学生身心发展的教学方法,以完成教学任务。

(2) 强调多种教学方法有机结合、灵活运用,实现教学手段的现代化和多样化。教学形式包括集体教学、分段教学、循环教学、提示教学、电化教学、分组考核以及理论教学等多种形式。教学要有意识地组织多样化的生动有趣的活动,激发

学生的兴趣和热情。例如组织学生观看录像、回顾我国体育发展史等,这对陶冶学生性情,激发学生情感大有好处。

(3) 教学内容的多样性与可接受性。课程设置应由单一的普通教学课向选项课、专项提高课、保健体育课等多样化的方向发展。未来的体育教学,将从“以运动技术为中心”向“以体育方法、体育动机、体育活动、体育经验为中心”转移,但这并不意味着对运动技术教学的否定。相反,随着非竞技运动项目、娱乐体育项目及个人运动项目的比重加大,体育内容的广度将得以拓宽(理论的、技术的、保健的、素质的),呈现出多样化的趋势;深度将得以加强,会更强调可接受性,突出健身性、娱乐性、终身性、实用性,以利于学生主动地参加体育学习和锻炼。

二、创新教育是自主性教学

创新教育倡导学生自主创新,强调培养学生独立分析问题、解决问题的能力。教学中,教师应注意综合运用开发学生创造力的各种方法,努力创设促使学生独立探索、发散求异的教学情境,形成鼓励学生自由发表见解、热烈讨论问题的课堂气氛。要培养学生创新思维,激发学生学习的主动性,讲究方法的灵活性。教学中,教师应当尽量少讲,使教学内容具有一定的思维空间,推动学生思维能力的发展,促使学生掌握创新的方法。教师不仅能提出有多种解答方案的发散性问题,而且还要鼓励学生大胆质疑,培养学生的发散思维能力。体育教学包含着各种要素,如教师、学生、教材、教法,学生生理、心理的发展以及场地器材等等,这些要素之

间,既互相独立,又互相联系,每一种要素的变化又都影响着其他要素的变化,影响着体育教学质量的整体变化。因此,要使体育创新获得最大效益,必须从整体出发,把握住各要素之间的联系,弄清它们相互之间的关系,只有这样才能收到事半功倍的效果。

(1)以学生为主体。也就是说课堂教学应该是培养学生主动探索知识、增强主体意识的过程,应该想方设法调动学生的主动性,激发学生的积极性和创造性;要充分调动学生的参与意识,使学生成为学习的主人;要充分发挥学生在学习知识和接受教育过程中的主体作用。另一方面,发挥学生的主体作用并不是要削弱教师的主导作用,而是通过教师的启发和引导,使学生自主获取知识。教师主导作用发挥的好坏,主要看教师是否善于调动学生学习和接受教育的主动性、积极性和创造性,是否使学生做到主动发展,是否有利于保护和培养学生的好奇心、求知欲和探索创新精神,并以身体练习为主要形式,培养学生的创新能力。

(2)建立新型的师生关系。新型的师生关系应当是一种以民主、平等、理解、尊重为基础的积极合作的关系,合作就应当是双向的、和谐的。教师不是领导者而是指导者。新型的师生关系是良好创新环境的基础。有了这一基础就会时时处处激发起学生创造的兴趣,在丰富多彩的创新活动中,使学生的创新能力得

到提高。如果我们真正能建立起这种新型的师生关系,学生自然会心情愉悦、思维活跃、视野开阔、乐于参与,他们的主动性和积极性就会得以充分的发挥,他们创新意识的萌芽会得到精心的呵护,那么,培养其创新精神和实践能力自然会得以实现。

(3)体育教学的基本特性是“以身体活动为主”。这就形成了体育教学在实施时与其他知识传授类学科不同的特殊性。因此,创新教育必须结合体育教学的特殊规律去组织教学。我们要认识体育教学的特点,根据体育教学的规律组织教学:①体育教学以身体活动为主,因此活动量和生理负荷是最显而易见的因素,但身体活动又并不只限于给人以生理上的作用,还兼有知识的传授、技能的发展、情感的体验等作用。②学生的进步应表现在所学技术难度的不断提高和知识深度的增加以及从感觉到理解再到创造的思维过程;在培养人格、促进学生的社会性、改善学习效果、增加运动乐趣等作用的认识和功能上也得到充分发展。③身体活动技能的因素除来自学习者本人努力之外,遗传的身高、体重、肌肉类型及神经类型影响也很明显,因此体育课中的个体差异大于文化课。同时,个体差异和体育内容的相对可选择性也决定了体育创新教育应给学生选择权利,这种选择体现在内容、难度、量、学习方法和学生自身素质等多个方面。

关于中小学美术基础教育教学的反思

张楚 陆浩鹏

(山东理工大学美术学院 山东 淄博 255000)

【摘要】随着中国教育事业的蓬勃发展,传统德智体美劳的全面发展也越来越受到广大家长的重视。而对于建立“美”的教育观念上,对于心智尚未成熟的中小学生学习显得尤为重要。而教师怎么教、教什么也一直是中美教育界的一大难点。随着科技的日益进步,是否应该抛弃一些陈旧化、系统化的概念,学会与时俱进,培养新型教育模式,这个问题值得所有走在和正在走向美术教育的教育人反思。

【关键词】美术教育;教育管理方法;教学反思

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.856

一、提高美术教育的必要性

(一)中小学美术教育绝不是“可有可无”

在很多中小学,尤其是偏远地区的学校,“美育”一词往往不如其他来的严肃。对于他们来说,美术课是一种可有可无的、供学生在语数英之余休闲娱乐的课程,甚至很多学生对于“美术”一词还没有形成具体的概念,认为所谓美术单纯只是“画画”的一种美称。从这些问题之中我们可以看出美术素质教育还并未做到广泛普及,那么提高美术教育教学的必要性就显得尤为重要。作为一名美术教师,就更积极的为学生争取好的美术学习环境,营造一个积极的学习氛围,普及美术学习的重要性,在孩子思想的萌芽阶段尤为不能缺失对“美”的理解和追求,给孩子种下正确的思想与认识。

(二)中小学美术教育是树立正确三观的关键

中小学学生正是处在道德观与价值观的萌芽阶段,美术教育可以更好的帮孩子表露内心的情感,从而使家长、老师更好的与孩子沟通,帮助孩子对世界的真善美(或善与美)做出正确的认知辨识,而孩子是国家未来的栋梁,是给国家提供人才的保证,给予孩子树立一个正确的三观,让孩子的身心健康顺利的发展,才能为我国基础国民素质的提高做出更大的贡献。

二、教学模式要进行革新

(一)授课方式要与时俱进

随着现代科技的发展,教育事业作为培养未来人才的重点项目,多媒体课堂已在很多地方都进行了普及。美术作为一种实践较多、难以把握、艺术性素质培养较强的一门学科,合理运用多媒体信息等方式也可以使教学变得更加有效。其次电教媒体作为信息的载体,可以更好的在学生和教育内容实践中搭起过渡的桥梁。电教媒体拥有更加生动的情景与情感表达,往往是学生们所留恋向往的。

(二)让枯燥的课堂生动起来

课堂对于大部分学生来说,往往意味着“枯燥乏味”,学生们缺失兴趣,一堂课的效果就会大打折扣。想让课堂丰富起来,除了必要的外在条件,学生的参与感也非常重要。教师在讲课期间不能一味地注重自己的讲述节奏,使学生跟着老师的步伐来,尤其是交互性比较强的美术教育,老师一定要积极的与学生互动,发散学生自己的思维,引导学生开阔自己的视野,才能使更好的融入课堂中,真正让课堂“活”起来。

(三)理解学生是教学的基础

孩子的想象力和观察事物的能力都较为丰富,因此有些事物反而会让孩子走入误区。而怎样带领孩子走向正确的道路,一直都是教育者的重大挑战之一。艺术教育的重要性是让孩子成长快乐,唤醒对世界和人性的感觉,所以教育者往往要比孩子更了解他们,在教授知识的同时更善于观察,在发现问题后可以及时为孩子解决,才能在培养孩子精神情感方面起到引路人的效果。

(四)学生学习方式转变的关键是教师教育观念的转变

新课程改革前的教育教学弊端就是过于强调学科的本身,过分关注美术专业知识技能的传授,这样的教学模式过于符合教师本身却不能完美的适用于学生。虽然这种模式会在一定程度上促使教学的顺利进行,却也使教学本身陷入了条条框框

的约束之中,与德智体美劳健康顺利发展的理念不符,影响了孩子的自由发展,阻碍了美术教育教学的改革与创新,忽视了教育中培养创新能力发展的职能,对学生的发展产生了许多不利影响,所以使学生转变学习方式、发散思维,提高课堂活跃性,教师转变教育观念是关键所在。教师应该有甘当学生们“绿叶”和“铺路石”的精神思想觉悟,在学习的过程中起到辅助和引导作用,使学生们由被动学习变为主动学习,才能让课程更轻松生动。

(五)有效的评价学生

学生完成作品后的最大希望,就是得到老师中肯的评价。好的评价在鼓励学生的同时,也激发了他们对学习的兴趣和对进步的渴望。教师的评价一定是往好的方向靠拢,在夸赞、鼓励学生的同时,给予适当的、中肯的意见,评价的过程,教师要给予孩子想法充分的尊重和认可,使孩子们自身的价值观得到体现,在引导孩子完成作品的同时逐步增强他们自身的自信心,在提高他们自身美术实力的同时也使孩子们体会到成功的喜悦。

三、注重学生兴趣的培养

一门学科可以吸引学生的程度往往是取决于学生对它有多感兴趣,而给孩子培养一门积极向上的兴趣爱好,可以使他们树立一个正确的道德观和价值观。而美术不仅可以培养学生的人文素养,更能激发学生获取更多知识的动力,而在中小学生对自身的价值观还未形成的阶段,兴趣的培养就尤为重要,好的兴趣可以使他们勇于探索、敢于创新,更善于表达自己内心的感情。

四、教育者要以身作则

对教育者来说,“为人师表”是教师的基本规范准则之一。而为人师表具体体现在教育者的职业道德素养和无私的奉献精神。作为一名祖国未来希望的引路人,教育者的言行规范、一举一动不仅影响着自己,更是在给学生树立形象。在国家发展的紧要时期,师资力量尤其紧缺,而经济较为落后的偏远地区,因为环境较差、设施不足等问题,一直是教育者从业的“雷区”,而艺术类教育者更是匮乏。作为一名教育者,应带着无私奉献的精神,秉承着以人为本、吃苦耐劳的原则,把美的教育传播到更偏远广阔的空间。由于地域的不同,不同的孩子对美的理解也不尽相同,教师要做到发扬各地文化的同时,把更多外来文化的长处融入进去,而做到这些的前提,就要先规范自身,以身作则,才能达到好的效果。

五、结语

在素质教育的要求下,美术教育专业要不断与时俱进、推陈出新,把教育重心从老师怎么教转移到孩子怎么学。美术教育发展是一条长河,如果学生是河流形成的基础,教师就是推动河流流动的推力。只有不断地前仆后继,才能弥补美术教育的不足,正确引导下一代发展,不负国家的栽培。

参考文献

[1] 康晓明. 浅谈中小学美术教育兴趣的培养[J]. 农家参谋, 2020.

作者简介:

张楚(1998.05-),女,汉,山西中阳,本科在读,研究方向:美术教育

陆浩鹏(1976.03-),男,汉,山东淄博,讲师,硕士,研究方向:美术教育