

的考核,如果完成任务就可以留任,完不成任务就需要下岗。如果输送水平比较高的运动员就会赢得奖金。运动员获得一定的成绩,教练员同样也会得到受益,但是在这个过程中存在滥竽充数的情况,这样就会对全国性的全运会比赛造成严重的影响,使得成绩的真实性遭受非议。

3 基层体育教练员提升策略

3.1 教练员教学设计

在整个课程教学当中,教学目标的设计属于比较基础的部分,学习者特征分析在微课开发以及设计过程中属于比较主要的依据。微课在内容设计的过程中需要对学习者的特征进行分析,需要对课程教学目标进行分析,实施教学微视频的设计以及课程内容的分解设计。教学子目标需要在培训课程教学目标的基础上进行分析,其属于微视频以及课程教学目标的桥梁部分。教学目标以及专题内容之间相对应,微课教学子目标以及专题内容之间的具体知识点相对应。岗位培训微课内容要避免专题内容线性的知识呈现方式,即实现课程内容结构化、碎片化,将有利于教练员知识建构以及提取与应用。关于知识表征的研究成果已经证明掌握结构化知识有助于能力的发展。良好的认知结构,有助于解决问题时知识的提取和运用。有利于知识迁移与应用。因此,从课程结构的宏观层面看,微视频课程内容的分解设计包括课程专题内容的分解和知识点之间的关联。课程的专题内容分解设计主要指如何将课程内容分解成一定程度容量的知识点内容,以适应教练员碎片化、实用性的学习需求。对每个专题的课堂实录进行知识单元梳理,培训微课程按照理论与实践的内容进行分类,进行微课资源视频库建设。

3.2 完善管理制度

发达国家非常重视校园体育的发展,和职业体育相比较要超出很多,职业运动员在选材中对校园体育非常依赖。学校运动队当中的教练员,不仅需要培养后备人

才,还需要为学生树立理想信念的追求以及正确的价值观,其属于教育真谛的传授者。因此,基层体育在发展的过程中要重视体育本身,保障体教之间的相互结合。

3.3 具有高尚的道德情操和良好的敬业精神

基层体育教练员要有强烈的敬业精神和奉献精神,只有这样他们才能在训练前为学生进行全方位的了解,在训练的过程中根据学生的实际情况来调整学习方案,对于在训练过程中出现的错误动作要给予及时的纠正,要有耐心的指导学员进行规范的动作训练。想要成为一名优秀的基层体育教练员,就要不断的提高自己的教学质量,成为学生仰慕的对象。根据学生以前的训练经历以及对现在的学习的要求进行深刻的认识,根据学员的喜好进行课程训练,对学员进行定期的检测,对于不足的地方学习教练要给予充分的指导。

结语

综上所述,新时期经济发展下基层体育教练员需求也逐渐增多,为提高群众体育文化发展水平,重视体育教练员教学培训与自我能力的提升具有重要意义,体育教练员需要具有健康好的心理品质,对选手产生影响,从而提升体育训练的整体水平。

参考文献

- [1] 印八零. 浅谈制约基层业余训练的四个因素[J]. 当代体育科技, 2019, 9(06): 34-35.
- [2] 卢宝行, 代明. 浅析体育教师(基层教练员)激励机制的构建[J]. 体育世界(学术版), 2017(05): 150-151.
- [3] 李峻, 刘璐. 基层体育教练员面临的挑战及对策[J]. 中国体育教练员, 2003(02): 22-23.
- [4] 唐仁基. 关于教练员队伍建设的几点思考[J]. 中国体育教练员, 1996(04): 14-15+45.

中学生自觉参与体育锻炼的问题与对策

刘香平

(环县第五中学 甘肃 庆阳 745700)

【摘要】 自觉参与是中学体育与健康课程的目标之一。培养学生体育锻炼的自觉意识,不仅是体育教学的重要任务,也是开展终身体育的重要保障。本文结合中学体育教学实践,对如何培养学生体育锻炼的自觉意识进行了研究。

【关键词】 中学体育; 自觉参与; 锻炼

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.077

提高中学生的体质健康水平,培养他们终身体育锻炼的“习惯”,不仅是学校的责任,家庭、社会也需要加以关注。既需要对体育运动有明确的认识,更需要付出实际行动,体育锻炼是促进健康最积极有效的手段,在体育锻炼中那些真真切切的体验和通过奋力拼搏得到的快乐,使学生感悟到健康的价值,成为体育的终身受益者。

一、体育锻炼对中学生全面发展的重要性

中学生各方面正处于人生发展的关键时期,坚持体育锻炼在不同程度都能提高中学生的身体素质;同时通过身体各个部位的运动,不仅锻炼学生的动手动脑能力,同时也充分运动自己的大脑;通过团体性的体育锻炼项目,还可以培养我们中学生的团队合作精神,增强班级荣誉感。另外,经常进行体育锻炼,往往可以将人从烦恼、紧张、压抑等不良情绪中解脱出来,使学生在生活中都更容易保持一个平和的心态,对心理健康也起到了一定的积极意义。

二、中学生参与体育锻炼自觉不高的原因

其一,中学生自主参与锻炼的动机水平较低。有些家长认为,孩子学习任务繁重,实在抽不出时间参与体育锻炼,怕影响孩子学习成绩。作为补偿,家长还想出了营养保健品来代替体育锻炼强身健体。其实,体育锻炼才是强身健体的唯一途径,靠补品来增强体质是绝对行不通。要想强身健体,最好的方法是脚踏实地地进行体育锻炼,持之以恒地锻炼身体,科学合理地安排作自时间和饮食,才能让身体在体育锻炼中真正强壮起来,才更有精力进行学习。部分学生,尤其是女中学生对此认识不足,自主参与锻炼的兴趣很低。

其二,中学生自主参与锻炼的意志力较为薄弱。研究显示大部分中学生参与锻炼较随意,想到或与同伴商量好时就锻炼身体,其他时间不闻不问。究其原因,一是没有坚持锻炼的意识或想法;二是有想法,但没有恒心和毅力坚持下来。造成这种情况的主要原因是中学生一进入中学,面对较为繁重的学业任务和艰巨的升学压力,没有时间和精力锻炼身体;另外,有锻炼想法的中学生由于受到一些主、客观因素的影响,如锻炼枯燥、又苦又累、天气不好等,而终止锻炼。实际上,关键在于他们缺乏吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质。

其三,对体育课程不够重视。目前,由于体育课程与升学关系不大,加分不多,大多学校也对体育课程重视不够,学校的体育设施、体育项目都相对较少,开设的体育课程也比较枯燥。社会普遍氛围也认为体育特长在社会需求中价值不大,将来会没有发展前途。但当今社会需要人才的类型是多元化,有特长的人具有较大的发展空间,特长越多在工作和生活中受益越多。有强健的体魄和一技之长在今后的学习、工作、生活中受益匪浅。

三、促进中学生自主参与锻炼的对策

其一,营造中学生自主参与锻炼的良好环境。首先,体育教师、社会体育指导员以及家长等要树立正确而强烈的社会责任感,积极引导中学生进行科学的体育锻炼;其次,体育教师与社会体育指导员要经常对自己习惯的教学指导观念和教学

行为、方式等进行及时反馈,严格要求自己,不断提高个人的业务水平,扩大知识面,做既“专”又“博”的新型体育教师或社会体育指导员;最后,中学体育教师要在对中学生行为进行观察与分析上下足功夫,经常与中学生沟通交流、理解他们、关心他们、培养他们自主参与锻炼的兴趣,提高他们自主参与锻炼的能力,帮助他们尽快构筑自主锻炼的“习惯”。

其二,激发学生体育锻炼的兴趣。体育锻炼的形式多种多样,其中体育游戏是中小学体育与健康教学中的重要内容,形式多样,生动活泼,趣味性、娱乐性、竞争性等多种功能于一体,是学生普遍喜欢的体育活动之一。在体育教学中充分利用游戏为教学服务,使课堂教学充满生机和活力,激发了学生学习的兴趣。同时通过场地的布置,学生活动的队形,活动的内容,以及组织手段的形式等方面,都根据不同类型的课时内容,因地制宜地为学生创设一种富有激情、新颖的外界条件,给学生一种好奇、新颖的感觉。给学生创设了良好的学习氛围,诱发了学生的练习激情,达到了热身的效果,又缩短了师生之间的距离,收到事半功倍的教学效果。

其三,差异教学,调动学生自觉参与体育学习。在体育教学中应该重视学生的差异,让每个学生在原有知识基础上有最大发展。教师根据教材特点和教学的可能性,把学生按运动能力和水平分若干小组,或由学生根据自己对教材的承受能力自由组合小组。“差异教学”要求我们在体育教学时既要看到学生共性的方面,又要照顾到学生的个体差异,促进所有学生的身体、心理健康。

其四,注意评价的方法。在体育教学过程中,应随时给学生创造一个自我评价、自我检验以及对知识点简单分析的活动空间。这种活动既是对学生组织能力、口头表达能力、思维能力、合作能力、评价能力的培养,也给学生创造了一个剖析自己、彼此交流、公平竞争、巩固知识的理想场所。在体育教学中让学生主动参与学习,才是真正把开启知识的钥匙交给了学生,也是提高学生身心素质、掌握知识的最佳途径。

总之,培养兴趣是激发学生学习动机和欲望的良方;创设情境是促进学生自主学习和坚持锻炼的前提;实施差异化教学是全面提高学生运动技能,巩固运动兴趣的基础。教师和家长要主动了解学生的生理和个性特点,针对不同的学生帮助他们开展形式多样的体育活动。体育教学中无论是在教学内容的选择上,还是教学方法的更新上,都应本着一切为了每个孩子全面发展的宗旨,不断创设情境,寓教于乐,使学生在轻松、愉悦的情境中进行自主学习,主动发展,养成终身体育锻炼的好习惯。

参考文献

- [1] 黎华秋. 体育教学中“健康第一,终身体育锻炼”的培养[J]. 科技信息, 2009(01).
- [2] 吴健. 新课标下的有效体育与健康课堂教学[J]. 中国学校体育, 2007, (7).