

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在一起,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