

丰富体育课堂活动 强化学生体能训练

成丹丹

(漳县新寺中心小学 甘肃 定西 748300)

【摘要】在当今的教育体系改革中,基础教育改革已成为了重中之重。当国家进行一系列的“重拳出击”时,小学体育教育格外受到政府的关注,尤其是课堂中的活动,更是成了主要内容。本文将以“丰富体育课堂活动,强化学生体能训练”为中心,对当今体育课堂的现状,以及后面的体能措施进行分析。

【关键词】体育课堂; 体育活动; 体能训练

在不少人的思想观念里,体育这一门学科对于我们的学业无关紧要,正是基于如此,许多的体育课堂中学生与老师都是一种玩耍的心态,体育课程被其他任课老师占用,也成了一种常规的形象。然而,这体育教学却贯穿着我们整个学习生涯,如今也成了我们国家培养人才的必经之路。德、智、体、美、劳是我国培养全能型人才的教育理念。在物质生活的当代,体能素质严重下滑,教育部门的改革策略,重新拾起了被人们所冷漠的体育课程,也为我国体育事业蓬勃发展做出了一份贡献。

1. 在体育课堂中加强小学生体能训练的必要性

经济基础决定上层建筑,当人们的物质生活层面得到满足时,则向着精神层面发展。因此,在这犹如罂粟花般的影响下,人们越发的沉迷于享受,而忽视了身体素质以及健康状况的提高;与此同时,社会竞争的激烈,加深了对学校对于人才的培养,也加重了学生在学业上的负担,在课余时间,对于身体的锻炼也越来越少。在这种种因素的影响下,学生身体机能的下降已成为必然。这不仅不利于学生身心健康的发展,同时也为我国人才的培养造成了极大的阻碍。因此,国家一再强调从小学开始,对学生体育教育的培养,体育这一门课程也成为了考核的必要。而考试成绩的关注转移到对体能素质的培养更加有利于学生身心健康的发展,也更加有利于激发学生的潜能,并为今后的学生生涯奠定良好的基础。

2. 当前我国小学体育课堂上的现状

因为受到了一定程度上经济文化的冲击,家长和教师的传统观念又根深蒂固,注重学业而忽视了身心健康的发展,从而影响了新一代学生的思想价值观,最终生出对体能训练排斥的心理。再加上受到社会中物质层面以及精神层面上的双重诱惑,体能训练更是成了遥不可及的事情,因此导致学生的身体素质较低,身心健康也受到了污染。而且在很多学校中,体育课或是成了其他任课老师的专利,或是在学生自由活动中松散完成,这导致了体育课程成了摆设,更不利于学生身体素质的加强。而国家及政府首要做的就是改变体育课程在学生思想中无足轻重的地位,这就需要从小学做起。

3. 丰富体育课堂活动并增加小学生体能训练的重要举措

3.1 设立有针对性的体能训练教学方案

德、智、体、美、劳是我国培养全能型人才的教育理念,小学生体育训练也成了其中的重要环节。为了了解学生的身体素质情况,体育老师应尽尽职尽责的对每一个学生进行身体素质考察,然后做出行之有效的体育教学方案,以此加强体育训

练的科学性以及合理性,并严格监督每一个学生的落实情况。也不能一套方案贯穿各年龄,要针对不同年龄阶段的学生进行不同的合理安排。

3.2 加强体育课堂中的趣味性

繁重的学习负担本就使学生心力憔悴,若一味的高强度的体能训练可能就成了压垮学生身体的最后一根稻草,所以体育课堂中的趣味性是必不可缺的。这不仅可以使使学生达到锻炼身体目的,也能激发学生对体育训练的乐趣。增加体育课堂中的比赛活动是一种行之有效的手段。学生不适应于千篇一律的重复锻炼之中,但若在比赛活动中能激发学生的增强好胜心理,而制定一系列的奖励制度,更会使学生趋之若附。如此一来,就能在高度紧张的学习环境中,缓解学生的学习疲惫并增加身体素质的提高。

3.3 设立完善的体育课程评价机制

由于国家对体育课程重视时间尚短,体育课程评价机制也没得到完善,所以对体育训练的落实情况难免有所疏漏;在这种情况下,设立完善的体育课程评价机制也成了当务之急。首先,学校应完善体育课堂中的训练项目,在加强训练内容时,保证其合理性以及科学性;其次,体育老师在进行体育训练时,应更多地关注学生的感受以及分析他们的建议,并纠正其中存在的安全隐患和过渡的安排;再次,对各年级阶段检测体能训练的成果,并一一记录下来,再根据数据对不同年级进行适当的改善,从而制定出一套合理的体育课程评价机制。

总而言之,身心健康才是立足于一切的基础。存在即有真理,体育课程的安排不是摆设,是一门加强学生身体素质的课程。只有打造好良好的身体素质,才能在学习的苦海中砥砺前行。所以,在国家的高度重视下,当代体育课堂上的现状应该得到改变,制定合理的科学的体能训练方案,并完善相应的体育课程评价机制刻不容缓。当然,这其中也离不开学校、老师之间的相互配合,也需要广大学生的积极响应。如此才能推动学生身心健康的良好发展,达到我国培养全能型人才的目的。

参考文献

- [1] 杨薇薇. 浅谈素质拓展训练融入小学体育教育的途径[J]. 青少年体育, 2017(2): 70-71.
- [2] 左慰慰. 素质拓展训练融入小学体育的教学的应用分析[J]. 当代体育科技, 2017, 7(5): 77-77.
- [3] 侯坤辉, 章柳云. 身体运动功能训练与体育课堂教学的结合(上)——以提高篮球球性的准备活动练习方法为例[J]. 体育教学, 2017, 37(4): 36-39

军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透

李清涛

(武警警官学院军事训练系 四川 成都 610000)

【摘要】在国家军事不断强化的阶段,培养高素质、高水平的军事人才成为重中之重。本文将分析军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透,通过概述军校学员的战斗精神,探索应该采取的渗透途径,明确军校体育文化的积极影响。

【关键词】军校体育文化; 学员战斗精神; 影响力; 渗透

战斗精神意指军人在执行任务时所彰显的精神面貌及气质特征,属于合格军人应该具备的基本素质,在军校之中,开展多种多样的训练活动,目的都是让学员在身体素质上得到锻炼,同时又能提升精神意志力,由此便能逐步的成为较为出色的军人。军校中的体育文化会对学员产生重要影响,需要军校重点关注自身体育文化的发挥,通过将其逐步的渗透,使得每一位军校学员的素质都能提高。

1 军校学员战斗精神的基本概述

军校学员的战斗精神就是指在学员在执行任务时候体现出来的精神面貌,精神气质以学员个人的优秀品德。相信每一位军校学员的目标都是可以发挥出战斗精神,通过发扬战斗精神,学员们的意志力得到很好的锻炼,其可以在战斗中,真正的克服一系列困难,自强不息,奔向更高难度的学习任务。学员们的战斗精神使其勇气得以激发,其在面对复杂的情况时,可以机智的应对,不管是何种境况,其都能化险为夷。只有具备着战斗精神的军校学员,才能更好的发挥出使命感,坚守着最初的信念和信仰,努力的成长为更加合格的军人。

2 战斗精神是军校学员成才的精神支柱

战斗精神在学员自觉成长为合格军事人才过程中的作用与价值研究,是军事教育领域探讨的永恒课题。现阶段研究普遍认为,战斗精神是学员学习与提升综合素质的动力,是学员成才的精神支柱。

2.1 坚定的信念与军人的使命感促使学员建立稳固的学习目标

坚定的信念与使命感可使学员立足于国家和人民的角度,准确理解军人的使命,明确“为什么学、学什么、怎样学”等方向性问题,自觉将个人的发展目标与人生规划融于军队发展之中。结合自身特点与能动性、创造性地将自己按照军事人才的标准,逐级建立起稳固的学习目标。

2.2 荣誉感与意志力促使学员获得持久的学习动力

荣誉感属于人类深层精神因素,崇尚荣誉是军人行为的根本动力。崇尚荣誉的价值取向,使得“珍惜荣誉,为荣誉而战”成为军校学员奋勇拼搏、刻苦学习的持久动力。意志力是战斗精神的核心要素,顽强的斗志、百折不挠的毅力是保证学员征服各种困难与失败,成功完成学习任务的动力之源。

2.3 勇敢与智慧促使学员拥有征服艰难险阻的正能量

勇敢与智慧表达的是临危不惧、机智灵活的英雄主义精神,它充分体现出入军人特有的精神气质,常被人们称之为“果敢”。正是这种“果敢”使学员敢于面对危难环境,不为陈规所限,创造性的发掘周边资源潜力,使自己迅速脱离险境,成功化险为夷。

3 军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透

3.1 明确体育文化的基本内涵

军校体育文化重点是指的军校文化及体育文化的融合产物,属于较为新颖且独特的文化体系,宣扬体育文化的根本目的就是让学员的体能得到锻炼,从而培养其最基本的战斗精神。应该及时了解的是战斗性的特征,在体育运动中,往往会涉及到很多的对抗活动,学员在应对这样的任务时,应该树立坚定地信念,体现出战斗情怀。运动性特征意指在军校开展的体育文化就是将培养学员们的身体运动能力、运动潜能等视为关键,因此体育文化中的运动性特征极为明显。科学性特征就是指军校体育文化在实际发展的过程中,彰显出十足的科学性,通过将体育文化逐步的融入至军事训练,多种活动的开展都应该迎合人体特征及运动特点,由此才能凸显出体育文化的意义。

3.2 分析体育文化的渗透过程

体育文化对于军校学员的影响较大，特别是关系到战斗精神的培育，应该积极的督促学员们锻炼身体，由此拥有更为强壮的体魄。在参与训练的过程中，强身健体是一个十分重要的目标，学员们本身体质的增强可以使其战斗力提高，由此磨炼其适应环境的意志。体育文化可以让每一位学员拥有顽强的精神，只有学员具备了基本信念，才可以更好的参与各项活动，促使意志力得以提升，激发战斗精神。

4 军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透途径

在军校开展教育教学活动的时候，应该重视体育文化的宣扬，只有宣传到位，才能保证每一位学员认识到体育文化的重要性，积极的参与到学习的行列，努力培育自身的战斗精神。

4.1 积极开展多元化的实践活动

在军校教育活动具体开展的过程中，应该重视体育文化的渗透，只有将其渗透至方方面面，才能保证其影响力深远。比如在开展消防演习活动的时候，需要重视此项活动的最终目的，保证其能够锻炼学员们的多项能力，使其真正的成为临场应变高手，逐步的提高战略部署能力等。在以往的体能训练活动中，还需要关注的就是学员们综合能力的提高，只有真正的将多种训练课程相互结合，落实综合性训练模式，才能促使学员们的实战水平稳步提升，由此让其战斗精神得以发扬。

4.2 稳步提升教员的素质及能力

在开展训练活动的时候，学员们的训练离不开教员的指挥，因此要求每一位教员重视自身能力的提升，通过积极的为学员们传达体育文化，使其可以充分的认识并学习。教员在对学员进行指导的时候，需要重点关注的是其主体地位的体现，通过全面的掌握学员基本特点，采取适宜的手段，积极的落实训练项目。每一位学员的学习能力存在差异，应该重视因材施教，针对于具有较强军事能力的学员，可以加大训练力度，使其成为更优秀的人。

5 结语

军校体育文化的宣传教育具有深刻影响，本文重点分析了军校体育文化对培育学员战斗精神的渗透途径，通过结合战斗精神的基本概述，了解到现阶段宣传体育文化的重要性，为了更好的发挥出体育文化在军校教育中的影响力，应该采取得当的手段，适时的创新并传扬，提升学员对于体育文化的认识，逐步的培养其战斗精神，使其可以为国家的军事发展积极贡献。

参考文献

- [1] 李斌, 徐抱平, 朱於明. 军校体育文化对培育学员战斗精神影响力的渗透[J]. 消防界(电子版), 2018, 4(04): 116.
- [2] 宁周红, 王琪. 军校体育文化对培育学员战斗精神影响力研究[J]. 当代体育科技, 2016, 6(04): 145+147.

提高初中体育教学的有效性策略

张振宁

(广西柳州市第三十四中学 广西 柳州 545002)

【摘要】 在教育教学中，体育教学是必不可少，既是提升学生身体素质的主要途径，也是促进学生身心健康的主要课程。但是，在应试教育的教学背景下，教师为了提高初中升高中的升学率，普遍提升班级体的学习成绩，往往忽视了对体育教学的重要性。导致学生虽然学习成绩逐步提升，但是身体素质、整体的学习状态却不尽人意。鉴于此，文章将主要对初中体育教学的有效性策略进行深入分析，促进初中生在提升学习成绩的同时，可以不断增强自身的身体素质。

【关键词】 初中；体育教学；有效性；策略

一、初中体育教学中存在的主要问题分析

在我国的初中体育教育教学中，主要存在着以下问题，首先，教育方法的落后。长期以来我国体育教学一直采取的方法是以老师讲课为主，学生为辅的教学方法。而这种教学方法并不能真正的发挥学生的主观能动性，让学生真正的从体育运动中得到锻炼，增强自身的身体素质。其次，初中体育教育缺乏相应教学环境。受到我国传统应试教育的影响，初中体育教师因为体育课不是主要的课程，所以在进行体育教育的过程中也会相应的减少讲课内容。从体育教学的长远角度来看，这种教育教学方式不仅没有为体育教学创设一个好的环境，而且会影响体育教学的开展，阻碍学生的成长与进步。同时，当代的学生大多数属于独生子女，体育教师在进行教育的过程中，如果对学生缺乏关心，或者是对一些调皮的孩子们进行消极处理，就会导致师生关系变得越来越差。最后，在初中体育教学过程中，缺乏相应的教师资源。初中生是一个较为特殊的教育群体，对体育老师的要求逐渐增高。不仅仅需要体育老师对相应的体育运动体育活动进行精细化、有效讲解，还需要体育教师可以运用综合性知识对学生进行体育指导。但是从我国当前初中体育教师资源来看，体育教师非常少。造成了体育教师资源比较匮乏。

二、提高初中体育教学有效性的途径策略分析

(一) 转变教育教学的观念

观念先行，在体育教育教学中，教师只有不断地转变自身的教育教学观念，才能真正的将教育理念，融入到体育教学之中。在我国传统的教学模式中，通常情况下是以教师为主，学生为辅，教师占据主导地位。而当这种教师主导地位的教学情况长期在体育教学中存在的话。就会在学生的心理形成一种负面影响，难以促进学生的积极发展。为此在初中体育教学的过程中，教师需要不断的转变教育教学的模式。要适当的转变自身角色定位，将学生放在教学的主体上，在教学上注重学生的学习。例如，在进行体育教学的过程中，教师讲主要讲解的是100米赛跑需要注意的事项。这个时候教师不应该是一味的对一百米赛跑注意事项进行讲解，而是需要在讲解的过程中，观察学生的反应，对学生进行适当性的提问。从而让学生在教师的提问下，对百米赛跑有更多的了解，加深对百米赛跑注意事项的印象。这样一来，既可以提升学生的积极性与主动性，也可以进行更加高效的体育教学讲解。

(二) 营造轻松有趣的学习氛围

在我国古代教育教学中，孟母三迁就是为了给孟子营造更加良好的学习环境。由此可见，环境对人的影响是深远持久的。体育教育也是这样，需要体育教师在教学中不断的为学生营造良好的学习环境，让学习在轻松的，愉快的学习环境中接受知识，得到锻炼。而体育教师要想为学生营造更加轻松、愉快的学习环境需要做到以下几点：第一点，教师需要积极的、主动的与学生进行沟通交流。一般情况下，在教育教学中，学生难以做到有问题及时与教师沟通，在学习上往往处于被动地位，而教师则不同教师在教学中占据更多的主动地位，可以通过主动沟通拉近与学生之间的距离，帮助学生更好的接受教师的讲解内容。例如，在体育教育教学中教师可以主动让学生谈谈对接下来教学内容的理解，并让学生进行动作演示，给予积极的鼓励，提升学生学习的注意力，帮助学生更好的集中精力在体育教学中。第二点，教师在与学生进行沟通与交流之后也需要对体育教育的内容进行正确示范，让学生加深对体育教学内容的印象。

三、不断扩大教师队伍建设

教师在教学中占据主体地位，是学校与学生之间沟通的桥梁。但是，从当前的教师队伍来看，体育教师的数量难以满足未来的教育教学需求。因此，学校可以从两个方面出发解决教师队伍不健全的问题。一方面，学校可以加大人才队伍的建设，如，可以通过扩招教师、提高教师准入门槛等手段从源头上增加体育教师的人数，适应当前的体育教学发展。另一方面，学校也可以提高对现有体育教师队伍的培训与管理要求，促进教师的自身素质逐步提升，不断提升初中体育教育的质量。例如，学校可以通过定期培训与不定期教育的方式，让体育教师综合掌握初中生的身心发展特点和状况，帮助学生更加全面化的发展。

四、结束语

综上所述，在体育教育教学中，需要采取多种措施、多种教学策略，逐步提升初中生学习的积极性、主动性，提升教师的教育教学质量。只有这样才能实现学生身心发展处于平衡状态。

参考文献

- [1] 陈能博. 对提高初中体育教学有效性的策略探讨[J]. 当代体育科技, 2013(21): 57-57.
- [2] 陈海军. 初中体育有效教学策略研究[J]. 新课程: 教研版, 2014(8): 31-31.

浅谈散打训练过程中头部创伤的产生及预防

郑志坚

(福建警察学院体育教学训练部 福建 福州 350000)

【摘要】 散打是中国武术的一种表现形式也是一项极具对抗性的运动项目，不管是在竞赛当中还是在日常训练中，都容易对身体造成创伤，尤其是为了强调攻击的效果，头面部自然成为击打的主要部位，所以在训练过程当中，要着重保护运动员的头部，做好头部的预防保护工作。本文所探讨的主要内容就是在散打训练过程当中，头部创伤产生的原因以及相关的预防措施。

【关键词】 散打训练；头部创伤；原因分析；预防措施

引言

头部创伤是散打训练活动当中最常见的一种受伤部位，同时对运动员所造成的

伤害也是最大的，但是如果在训练过程当中积极加强预防，就可以避免或者是减轻头部创伤所带来的伤害。在散打训练活动当中，自身身体素质比较差、专项素质不