

自己的体能。比如,1000米的训练便十分适合这类学生,这项体育运动并不需要学生发挥很强的爆发力,但是可以充分发挥学生的耐力,并将自己仅有的爆发力运用于恰当的时间段。需要注意的是,在面对这类学生的时候,训练计划需要遵循循序渐进的原则,防止学生出现超负荷运动的情况。在这种训练计划的引导下,不同类型的学生都会得到潜力的激发,并获得相应的成功,让学生意识到体育训练的趣味性,并获得相应的自豪感。

二、体育教师积极组织学生参加趣味性体育比赛

体育教师应该灵活运用体育比赛检验学生的学习成果,从而修改原有的训练计划,更重要的是,很多具有体育才能的学生能够通过这种方式充分展现自己的内在天赋,学生能够在内心深处产生一种自豪感,并将自身的优势发扬光大,我国的体育事业也能够因此得到稳步发展。需要注意的是,初中生本身还具有一些小学生的性格特质,在参与任何活动的时候更加注重其中具有的趣味性。为此,体育教师在设置比赛内容的时候也需要及时进行革新及考量,让学生能够在体育比赛中得到更多的乐趣。否则,学生在面对体育竞技比赛的时候会渐渐产生厌烦心理。教师在设置比赛项目的时候既要考虑其中的趣味性,也要让学生的身体技能得到充分地挖掘和训练。比如,教师可在组织比赛的时候可以先让学生进行50米的短跑,随后,学生需要利用一分钟的时间进行跳绳比赛。紧接着,学生需要一边转呼啦圈一边向前走10米的路程。最后,教师可以组织学生进行“两人三足”的比赛。最后所用时间最少并且跳绳数量最多的小组获得胜利。教师需要为表现优异的学生发放一些体育器材作为礼品,鼓励每个学生积极参与到体育运动当中。在这种不同以往的体育比赛中,学生不仅能够得到更多的运动乐趣,学生还能够懂得团结协作的重要价值,学生不仅可以得到体能的提升,还会获得相应的德育教育。

三、体育教师应在教学内容中加入体育游戏内容

教师在制定教学计划的时候应该增添多种的训练内容,这样学生才能够时刻对体育课程抱有期待的心情,也会将自己的全部精力集中于体育课程之中。为此,

体育教师便应该通过日常的观察和调查,了解当今学生最为喜爱的运行类型,突破传统训练模式的局限性,为自己的课堂增添游戏内容。比如,当今社会中,很多学生都对篮球这项运动拥有更高的热情,教师在制定游戏教学计划的时候便可以积极加入与篮球相关的内容。体育教师应该申请让学校开辟篮球场,并配备篮球教具。这样,教师便可以让学生在进行传球游戏。这项游戏不仅能训练学生的注意力,还可以让学生全身的肌肉得到训练,学生身体的协调性也可以因此得到提升。不仅如此,很多学生对于传统体育游戏也抱有浓厚的兴趣,教师可以组织这类学生进行扔沙包的游戏或者是跳皮筋的游戏,从多个角度增添课程的趣味性。学生在进行体育游戏的时候教师也可以融入其中,与本班学生建立良好的师生关系,学生能够在此过程中建立起对教师的信赖感,教师在执行任何教学计划时也能进展得更为顺利,逐步形成亦师亦友的良好局面。

结束语

综上所述,初中教师在授课的过程中应该摒弃原有的教学方式,要紧跟时代的发展趋势,利用多元化的教学手段为学生呈现出一个精彩纷呈的教学环境,让学生能够切身体会到体育课程中蕴含的趣味性,让每个学生都能够真正爱上体育运动,并能够在此过程中建立起终身体育的先进理念,学生可以在潜移默化中得到身体素质的提升。初中学校也能够在这种体育教学氛围中培养出更多具有健康体魄的优秀学生。

参考文献

- [1]刘世学.浅谈初中体育趣味性课堂教学的构建[J].名师在线,2019(36):58-59.
- [2]崔向东.浅谈初中体育趣味性课堂教学的构建[J].名师在线,2018(09):82-83.
- [3]卢红花.如何增强初中体育课堂的趣味性[J].体育世界(学术版),2018(05):23-24.

浅析小学体育教学中“快乐体育”理念的应用效果

高道泰

(湖北省咸宁市咸安区官埠桥镇官埠小学 湖北 咸宁 437000)

【摘要】随着新型教学理念的不断发展和大力推崇,教育领域的相关问题已经受到了社会各界的广泛关注。其中,小学是学生建立起各项思维能力的关键时期,也是学生锻炼各种综合能力的主要阶段,其重要程度不言而喻,小学体育教师应该深感肩上的重则大任,根据本班学生的实际情况制定科学合理的体育训练计划,为学生呈现出一个轻松愉快的体育课程环境,将崭新的教学理念同宝贵的教学经验进行紧密联系。本文对现阶段小学体育课程的教学模式进行了深入的研究和讨论,并提出一些切实可行的教学策略,为学生创造出适合自发展的“快乐体育”课堂。

【关键词】小学教育;体育教学;“快乐体育”

很多小学由于应试教育理念的根深蒂固,在制定教学计划的时候忽视了学生身体素质的重要价值,仅注重文化课知识的教授而忽视了体育教学的重要价值。很多体育教师在这种社会风气的影响下也渐渐降低了对自身所授课程的重视程度,在制定体育教学计划的时候不能站在学生的立场上考虑问题,进而导致体育课堂气氛散漫的情况。为此,小学体育教师应该将自身的教育眼光放得长远一些,真正帮助学生在文化课程学习之余得到身心方面的放松。

一、体育教师应该根据学生的实际情况制定训练计划

很多体育教师在授课的时候之所以不会达成既定的教学目标,其根本原因是教师在制定体能训练计划的时候并没有设身处地为学生着想,导致很多学生在体育课中经历了超负荷的运动过程,学生的身体会因此出现严重的不适感,进而影响学生文化课程的学习效率。为此,体育教师应该在上课之前与本班学生进行全方位的讨论,了解每个学生的身体素质情况。有必要的时候,教师可以先组织学生进行短跑及长跑的测试,这样能够更加具体地理解到学生的体能情况。根据这些数据的统计,教师可以制定出具有针对性的体育训练计划。小学生的身体正处在发育阶段,在进行具体训练计划的时候也应该采取循序渐进的理念,帮助学生将自己的身体慢慢调整到运动状态中。比如,在每一堂体育课开始之前,教师可以先让学生进行简单的拉伸运动,让学生的筋骨可以慢慢适应运动的状态。随后,教师可以让学生进行50米的短跑训练,让学生的做好充分地热身运动。此时,学生的运动神经已经逐渐活跃起来,学生内心也会期待进行强度更大的体能训练。体育教师应该把控好学生的心理走向,安排学生进行400米的跑步训练。学生在进行中长跑训练之前,教师需要将其中的要领进行详细地讲解,让学生可以掌握跑步训练的诀窍。这样,教师才能够收获学以致用的教学效果。学生在经过了长跑训练后,身体出现了疲惫的情况,肌肉也处于一种紧张的状态,教师应该给予学生休息的时间,让学生得到身上的放松,并及时补充水分。课程的最后,教师可以组织学生进行蛙跳训练,充分锻炼学生腿部肌肉的爆发力。在这样的教学训练计划之下,学生才能够在领会运动技能的同时感受到身心的放松,学生也会对体育课程抱有更多的期待。

二、体育教师应该将自己的课堂中加入体育游戏内容

小学生是活泼好动的群体,体育教师要善于抓住小学生的这一特质,组织学生进行简单的体育游戏。这样,每个学生才能够积极参与到体育课堂中,学生也能够在此过程中获得前所未有的快乐。为此,教师应该根据学生的体能特点以及性格特征制定游戏教学计划。还需要注意的是,在进行游戏之前,教师一定要做好安全指导工作,强化学生的自我保护意识。这样,游戏教学才能够在这一前提下顺利进行。教师在制定游戏内容的时候应该让学生受到各个方面的训练,这样的游戏形式才是具有实际价值的。比如,教师可以为学生设立两个赛道,并以抽签的形式将学生分为两组。在赛道中,学生首先要完成的是50米的短跑,随后需要一边转呼啦

圈,一边走。待走到指定地点后,学生需要进行1分钟的跳绳比赛。最后,学生需要进行“两人三足”的游戏。整套游戏完成后,所用时间最少的小组获得最后的胜利。此项游戏不仅让学生的爆发力及耐力得到了充分训练,更重要的是,学生能够在这种体育游戏中学会如何与他人进行配合,学生间的距离也能够因此拉近。不仅如此,学生还能够意识到团结协作精神的重要价值。只有这样,体育教学的价值才能够从身体上延续到情感上,让学生的身心健康得到全方面的提升。同时也有效增添了教学的趣味性。

三、体育教师应在体育竞赛中鼓励表现优异的学生

很多体育教师之所以不会收获到良好的体育教学效果,其中重要原因便是体育教师并没有积极组织学生进行简单的体育比赛。体育比赛环节的设置可以让具有运动才能的学生充分展现自己的才华,还可以引导每个学生在实战比赛中挖掘到自身的潜在能力。由于小学生的体力是极为有限的,教师在设定比赛内容的时候应该以简单的体育运动为主,如50米短跑或者是跳绳等运动。在比赛正式开始前,教师需要将比赛过程中的要点进行阐释,让学生可以将自己的潜在能力充分挖掘出来。不仅如此,学生还能够在此过程中收获到不同的情感体验,学生可以在比赛胜利中寻找到自己存在的价值,也能够在比赛的失利中学会如何战胜困难。教师需要及时鼓励获得优异成绩的学生,帮助增添学习体育课程的信心。同时,教师还需要做好失利学生的心理建设工作,让学生意识到自己的闪光点及不足之处。久而久之,每个学生的才智都能够逐渐走向成熟,并会在体育训练中学生会如何面对困难,并动用自己的智慧来解决实际的问题。学生可以在此之中领悟到体育精神的核心概念。这样,每个学生才能够在体育训练中吸收到宝贵的人生价值。因此,体育教师应该重视比赛活动的重要价值。

结束语

综上所述,小学体育教师在制定体育训练计划的时候需要紧跟时代的发展要求,教师需要根据学生的实际情况来制定一些切实可行的训练计划。学生身体素质的提升不是一蹴而就的,这是一个长期积累经验的过程,切忌急于求成。教师应该及时和学生进行交流,根据学生不同时期的发展需求来变换自身的教学手法,让每个学生都能够在此过程中获得愉快的心情和健康的体魄,切实激发学生对于体育运动的热情。

参考文献

- [1]王倩.浅谈小学体育教学中“快乐体育”理念的应用效果[J].学周刊,2019(35):150.
- [2]徐昌.小学体育教学中“快乐体育”理念的应用[J].读与写(教育教学刊),2019,16(10):192.
- [3]程澄.浅谈小学体育教学中“快乐体育”理念的应用效果[J].体育世界(学术版),2018(05):118+117.