

# 试论中考体育考试项目的训练对策

熊得全 唐丹

成都市武侯实验中学 610043

**[摘要]**近年来中考制度不断变革和发展,其考查的方向和重点也发生了变化,其中体育项目占据的比重逐年增加,这就说明初中体育教学的重要性愈加突显。所以在日常的教学和训练活动过程中,教师应该以素质教育为导向,以应对中考为目标开展专门的项目训练活动,以便提升学生身心健康的水平,确保学生掌握基础的体育技能,促使他们取得良好的中考成绩,并能积极面对人生中的成功与失败。基于此,对中考体育考试项目的训练对策进行研究,以供参考。

**[关键词]**初中体育;考试项目;训练对策

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.399

## 引言

初中阶段的学生正处于青春期,这一时期是学生身体发育成长的关键阶段。但是随着人民生活质量的提升,体育运动却没有得到相应的重视。许多学生在小小年纪便存在过度肥胖、腰椎间盘突出、视力下降甚至糖尿病等问题。究其原因与其不良的生活学习习惯、运动量不足有着密切的关系。因此,教师及家长要加强对体育学科的重视,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

### 一、中考体育教学的重要意义

促进学生全面发展已经成为我国教育方针的核心。中考体育制度的出台,就是严格遵守我国教育方针的体现。现阶段,大部分学校为了提升自身的升学率,把与文化课程没有关系的课程全部暂停,如体育、美术以及音乐等,这个现状的出现,不仅无法提升中学生的综合素质,还不能促进中学生全面发展。因此,中考体育制度很有必要性。即使体育分数在中考成绩中占较小的比例,但是针对初三学生而言,却是至关重要。随着中考体育制度的出台,教师与学生都对体育有了全新的认知,师生充分了解到体育教学的重要性。在开展体育教学活动过程中,学生能够释放压力,积极主动地参与自己喜欢的体育活动,更加深入探究各个体育项目的相关技巧。教师需要结合学生身体状况设计教学活动,创新教学方法与教学理念,不仅可以调动学生积极参与性,还能从根本上保障教学效果的提升。

### 二、中考体育考试项目的训练现状

从整体上来说,当前中考体育项目训练的情况不容乐观,学生的体育技能和综合实力提升得较缓慢。从学校教育的角度来说,部分学校和教师仍然不够重视体育教学和训练的程度,他们单纯从体育成绩的角度入手展开训练活动,项目训练的功利性较强,难以真正提升学生的身心素质,学生也无法牢固地掌握体育技能,这就说明当前中考考试项目的训练仍然存在形式主义的现象。而从学生的视角来看,受到传统教育思想的影响,他们一直没有养成良好的运动习惯,对于体育课程的态度较敷衍。另外,在中考的背景下,学生把更多精力投入学习文化课,自然就忽略了体育训练,也没有全身心地参与训练活动。简言之,当前中考体育项目训练

的总体情况尚未达到预期效果,学校、教师和学生应该发挥各自的能动性,努力提升体育训练的水平。

## 三、中考体育考试项目有效训练对策

### (一) 拉近师生关系

教师对于学生的体育学习有着强有力的引导作用,不管教师自身的教学水平如何,其与学生之间的关系都会对学生的个性发展有着重要影响,因此教师应当充分考虑学生的个性发展需求,不断拉近师生之间的距离。师生关系始终是教育领域的重点研究内容,对于学生的影响极为深远。因此,教师应当立足于学生的个性形成和发展需求,所采用的教学语言应当始终围绕着学生的人格全面发展。短跑训练是初中体育教学的重要组成部分,但部分学生未能掌握在起跑阶段迅速发力的技巧,出现这种现象不仅仅因为其身体素质不足,还在于没有真正对短跑运动产生热情。基于这一现实,教师应当充分尊重学生的主体地位,从多方面着手对学生进行积极引导,这样一来便能够促使学生由原本的被动学习向主动学习进行转变,并形成良好的运动态度和习惯,这对于其未来体育学习效果的提升以及身体素质的强化有着重要意义。此外,教师应适当减少其在课堂中的权威性,和学生一起参与到活动中,在这一过程中注重对学生的引领,不断探索体育运动的技巧和乐趣,这种平等的师生关系可以帮助学生对教师身上的闪光点产生更为明确的认识,并在榜样的激励下进行自身素质的塑造,从而推动学生的个性发展。

### (二) 加强干涉课堂体育活动,探寻更有趣的课堂形式

初中体育教学虽然相较于其他科目来说有与众不同的地方,但它本质上仍然是正规的课堂教育,让学生进行大量自主活动和自主学习的方法并不可取。因此,体育教师在操场上开展活动课程时应该加强对学生的干涉,减少自由活动时间的比重,积极带领学生进行体育锻炼,组织集体性质的体育活动,让学生掌握更加科学、有效的运动方法。但是学生往往会很反感和抗拒消耗大量体力和枯燥的训练,因此教师在组织学生活动的时候应该注意提高体育活动的趣味性。一方面,可以提升集体活动的游戏属性,比如在学习篮球的时候组织学生开展运球、传球的接力游戏,绑腿跑,甚至是在教师的带领下玩“老鹰捉小鸡”等;另一方面,要提升体育

活动的竞技属性,比如对学生进行分组,小组之间进行短跑竞赛,把组内所有成员的短跑成绩相加作为小组成绩。这样的竞赛活动能够充分激起学生的胜负欲望,从而让学生全身心地投入体育锻炼活动,同时一定程度上也能增强学生的凝聚力和团队精神。但是在组织活动的过程中,教师必须严格考量学生的身体素质和运动水平,坚决不能让学生开展超出身体负荷太多的体育运动。

### (三) 开展初中体育小游戏,激发学生的学习兴趣

初中生的学习压力比较大,每一天都要完成很多的学习任务,各种学习目标和任务都压在孩子们的肩膀上,难免学生对学习的兴趣和积极性会有所下降。基于此,教师要精心设计体育教学,要思考如何激发学生的学习兴趣,从学生喜欢的事物切入,调动学生在体育课堂上的参与欲望,让学生能够深入参加体育活动。例如,跳绳在很多地区都是中考体育的一个重要项目,但是跳绳对于很多学生来说也是一个难点,很多学生无法把握节奏,无法把握速度。在课堂上,教师可以开展“跳绳篮球综合游戏”,学校的篮球场作为游戏的场地,每一位学生都从起点出发,通过跳绳的形式,从球场的起点跑向半场的终点,随后教师要求学生将跳绳放好后,拿着篮球通过运球的方式跑向另一个半场的终点,这样一来每一位学生都通过跳绳和运球的方式完成了整个球场的跑动。在本次游戏中,教师还可以在其中添加竞争元素,通过多人同时从起点出发,让参与比赛的学生从起点以跳绳、运球两种方式来完成游戏任务,在竞争中学生的注意力更加集中,学生参与游戏的主动性也会更强。在初中体育课堂上设计体育游戏,可以让学生认识到体育游戏充满着趣味性,是很多学生都愿意参与的一种活动,因为好动和好玩是每一位初中生的天性,初中体育教师必须要尊重孩子的天性,重视孩子的身心发展,让学生愿意参与体育活动,让学生在体育课堂上体验到成就感。

### (四) 设定个性训练方案

由于生活环境、身体素质本身存在差距,学生的体育综合能力和运动水平等各方面也存在个性化的特征,如果教师以统一的标准和内容展开教学和训练活动,不但难以提升学生的运动能力和中考成绩,甚至还会给学生身体和心灵带来双重损伤,延缓整体项目训练的进程。因此,教师要把“因材施教”的教育理念迁移到体育教学过程中,借助个人档案表、课堂实录视频等工具总体考查和评价学生在以往体育课堂上的综合表现,根据真实的数据和教学记录把学生按照运动能力、体育素养等元素分成不同的层次,据此制定个性化的训练方案,促使学生在具备差异性的训练活动过程中改善体育运动习惯和动作技巧等,并以螺旋上升的形式逐一实现知识、技能和能力目标,确保学生获得精准的指导,稳步提升个人的运动水平,夯实体育技能。而且为了保证个性化训

练方案的效用达到最大化,教师也可以全程监控方案的实施情况,根据学生的真实反馈判断方案是否科学、恰当,并做出针对性的改进和调整,建立长期教育指导计划,完美契合“因材施教”的教育理念。在这个背景下,初中生不仅能够学习中考体育项目包含的知识和技能,还能在现实生活中养成热爱运动、热爱体育的良好习惯。

### (五) 重视中考项目技术指导

在中考体育背景下,初三体育教学没有高度重视技术指导,系统化的训练占据了大半课堂的有效时间,不重视运动技术对成绩的影响,即使学生进行大量的训练,但还是不能提升自身的成绩。如果这个问题不得以解决,不仅不能调动学生参与积极性,还不利于学生终身体育意识形成。出现这个问题的原因就是体育教师自身专业能力有待提升,他们在开展教学活动过程中,过于注重学生训练次数,而忽略技术完善的作用。因此,初三体育教学不管是在教学方法上,还是在教学方式上,都要进行优化与调整,将学生兴趣点与技术融合在一起,高度重视中考项目技术指导,把控学生体育技能提升需求,以此来保障体育中考教学效果。教师在开展实践教学活动中,可以借助多媒体设备来辅助教学,学生看到更加直观的运动技巧,就可以加深对相关动作的掌握,同时,教师可以将游戏融入课堂教学中,让学生在游戏过程中更好地进行锻炼。例如,教师在开展长跑教学时,可以进行同时到达的游戏,将班级学生划分成几个小组,学生们一起跑,尽最大可能同一时间到达。教师在教学期间,通过观察学生的表现,有针对性地进行技术指导,帮助学生在跑步过程中及时地调整呼吸的频率,久而久之,就可以形成自己的跑步节奏。在体育教学中,加强对学生的技术指导,不单单可以激发学生学习热情,还能保障训练效果的提升,为学生在中考时获得好成绩打下良好基础。

### 结束语

综上所述,初中体育教学需要以学生为中心,制定相对应的教学方案,不仅可以提升中学生身体素质,还能培养学生的体育素养,让学生在各项运动训练过程中,形成敢于面对困难的品质。

### 参考文献

- [1] 安乐龙. 浅析中考体育考试项目的技术原理及训练方法[J]. 科普童话, 2019(27): 132.
- [2] 张泽南. 体育中考制度对学校体育的影响研究[D]. 兰州理工大学, 2019.
- [3] 杨明森. “体育中考”对初中体育教学的影响与优化研究[D]. 河南师范大学, 2019.
- [4] 王建. 论如何抓好初中体育中考的项目训练与心理辅导[J]. 新课程(中学), 2018(07): 259.