

初中体育教学中培养学生体育素养的有效策略

马娇

新泰市协庄学校

[摘要]随着社会的发展,学生的综合素质也逐渐成为学校教学以及学生自身发展的重点。体育教育是其中一项重要内容,体育教育可以提升学生身体素质,进而促进学生全面发展。因此,要在体育教学中培养学生的身体素质及身体状况,提升中学生身心素质和思想境界。初中阶段作为中学生主要成长阶段,也是塑造身心健康发展的重要时期。

[关键词]初中体育;素养;策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1222

引言:

初中体育教育是我国基础教育中的一项重要内容,随着我国社会经济发展以及人民生活水平的提高,中学生自身也在不断成长和发展。在进行中学时期的学习过程中,初中生身体素质和身体状况都呈现出明显下滑趋势,导致初中生身心健康发展受到影响。基于此,本文将从初中阶段开始深入分析初中时期体育课如何培养学生健康心理、健康体魄等方面展开研究。

一、初中阶段培养学生体育素养的重要性

在初中阶段,由于中学生身心发展还不成熟,所以初中生自身的思想境界也处于发展的过程中。在进行初中体育教学时,要充分了解初中生的身心发展状况,并且对初中生的心理情况、思想状态等进行分析,针对学生所存在的问题与现象展开合理引导,进而促进学生身心健康发展。学生在进行体育锻炼时也是需要对自己身心发展进行合理调整的。

(一) 体育锻炼促进学生的生理发育

提高学生的身体素质,对学生未来的发展有着很大的作用。这不仅关系到学生的身心健康,也关系到体育教学目标的实现。一个健康的体魄不仅影响着学生的日常学习,同时无论是学习还是工作,健康的体魄都是最为基础的。体育知识的掌握有利于体育意识的形成和健康行为的形成。例如:在进行篮球教学时,初中生对篮球有着浓厚的兴趣,但他们对于篮球的运动技能的掌握还在一个很初级的阶段。先利用一节课为学生进行篮球方面的知识讲解,比如:运球、三步上篮等基础性知识,再进行课上实操,让学生把学到的知识去运用到实际的球场上。学生不仅能够学习到有关体育类的知识,还不会只是“纸上谈兵”,能够学以致用。这样才是真正的上好了一节体育课。

(二) 忽视以人为本的校心理念

新中国成立后,我们恢复了文化和教育的工作,但在教育过程中,我们仍然忽视了“人民至上”这一最基本的理念。文化和教育是民族复兴、发展和社会繁荣的重要任务。更加关注社会发展的集体利益。然而,加强体育教育不仅仅是从学生的个人角度出发,还对民族的发展有着长远的意义。因此,体育学习课堂枯燥无趣,那学生就会失去学习的乐趣与兴趣。如果体育教学不能灵活变动适应学生的状况,初中生长久的不进行体育锻炼,可能会产生不健康的心理问题,如自卑、自闭症等。因此,如果我们想在新时代的体育改革中取得重大进展,我们必须使课程更加合理和人性化,更符合当代青少年的运动思维。

(三) 价值观念存在差错

初中阶段是中学发展的关键时期,学生的自身身体素质和思想境界也在不断提高。体育作为一种有目的、有意识和有组织的社会活动,促进了人类的社会发展。它是人类社会过程中根据生产生活需要逐步建立和发展起来的一个特殊科学领域。根据身心发展规律,运用心理发展规律来改善身体状况、提高体育技术水平、发展思想道德教育、丰富社会文化生活的最重要手段。因此,体育教育是教育中的重要组成部分。如果只使用分数来衡量这项主要活动,会改变学生对体育的正确看法,产生不好的影响。因此,在进行体育考核时,应根据学生的实际身体水平进行灵活考核,这样的考核不仅不会打压学生的积极性,还会让

学生产生更加浓厚的体育锻炼的兴趣。体育锻炼不仅会影响人的身体,还能提高人们的心理承受能力和心理素质,而且能在情绪和心理调节方面起到积极的作用,有助于学生身心素质的健康发展,从而促进学生全面发展。

二、初中生体育素养培养的主要策略

初中阶段体育课的教学重点是帮助学生树立健康意识和正确看待身体健康问题。因此,在开展体育教学时,要充分考虑学生的实际身体状况以及心理健康发展情况,设计更加科学的课堂教学内容、安排更为合理的体育教学活动。

(一) 加强学生体育锻炼意识

体育教育不仅是能锻炼学生的身体,更重要的是塑造健康身体和培养高尚情操的途径之一。因此对于体育教学学校必须重视,让学生通过参与各种活动锻炼身体,培养正确的锻炼意识。首先,学校应充分利用各种途径开展体育教育工作,提高学生体育锻炼的认识。例如:在课堂上对学生进行讲解和指导,通过图片、视频等形式向学生展示各种体育运动项目的特点、训练方法和技巧。其次,学校应重视培养学生体育锻炼意识及运动能力。例如:在教学过程中,教师可以通过游戏的方式开展体育课活动或课堂教学活动。在游戏过程中应根据实际情况让学生学会各种运动技巧。并且,教师应加强与家长之间的沟通力度。例如:在体育课程中教师可以通过家长会、学校家长小组等方式向家长介绍学校开展体育教学工作情况及提醒需要注意的事项。学校还可以适当开展相关比赛活动。例如:在体育课上开展跑步比赛、跳绳比赛等集体项目;总之,应根据实际情况开展体育教学工作及体育运动活动,这样不仅提高了学生对体育课程的认识度,对体运育动的兴趣和体育运动技能的能力水平也会有效提高。

(二) 提升课堂教学质量

在体育教学过程中,学校应重视课堂教学质量,把提高学生对体育知识的理解和掌握为主要目的。此外,教师还需要在课堂上进行有效教学,可以在学生体育锻炼意识逐渐增强后,通过鼓励的方式让学生积极地参与到体育锻炼中来。在教学过程中的教学内容应根据实际情况和教学目标设计得更为合理一些,通过设置一些具有挑战性的问题来激发学生参与运动锻炼的兴趣。此外,教师还应鼓励学生积极思考并提出问题,从而让学生通过思考不断增强学习能力。教师可以让学生通过分组学习和自主学习等方式提高他们的自主运动能力。实际课堂中还存在着:教师对于一些简单运动器械的使用方法不够清晰,不能有效引导孩子们进行练习。在教师没有了解到该动作原理时不能盲目指导;同时教师需要根据每个学生的具体情况进行指导、锻炼。总而言之,作为初中体育教师应该加强自身业务能力建设,重视课堂教学质量工作并提升学校课堂教学质量水平,才能有效培养学生健康体魄及良好运动技能素质。

(三) 开展多样化体育活动

活动是学生进行体育锻炼的主要形式。所以,学校需要积极开展多样化体育活动,引导学生主动参与到体育锻炼中,增强学生体质。例如,学校可以利用课余时间和体育课时间组织学生开展形式多样的体育活动,比如跳绳、打篮球、踢足球、打乒乓

球等。教师要充分发挥自身优势,组织学生利用课余时间积极参与到体育活动中来,通过活动不断提升学生身体素质。例如:学校可以在开学后开展春季运动会,让每一位同学都参与到运动中来,培养其健康的生活方式和良好的体育习惯,促进学生身心健康发展。此外,还要结合实际情况组织学生开展跳绳、踢足球等各类体育项目比赛等集体运动项目。例如:体育课上就要组织学生进行女生800米、男生1000米的长跑训练。此项训练内容可以提高学生跑步能力水平,同时这项运动也是体育中考中的项目。还要鼓励和支持学生参加其他类型的体育比赛、运动会或运动项目比赛等。

(四) 加强师资队伍建设

学校要想提高学生的体育素养,必须加强体育教师队伍建设,为学生提供更加优质的教学环境。首先,学校应该加强教学管理、完善考核制度和激励机制,为教师提供更多的发展机会,促进教师专业化发展。其次,应该鼓励老师参加各类培训活动,让老师不断提升自身教学水平和专业素养。学校还可以采取请进来的方式向老师传授教学经验和方法;或者鼓励教师之间进行交流和学。此外,还需要注意加强体育教师团队建设。体育教师需要在日常生活中不断提升自身专业素养水平、完善教学理念和技能技巧等。只有这样才能促进体育教师与学生之间的关系密切融洽,更好地推动体育教育事业发展。初中体育教师应积极参加学校组织的各类培训活动和比赛活动。比如在每年举行的田径运动会上都会有一定比例的优秀运动员进入赛场进行比赛,而优秀的运动员离不开老师、教练的指导。此外还需要加强与其他学校之间的交流合作,加强与其他学校体育老师间交流合作,通过开展一些体育竞赛类活动来促进各所中学间交流和合作。此外,

教师应充分利用信息技术手段提升学生体育锻炼能力。在初中体育教学过程中教师应积极引导学生对体育技能进行有效练习和掌握,并将其与体育锻炼相结合。同时教师应该注重课堂教学质量管理,促进学生身心健康发展;此外还需将新课改精神贯彻到教学中去,不断优化课堂结构和内容方式等方面内容。

随着我国社会经济发展,人们生活水平不断提高。尤其是初中阶段的学生,他们正处于青春发育期,更应该注重身体健康,为将来进入大学校园打下良好基础。随着时代潮流的不断变化,人们越来越注重健康、安全和快乐。体育锻炼作为一种积极的生活态度以及一种健康的生活方式,开始成为人们的共识。以“健康第一”作为学校体育锻炼的指导思想,提高学生身体素质水平以及综合素质和运动技能作为主要目的。

参考文献:

- [1] 杨吉英. 初中体育教学中培养学生体育素养的有效策略[J]. 学周刊, 2019(26): 178-180.
- [2] 李永红. 初中体育教学中培养核心素养的策略[J]. 学周刊, 2019(21): 169-171.
- [3] 侯耀军. 初中体育教学中培养学生核心素养的策略[J]. 家长, 2019(12): 7-9.
- [4] 孔凡立. 初中体育教学中核心素养能力培养策略探究[C]//2019教育科学网络研讨会论文集(上)., 2019: 83-85.
- [5] 杨吉斌. 初中体育教学中培养学生核心素养的实践路径探索[J]. 天津教育, 2019(26): 10-11.

(上接第2221页)

面化。三是借助信息技术升华阅读课堂中的合作学习,英语教师可以用电子白板呈现合作学习需要探讨的问题,还可以借助电子白板归纳各个小组合作学习成果,让各个小组可以相互借鉴学习成果,让阅读课堂中的合作学习更具有效性。

在创新信息技术应用过程中,初中英语教师可以参考以下几种思路:

一是利用信息技术补充教材之外的阅读素材,包括文字素材、图片素材、音频素材等,不如将学生喜爱的英语版本动画片、电影等搬入课堂让学生欣赏,这会极大调动学生的阅读兴趣,学生会基于对动画片、电影等资源的喜爱而专注“阅读”、认真思考其中内容的意思,这会让阅读课堂更具魅力和吸引力。二是利用信息技术在线测试学生阅读成效,引导学生在多媒体教室结合教师给出的文章阅读问题进行回答,教师可以于后台观察学生回答进度、回答结果,然后及时给予评价、判定对错,就可以即时掌握学生阅读成效,也就可以结合学生阅读成效调整教学策略,从而提升阅读教学质量。三是在学生预习阶段使用微课,让微课辅助学生有效阅读、预习,微课时长控制在5—15分钟,满足学生电脑观看、手机观看需求,让学生可以结合自身理解来实现自由观看,满足学生反复观看微课或暂停微课做笔记需求,达到启发学生、指点学生和帮助学生答疑解惑的目的,让英语阅读更多样、更个性。

(三) 把握信息技术应用注意事项

第一,信息技术是一把双刃剑,除了可以协助教师打造精彩课堂并提升教学成效,还可能因为不当使用而产生负面影响,所以需要初中英语教师把握应用尺度,让信息技术的应用恰到好处。为此,要避免滥用信息技术、避免信息技术带来的娱乐化效果掩盖教育属性、避免信息技术取代教师等等,只有这样,才可以确保信息技术支撑下的精彩阅读课堂实现长足进步。第二,信息技术的应用讲究时机,把握较好时机应用信息技术会让阅读课

堂蓬荜生辉、活力四射,还会较大程度激发学生阅读兴趣,建议在学生阅读兴致较为低迷、学生阅读需要协助的时候应用信息技术,避免信息技术的应用过于突兀。值得一提的是,信息技术的应用不能占用或剥夺学生的阅读时间,避免学生阅读不充分、不尽兴。第三,要善用信息技术攻克阅读重难点,包括发音上的难点、认知陌生英语词汇上的难点等等,强化学生阅读自信心,培养学生应用信息技术进行阅读的意识也非常必要。

结束语:

综上所述,信息化时代下的初中英语阅读课堂需要进一步升级,除了提升阅读教学质量,还要确保英语阅读课堂足够精彩,如此才可以吸引学生主动阅读、积极阅读,这需要初中英语教师为此做出不懈努力。提倡初中英语教师多用、善用信息技术打造精彩阅读课堂,这对加速传统英语阅读课堂过渡到现代化英语阅读课堂有较大益处,希望本次研究可以给相关教师带去这方面的思考和灵感。

参考文献:

- [1] 邓秋云. 用信息技术打造初中英语阅读高效课堂[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2019, (02): 163.
- [2] 毕月萍. 巧用信息技术打造初中英语阅读高效课堂[J]. 教育信息化论坛, 2019, (02): 220.
- [3] 王玉芬. 巧用信息技术打造初中英语阅读高效课堂[J]. 新课程(中), 2018, (12): 122.
- [4] 王敏斯. 信息技术在初中英语任务型阅读课堂上的应用研究[J]. 祖国, 2018, (20): 257-258.
- [5] 赖丽霞. 巧用信息技术打造初中英语阅读高效课堂[J]. 英语画刊(高级版), 2018, (18): 22.
- [6] 贾冬琴. 关于利用信息技术打造初中英语阅读高效课堂的思考[J]. 学周刊, 2017, (16): 185-186.