

# 新时期体育训练工作分析及发展对策研究

玉晓辉<sup>1</sup> 牛麒运<sup>2</sup> 张辰美玥<sup>3</sup>

(1.3. 石家庄市射击运动业余学校 河北 石家庄 050000;

2. 石家庄市少年儿童业余体育学校 河北 石家庄 050000)

**【摘要】**我国体育教育事业不断发展,体育训练工作在体育教育过程中具有重要作用。在新课改条件下,体育训练对体育教师和学生提出了更高要求,为促进学生综合全面发展,教师在体育训练工作中,要不断分析出现的问题,并采取针对性策略,为新时期体育训练工作打下坚实的基础。

**【关键词】**新时期;体育训练工作

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.091

## 引言

我国社会不断发展,人民对健康生活的需求逐渐提升,因此对体育教育的重视程度也在不断上升。在体育教育过程中,体育训练具有重要作用,教师在进行体育训练的过程中,要不断促进体育教育多元化、多方向发展。从教学目标开始,不断深化体育训练工作开展的成果,为体育教育和学生身体素质的发展奠定良好基础。在体育训练过程中,逐渐培养学生良好的体育精神和团队协作的能力,促进体育教育发展。

### 1 新时期体育训练工作现状分析

#### 1.1 教师自身理念不完善

在进行体育训练过程中,教师仍保持传统的体育训练理念。在每次体育训练前均由教师进行知识的讲解、铺垫之后,寻找学生进行示范演练,学生演练完毕便开始自主练习,练习完毕,检查效果便结束了体育训练过程。这样传统的教学方式导致师生之间和学生之间缺少相应的沟通交流,无法促进体育训练的有效性提升,反而会使某些学生产生厌烦心理。

#### 1.2 缺乏明确的体育训练目标

在体育训练过程中,仍采用传统训练项目,体育教师没有根据新时期的新要求进行调整。在教学安排上,体育训练时间方面仍存在一定限制,在体育课程教师设置有关任务后未对学生实际的训练时间进行有效的估计,通常情况下会出现任务量过大学生无法在规定时间内完成有效任务的情况,抑或是任务量过小,学生结束训练后便开始聊天打闹,造成课堂秩序的混乱。在教师指导过程中,无法激发学生体育训练的潜力<sup>[1]</sup>。

#### 1.3 学生参与的积极性不高

在体育训练过程中,学生是学习的主体,但在学习过程中,因整体课堂氛围未达到学生预想的期待,导致在实际训练过程中仍存在一定问题而无法得到解决,因此学生可能会对体育训练产生厌烦情绪,不利于体育训练积极性的提升,往往体育训练的效果不理想。

### 2 新时期体育训练工作现状分析及发展对策研究

#### 2.1 明确体育训练的发展目标

在体育训练工作开展过程中,教师要结合自身教学观念和教学理念,结合学生体育训练的实际情况,充分发挥在体育训练过程中的主导地位,根据学生的不同情况,采取不同教学策略,开展有效教学,将教学内容进行不断丰富,逐渐使体育训练的思想能力和能力,适应体育教育的发展需求。在新时期体育训练背景下,教师要结合学生的身体素质进行针对性、有效性教学,从而促进学生身心发展,在体育训练的过程中,教师应该将实用性作为体育训练开展的前提在训练活动中,要融合新时期背景下体育训练的各类有意义的活动,例如在体育训练过程中,穿插体育游戏,通过体育健身知识讲解体育训练原理,结合各类民族体育运动进行体育训练知识的补充。教师将丰富多彩的教学模式融入到体育训练过程中,能够有效改善单一化的教学模式,能够促进学生学习的兴趣,从而提升学生体育锻炼的积极性,促进学生体育活动的开展,有利于学生养成良好的体育锻炼模式,培养体育锻炼训练的意识,进一步提升身体素质,做到身心健康发展<sup>[2]</sup>。

例如在田径运动队进行体育训练过程中,要根据体育工作管理条例,在训练师时结合学生的兴趣爱好,可以通过热身小游戏进行基础铺垫。在进行准备训练时,可以采用运动量较小的游戏,例如老鹰捉小鸡。

#### 2.2 创设良好的体育训练氛围

在进行体育训练过程中,为了促进新时期背景下体育训练工作开展的有效性,需要坚持以人为本的理念,以学生为本,关注到学生这个整体。从体育训练的环境及设备入手,对体育训练的各项资源和各种场地进行协调调配,充分利用现有资源进行体育训练,并用针对学生的需求进行资源的丰富和补充,可以在资金允许的情况下,不断引入新设备,为学生创造良好的体育氛围。在体育训练过程中,还需要结合传统体育训练模式,促进师生互动和生生互动之间的交流,使学生在平等的教学氛围之下,得到应有的尊重。同时,教师也需要提高自身素质,提升自己在体育训练过程中的责任感,通过合理性的知识,将体育训练过程形成系统化操作理论,并将其传授给学生,让学生在实操过程中,能将体育训练理论进一步锻炼和完善,提升体育活动和体育训练参与的积极性,促进所有学生能够有效融入到体育训练过程中<sup>[3]</sup>。

在体育训练过程中,整个训练过程要注重学生薄弱环节的锻炼。在良好的训练氛围中,学生才能够认真学习各项基本动作,不断提升自身竞技水平。因此教师在讲解训练各项知识的同时,还要关注到学生心理状态的变化,对学生及时的指导,田径训练队训练时可以将班级分为不同小组,在组长的带领下进行训练,再由学生分小组进行评估后教师点评,促进交流互动,创设良好的氛围。

#### 2.3 不断改变体育训练工作理念

在进行体育训练过程中,为了促进体育训练工作开展的有效性,使体育训练的效果不断提升,体育训练的学校和体育教师需要对体育训练过程及体育训练的结果进行多元化、综合评价分析。结合目前教学现状和学生的实际情况,通过创新教学理念来促进体育训练工作的开展,逐渐增强学生的主体地位,促进体育训练合理性、趣味性发展在体育教学过程中,教师应进行教案设计,明确教学目标,对教学过程的每个环节进行设计,逐渐完善各个环节所运用的体育训练方法,对原来不完善的体育教学方式进行调整和补充,通过教学技巧和教学方法改变原有的体育教学模式,促进学生体育技能的增强,为体育训练提供有效保障<sup>[4]</sup>。

在进行训练过程中,整个训练可以分为准备时期和竞赛时期,教练可以根据学生自身身体素质进行不同训练时期的准备,通过准备时期的训练,让学生适应训练过程,通过竞赛实际的训练,让学生逐渐改进技术,保持在体育训练的良好状态。

## 3 结束语

在体育训练过程中,现阶段仍存在许多问题,教师需要根据存在的问题和学生的实际情况进行体育训练工作理念转变和工作方式的有效探索。在以学生为主体的理念上创设良好的体育训练氛围,不断提升体育训练工作的实效性,从而全面提升学生素质,促进我国体育教育事业的发展。

### 参考文献

- [1]庄丽霞.中学体育训练工作分析及发展对策[J].当代体育科技,2019,(14):33.
- [2]姜中华.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].教育界:综合教育研究,2018(1):67.
- [3]张正,柯安溪.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].体育教育,2017(32):34-35.
- [4]王华.基于中学体育训练工作分析及发展对策研究[J].体育教育研究,2015(3):37.

# 中学体育教学中强化体能训练的路径探讨

杨静<sup>1</sup> 胡根姐<sup>2</sup> 刘奕<sup>3</sup>

(1.许昌实验中学 河南 许昌 461000;

2.许昌市第三初级中学 河南 许昌 461000;

3.许昌市天宝路学校 河南 许昌 461000)

**【摘要】**对学生来讲,健康的体魄是一切的基础。教师不仅要传授给学生知识,拓宽他们的知识面,全面提升学生的文化素质,还应该培养和提高学生的心理素质和身体素质。就学校教育来讲,培养学生身体素质的主要途径是体育课,在体育课堂上,教师应和学生可以一起学习体育项目,开展各种体育活动,进而培养和提高学生的身体素质。体能训练是体育教学的一部分,如何在初中体育教学中引入现代体能训练,值得每位初中体育教师、深思。鉴于此,文章结合笔者多年工作经验,对中学体育教学中强化体能训练的路径探讨提出了一些建议,以供参考。

**【关键词】**中学体育教学;体能训练;强化路径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.092

## 引言

在实际的初中体育教学活动进行以及开展阶段,科学的对现代体能训练进行利用,不仅可以从整体的角度上对学生的身体素质进行增强,还能够不断对学生的体育学习热情进行激发,对学生的今后发展有很大促进作用。所以,在开展初中体育教学时,教师需要综合考虑学生的特点以及兴趣,在明确教学内容的情况下,合理的将现代体能训练渗透其中,以便能够满足学生实际发展需求。

### 一、在中学体育教学中开展体能训练的必要性

随着现代信息技术和文娱产业的迅速发展,各种影视作品、娱乐节目、电子游戏等极大地吸引了学生的注意力,很多学生都将这些作为缓解他们学习压力和心理压力的主要方式。中学生面对繁重的学业压力,大部分时间都在教室中进行学习,很少进行课外活动,这也导致了学生的身体状况都处在亚健康状态,身体素质较差,几乎学校每天都有学生因为身体原因请假无法上课。因此,在上述这种情况下,培养学生对于体育运动的兴趣,加强对学生的体能训练,对于他们今后的学习与生活都将产生重要影响。

### 二、初中体育开展现状

#### (一) 训练枯燥乏味

受到传统教育观念的影响,很多教师在课堂上仍采用“填鸭式”的教学模式,把各种知识机械地传授给学生,导致学生只能被动地接受知识。目前,很多初中学校已经引入体能训练,但是有的初中体育教师的教学理念比较落后,仍沿用传统的教学模式;有的教师理论知识传授多,实践较少;有的教师虽然注重学生的体育技能训练,但是训练过程异常枯燥,学生只能机械地练习;和教师的沟通较少。训练过程乏味,教学效果自然难以提高。

#### (二) 体育教学中缺乏现代体能训练

事实上,很多初中体育教师的教学目标并不清晰,教学过程过于简单,体育实践训练也比较单一,导致不少学生认为体育课就是让他们在课堂上自由活动,课堂教学形式比较散

漫。系统的体能训练的缺乏,相应的训练器材、训练场地的缺少,以及理论教学的缺失,导致体育训练并没有有效提升学生的身体素质和心理素质。

### 三、中学体育教学中强化体能训练的路径探讨

#### (一) 视培养学生训练中的成就感

任何人都渴望获得他人的肯定与表扬,尤其是处在成长时期的中学生,更需要获得来自教师、家长和社会的肯定来坚定他们前进的方向。因此,在教学中制定科学、合理、多元化的评价与考核方式,通过考核与评价培养学生的成就感,促进学生学习与锻炼,增强学生对于体能训练的自信心。成就感的获得能够改变学生面对困难困境的态度。体能训练相对来说比较枯燥,且需要长期坚持,如果中学生在这期间无法得到鼓励,体验不到成功的喜悦感,则很难坚持下去,而成就感、成就动机则是学生训练和坚持过程中的润滑剂,是他们前行的力量。比如在日常的训练中,我们要善于发现学生的闪光点,适时的给予鼓励和表扬。还可以根据班级内的实际训练情况,有针对性地开展相应的体育比赛,为学生提供一个个展示自我的平台,同时激励更多的学生投入到体育运动中来。

#### (二) 侧重对学生体能训练效果的评价

在对初中体育教学工作进行开展的过程中,强化对体能训练的开展,最为关键的一个目的就是让学生通过体能训练,能够不断对学生的身心素养进行增强,以便学生的身体以及心理都能够十分健康,从而愉快的度过整个初中生活。在教学中,若想切实达到这一教学目标,教师务必要对体能训练教学效果进行科学评价。通常,在对学生进行一段时间的体能训练之后,需要组织学生进行体能训练考核,通过学生考核成绩,有重点的对学生进行评价。同时,依照最终的评价结果,直观且清晰的明确学生的实际现状,了解学生在进行训练之后的提升情况,分析训练过程中存在的不足。此外,因为学生是一个相对独立的个体,其在身体素质以及心理层面等都会存在很大的差异。因而,依托于客观且公平的绩效评价,采用的教学以及训练方案针对性会更强。需要明确的是:在对学生进行评价过程中,教师应该尽可

能的利用一些鼓励性的语言，不要利用批评的语言，确保学生不会产生任何的消极心理。

### (三) 巧妙利用教学工具

随着信息技术蓬勃发展，很多领域都相继引入多媒体技术，无疑在提高工作效率方面有着显著作用。教育领域也广泛应用多媒体信息技术工具，以便捷性、直观性以及形象性特征受到师生欢迎，能有效活跃课堂气氛，大幅度提高课堂教学效率。初中体育教师开展体能训练时应注重引入多媒体技术，例如为学生播放优秀运动员体能训练视频，或播放与体能训练有关的知识科普片，当学生充分了解体能训练涵盖的原理以及对身体的优势后就会主动参与其中。教学工具并非单单只有多媒体，体育器械同样可应用于体能训练当中。毫无疑问，大部分学生都不喜欢聆听理论知识，觉得此部分知识十分枯燥，对此教师可结合体育器材和设施开展体能训练。部分体能训练内容较为枯燥，此时教师就可在此过程中穿插如橄榄球运动或踢毽子等运用体育器械的娱乐化活动，全面调动学生参与积极性，使其以良好的身体状态参与到体育训练当中。

### 结束语

体能训练对学生良好心态的养成，身体素质的增强都有着积极作用。教师在开展初中阶段体育学科的教学活动时，应注重体能训练，分析学生的心理特点与身体素质状况，以此为基础，开展具有针对性的训练活动，灵活调整教学模式，促使学生能自主融入体能训练活动中，开展高质量的学习活动，提升自身的身体素质，进行全面发展。

### 参考文献

- [1] 田海涛. 初中体育课学生体能训练策略分析[J]. 中国校外教育, 2019(31): 10+13.
- [2] 郭得林. 中考体育训练策略探究[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2019(20): 12.
- [3] 肖虎平. 新时期中学体育训练工作的优化发展对策[J]. 当代家庭教育, 2019(28): 117.

## 用快乐音乐重塑孩子们的音乐情趣

李 静

(胜利第五十九中学 山东 东营 257000)

**【摘要】**偶然间看到一篇这样的调查文章，文章中说道：现在的学生不怎么喜欢音乐课，对音乐课是想爱不爱爱，他们那么幼小天真的心灵里充满了对音乐课的无奈……。从事音乐教学多年的我，读完后内心久久不能平静。“这是为什么？我的学生也有这种感觉吗？”我不断地问自己。音乐课作为美育的一种重要途径，承载着许许多多的乐趣和享受，原本是学生感受美、体验美、创造美的殿堂，怎么在学生心目中就变得如此无聊和无趣呢？那学生心目中的音乐课又应是怎样的呢？如何才能重塑孩子们对音乐课的情趣呢？带着等等的疑惑和不安，我开始了观察、了解和探讨。

**【关键词】**快乐音乐；情趣；学生

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.093

功夫不负有心人，思路终于逐渐清晰起来，答案逐一呈现出来。反思一下我们现在的音乐课，的确有许多弊端存在。如：在讲公开课课时，可以说每一个老师都不错，因为都是精心准备了许久，花了许多时间和精力去反复修改教学思路、细心斟酌课堂语言、一遍又一遍的试讲演练。可以说，一堂公开课多数是集所有同科老师，甚至还有多位专家的智慧于授课老师一身的表演，当然效果一般是令人满意的，课堂效率也是较高的。可是，反思我们平时的音乐常态课，与公开课相比真的是相形见绌，平时上课也不会像上公开课一样的重视而精心准备，于是就变成了学生所说的枯燥无味、无聊至极的音乐课了。这样的音乐课怎么可能让学生从中感受快乐，感受音乐带给他们的幸福感呢？当然也就不会受到学生们的喜欢了。

### 一、帮学生重拾对音乐课的信心

孩子们不喜欢上音乐课，不是不喜欢音乐，而是对音乐课失去了兴趣。兴趣是一切动力的源泉。孔老夫子有句话：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”。有了兴趣学生自然乐意走进我们的音乐殿堂。

首先，要激起学生的兴趣就必须关注学生的兴趣所在，这需要我们教师根据不同年龄段学生的特点认真的备课、备学生！因为有了精心的准备，才知道一节课的重点、难点，进而进一步去寻求解决的方法；有了精心的准备才能找到吸引学生兴趣的素材，并穿插在自己的课堂教学中，把枯燥的音乐课上得生动有趣！如：在进行三年级教材中《木瓜恰恰恰》的歌曲教学时，我的导入是这样设计的：我搜集了三种不同的叫卖声，让学生听便前两种是什么声音？（分别是“卖烧饼”和“卖油条”的叫卖声），简单的两种声音吊足了学生的胃口，这时再让学生说出自己的答案，并回忆日常生活中还听到了哪些不同的叫卖声，说一说并模仿一下。之后再聆听第三种声音，让学生思考：与之前的两个声音有什么不同？（这第三种声音是“磨剪刀菜刀”的叫卖声，与前两个叫卖声相比多了些旋律性，这一环节的设计是让学生了解叫卖歌的发展演变过程，以及这个过程与人们的劳动生活密切相关）导入过程虽简单，但学生的兴趣十足，收到了事半功倍的效果。其实，只要你想尽一切办法去做，激发学生的学习兴趣也是很简单的。

其次，我们要走进学生的内心世界。不管是谁，都不希望也不喜欢面对一个整天严肃、板着脸孔的人，孩子更是如此，他们需要教师给予更多的爱心和关注！在课堂上，面对学生那一一张张稚嫩的面孔，多一点微笑，多一点鼓励，不仅能给学生留下良好的印象，还能给学生信心和勇气，哪怕是一个肯定的眼神都会充满无限的力量。

### 二、力求教学方式的多样化与现代化

在音乐课中收获快乐，不只是老师的愿望，更是孩子们的愿望。要让孩子在学习中体会到快乐，我们就要摆脱重复、枯燥、灌输式的教学方式，想办法让学生快乐主动的去寻求知识、掌握知识。这就需要我们在课堂上创设良好的情境及和谐的学习氛围，并通过多种多样教学方式、手段来实现它。

通过自身语言来创设情境和氛围。

## 发挥体验式教学在初中体育与健康课程中的作用

王广志

(辽宁省岫岩满族自治县满族中学 114300)

**【摘要】**初中体育与健康课的作用就是促使学生做一个健康的人，显然，在这门功课的学习中，学生的主体地位是很重要的，教师要允许学生有参与的机会，让学生感受到该门功课的兴趣和所呈现的价值。为此，初中体育与健康课教师要重视学生的体验，让学生在课堂中尽情发挥自己的天赋，让他们尽情体验和感悟其中的美好。基于此，本文针对体验式教学提出了具体的教学建议。

**【关键词】**体验式教学；初中体育与健康；作用

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.094

### 引言

初中体育教学活动要努力改变陈旧呆板的教学模式，激发创新意识，教师应采用最先进的教学理念，将丰富的教学素材运用于教学体系中，为学生学习体系的形成创造更有利的条件，实现全面优化教学程序。体验式教学法有别于其他教学法，将学生的主体地位充分发挥出来，增强其参与教学的积极性，在理论知识理解和情感认知，乃至教育精神的领域都将获得进步，形成独立的学习体系。学生的兴趣度增强了，爱好被激发，更容易形成全面创新的教学氛围。

### 一、体验式学习理论内涵

教师在实际教学中应充分挖掘和完善体验式学习内涵，形成完整、有意义的教学理论，以更好地指导教学。在以学生为主体的教学理论中，积极探索鼓励学生上进、融入教学的各种途径和办法，通过各种有效的教学反思和学习体验，实现更好推进体验式教学运用的目的。首先，体验式教学要切实为学生创造更好的教学体验，体验情境要具体，必须在学生参与中，感知教学活动开展中存在的问题及呈现的较好方面，不断增加认识，进一步改进教学行为。其次，要营造积极活跃的教学和学习氛围。有利的教学环境，更能激发学生自主融入教学课堂，提高教学内容和实践活动的匹配程度，提升教学水平。最后，理论知识应充分运用到教学实践中，帮助学生更好地感受体验教学的魅力，也更容易形成系统化的知识，形成全方位的知识感知能力。

### 二、初中体育与健康课教学中存在的问题

### (一) 教学模式与新课改理念不符

受到传统教学模式的影响，当前部分教师在开展初中体育与健康教学的时候，习惯性采取灌输式教学，而在新课程改革环境下，各科的教学模式都在进行改革和创新，这种单一的教学模式与新课改的理念严重不符，学生主体地位得不到重视，注意力也很难集中起来，加上体育与健康教师在开展课堂教学活动的时候，习惯强迫学生听课，甚至通过大量的练习来让学生掌握体育技巧，课堂的吸引力大大降低，学生学习效率也会随之降低。

### (二) 教学内容单一

受到传统教学模式的影响，当前很多教师在开展体育与健康教学的时候，教学内容大多以中考内容为主，内容相对比较枯燥乏味，学生的个性化被忽视，加上教师机械化的教学方式，选择的体育与健康教学内容与学生体质不符，难以起到良好的教学效果，也不利于学生身体素质与能力的提升，体育与健康教学的作用发挥不出来。

### 三、体验式教学模式在初中体育与健康课程中的具体实施策略

#### (一) 依据学生差距，合理调控内容

例如，在“推铅球”运动中，女生的力气显然不如男生占优势。为了不打击女生的学习积极性，教师可以为男生设置一定的推球距离，为女生设置比男生稍微近一点的距离。然后再给男生和女生的实际问题给予针对性的指导。如此，男生和女生都在推球中体会到了体育的训练乐趣，不仅提升了学生的学习主动性，还消除了部分学生的抵触心理，从而提升课堂的教学效果。