

初中体育提升学生身体素质的有效措施

吴海军

(内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗第一中学 内蒙古 鄂尔多斯 017000)

【摘要】初中体育教师不仅要结合各种典型的训练项目来激发锻炼学生的体能,培养学生的运动品质,也要善于透过一些团队练习和团体合作来培养学生的合作精神和协调配合的能力,在团队练习中有助于学生身体素质的训练。本文对此进行了分析研究。

【关键词】初中; 体育; 提升; 学生; 身体素质; 措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.455

初中体育课堂上教师要在提升学生身体素质上采取更加科学合理的教学指导方法,不仅要结合各种典型的训练项目来激发锻炼学生的体能,培养学生的运动品质,也要善于透过一些团队练习和团体合作来培养学生的合作精神和协调配合的能力,这也是一种很重要的运动品质,并且在团队练习中有助于学生身体素质的训练。教师要从现有的教学内容和训练项目出发,采取轻松有趣的课堂组织与构建方法。同时,要通过多样的教学手段加强对学生的学科能力的培养,大幅提升学生的运动素质。

一、初中体育教学中存在的问题分析

1. 学生在初中体育学习中的积极性不高。初中体育教学受到诸多因素的干扰,尚未形成特色化的初中体育教学方法。在传统的初中体育教学方法之下,学生的体育学习积极性受到一定程度的抑制。在放羊式的体育教学方法之下,学生存在敷衍了事的学习现象,缺乏足够的体育锻炼主动性,导致初中体育教学效果低下,无法满足学生的个性化学习的需求。

2. 初中体育课程的重视度不足。初中体育教学长期以来受到应试教育的影响,存在重文化、轻体育学习的意识和问题。教师对体育教学课程的设计明显存在欠缺,显现出初中体育课程的学科地位较低的现象,难以提升初中体育教学的效果和质量。

二、加强教学设施和条件的配备

从目前的整体情况来看,很多中学对体育课教学仍然缺乏重视,不仅课时安排较少,校内可供使用的运动器材和运动场地也非常有限。想要充分锻炼学生的身体素质,很重要的一点就是良好的教学环境。学校应当转变对体育课教学的常规认知,认识到发展与锻炼学生的体能,激发学生运动品质的作用与价值,并在教学设施上进行强化,为体育教学提供更好的环境。同时,对于条件有限的学校,教师也要善于采取灵活的教学组织方法,可以就现有教学设施和各种体育运动的设备做充分使用,从实际情况出发,有针对性地设计课上教学运动项目,这样才能形成良好的体育教学开端,为学生身体素质的培养奠定基础。

在有条件的情况下,学校应当为体育课的教学提供更好的环境及设施。比如,学校一定要准备足够大的体育场地,以便开展户外田径运动。同时还要考虑天气问题,为了使体育课在下雨天也能顺利开展,学校还需要配备室内体育教室,准备可以供学生健身的各种器材。除了这些必要的体育教学场地,学校还要考虑到体育课程的特殊性,在教学期间需要什么体育用具,比如篮球、足球、羽毛球等。只有场地、器材和教学设施的配备都非常全面,才能为体育项目的开展提供充分的实践空间。在这种优越的教学环境下,不仅可以让学生接触与参与到各种类型的运动项目中,学生的综合运动素养和身体素质锻炼也会更加充分。这样才能让体育教学目标更好地达成,体现出体育课教学的内在价值。

三、让学生在实践中学会技术要点

在给学生们讲到一些具体的运动项目时,教师通常会从运动要领和一些技术方法的教学中着手。对于技术要点有较高要求的运动项目,学生如果对这些基本只是缺

乏应有的掌握,很可能在运动中难以掌握好的方法,甚至出现一些运动损伤。因此,教师一定要在学生正式展开训练前将这些要点内容做落实好。同时,教师也要意识到,这些理论内容只有在实践过程中学生才会有深入体验。因此,教师可以引导学生多在实践中就技术要点加以感受,让学生能够在具体的使用中体验这些技术原理,并更好地掌握这些内容。合理的教学指导方法能让预设的教学目标更好地达成,这也是加强学生专业知识理解吸收,提升学生运动技能和运动水平的方式。

很多运动项目都对技术要领有较高要求,比如在教授羽毛球这节课时,教师一定要边示范边给学生讲解理论,如什么是“高远球”,什么是“发小球”等。在具体的讲解之后,学生在进行体育运动时才能具有科学依据,不仅能减少因动作不规范而造成的安全隐患,还能提高专业技能,推动体育课程教学有效性的提高。结合不同类别的训练项目,教师的教学方式和教学侧重点要进行相应调整。有针对性的教学指导模式才够让学生更好地吸收运动方式和技术要点,能够起到培养学生运动素养,锻炼学生体能的综合效果,会让学生的身体素质有更快的提升。

四、注重学生积极运动品质的激发

在体育教学中,教师不仅要关注学生体能的锻炼,提升学生的运动素养,教师也要基于一些特定的教学过程激发、锻炼学生良好的运动品质。教师要让学生在训练中有更好的克服困难的意志力,并激发学生不断调整自我取得更好成绩的意识。教师可结合平时的训练过程将积极正面的价值向学生传导,同时,可以结合一些特定的运动活动,如运动会或团体比赛等进一步激发学生的积极运动品质,让体育课教学更加多元与深入,让学生在体育课堂上不仅锻炼到身体,自身的思想意识和意志品质也得到提升,这才是体育教学价值的一种体现。

在结合体育运动过程激发学生运动品质时,教师可以灵活利用一些运动项目和训练活动。比如,学校可以经常开展运动会,通过让学生参加运动会来锻炼学生的身体素质,还可以基于具体的运动过程让学生领会到一些人生道理。比如在参加长跑比赛时,在体力即将透支的情况下很多学生会想到放弃,这时教师要及时鼓励学生坚持就是胜利,只要坚持和努力,就能够达到目标,就算达不到,至少努力过了,才不会有遗憾。教师的这种激励可以带给学生很大的力量,让学生克服身体上的极度不适,不断挑战与超越自我。当学生最后完成整个跑步过程后,会感受到极大的成就感与满足感,个人的意志品质也在这个过程中得到了塑造。这才是体育课教学价值的呈现,这样的教学过程会带给学生更多有益的成长。

参考文献

- [1] 汪小辉. 初中体育教学如何培养学生的心理素质[J]. 读与写(教育教学刊), 2017(09)
- [2] 李卫东. 浅谈情感教育在初中体育教学中的作用[J]. 当代教育实践与教学研究, 2017(09)
- [3] 李富营. 拓展训练在初中体育教学中的实践探索[J]. 体育科技文献通报, 2017(09)

小学音乐教学实践中对学生创新能力培养的方式探析

张晖

(黑龙江省齐齐哈尔市龙江县七棵树镇中心学校 黑龙江 齐齐哈尔 161100)

【摘要】小学音乐教学往往以教师在课堂上教授学生们唱儿歌等形式开展,这种开展方式虽说较为贴合孩子们的学习水平,但是时间久了往往会使得孩子们对于音乐课堂产生一种“只是唱歌”的错误认识,从而对音乐学习失去兴趣。音乐作为艺术表达的重要方式之一,唱歌仅仅只是表现音乐的其中一种方式,要想真正地在小学阶段帮助学生建立起的音乐基础,培养他们对于音乐的兴趣爱好,就不能够仅仅拘泥于这类偏向娱乐化的课堂内容选择。鉴于此,文章结合笔者多年工作经验,对小学音乐教学实践中对学生创新能力培养的方式探析提出了一些建议,以供参考。

【关键词】小学音乐; 教学实践; 学生创新能力; 培养方式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.08.456

引言

在目前如此重视对学生创新能力培养的教育大环境下,小学音乐教学应该用最新的教育理念和教学手段,教学是一个不断创新、不断进步、不断完善的过程,这种发展既表现在同学们音乐技能的革新上,同时还展现在同学们综合实践能力的提升上。要懂得因材施教,在原来的教学模式上大胆尝试创新。

一、小学音乐教学实践中培养学生创新能力的重要性

(一) 促进小学生能力全面发展

小学音乐教学可以说是音乐教育的初始阶段,很多的小学生也是刚开始接触艺术类学科。但是,由于小学生的认知水平有限,若教师没有注重培养小学生的创新

能力,很容易影响到小学生综合素质的发展。此外,音乐学科属于一种不受局限、不受约束的艺术类型,教学形式以及教学种类十分繁多,为了更好地发展小学生的兴趣爱好,实现小学生全面发展这一目标,教师应当培养他们的实践能力以及创新能力。比如,教师在音乐教学实践中融入歌唱表演,充分显现出学生的主体地位,让教师与学生的角色发生转变,进而使学生全身心投入到音乐知识的学习中,一同打造出和谐共处的音乐教学氛围,利于音乐教学效率以及质量的提升。

(二) 营造良好音乐教学氛围

音乐教学与其他学科相比,其最大的特点便是音乐来源于生活,最终也会回归于生活。因此,小学音乐教师加强培养学生的创新能力,能够让学生了解更为丰富