

初中体育教学方法探索

任俊海

(江西省丰城市第九中学 江西 宜春 331100)

[摘要]近年来新课标理念的渗透,使得初中体育教学工作方式迫切需要实现创新变革,以提高教学工作质量。体育课作为与国民身体素质相关的必修课程,对于提高国民整体身体素质意义重大。初中体育课不仅可以帮助初中生提高身体素质,还能帮助学生释放学习压力调节情绪状态。

[关键词]初中体育;教学创新;教育质量

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.1166

一、备好课,做好准备

体育课是教授体育运动知识(主要是体育运动技术动作)和体能训练的课,它与其他科的课一样,每节课都有一定的教学内容和教学要求,要完成教学任务就一定要备好课,否则无法达到目的。那么,怎样才算备好课呢?我认为备好课必须做到以下几点:第一,明确要求,熟悉教材内容。教师要熟练掌握所教的技术动作,要熟知其动作要领;并能估计到学生练习时容易出现的错误动作及能定出行之有效的纠正错误动作的方法。第二,结合教材,学生的特点确定教学任务、重点、难点,为解决重点、难点设计好辅助性练习内容,让学生顺利掌握重点,攻克难点。第三,结合教材、学生的特点、场地器材的实际,确定最佳的组织、教学方法。

二、体育教学要注重教学内容创新

体育教学工作具有拓展性、开放性,广大教师既要立足体育教材,又不能拘泥于教材进行呆板教学。教学内容一定要充分结合时代发展的要求、青少年身心发展特点,充分整合各种教学资源,使体育教学更贴近学生的成长需求,更能体现素质化目标要求。例如针对当前初中生中小胖墩较多、饮食结构不够合理的普遍现象,笔者在教学中增加了健康膳食的知识灌输,向学生介绍人体一天所需消耗的能量、不同食物所提供的能量、早中晚三餐各自承担的功能、人体如何均衡营养等。这些内容的传授可以让学生对健康饮食具有直观的理解,改变那种每天吃好的就是幸福健康的理念。又如当前社会治安形势较严峻,提高学生自我保护能力显得尤为重要。笔者在体育教学中渗透了学生自护能力的教育,如怎样判断周边环境是否存在隐患,如何避免陌生人的骚扰,怎样寻求他人的帮助等,这些内容的教学可以有效提高学生的自我防范意识和自我保护能力,为他们的健康成长发挥重要的保障作用。

三、合理运用游戏化教学模式

结合初中生处于青春期活泼好动的特点,体育教学方式创新可引入游戏化教学模块。初中体育教师可利用户外活动场所,开展有益于学生身心发展的体育教学游戏活动。以游戏化的方式开展教学,不仅可以激发学生的学习兴趣,还能够提高学生在学习过程中的注意力。开展游戏化教学时,教师需要对学生初步分组,之后可根据学生自主意愿进行二次调整。教师需要提前告知学生教学游戏的主题、规则以及奖惩方式,教师在引导学生参与教学游戏的过程中,可使用风趣幽默的语言带领学生感受课堂学习乐趣。例如在篮球教学中,可由两组队员分别尝试用规定的球数投球,两组组员分别距离球框相同距离,投中一个球后则换一位队员并前进一步,先到达球框下的队获胜。体育教学游戏可充分引导学生发挥主观能动性,学习方式从被动转变为主动,可有效保障教学质量大幅提升。

四、体育教学要注重教学方式创新

完全拘泥于师徒式的教学模式显然无法完全调动学生学

习的积极性,特别是一些体育训练消耗体力较大,更容易引起学生的疲劳感,因此教师要重视对体育教学方法的创新。笔者在教学中首先让学生全部动起来,教师重在进行动作的先期辅导、要点指导,而整个训练过程不再是教师带着训练,而是要求学生带头分组训练。选择一批动作规范的学生代表教师深入各个训练小组进行帮助,以他们的示范和相互间的揣摩、研究点拨促进体育训练工作的顺利开展,这种方式可以有效提高学生的参与性。其次,笔者在一些项目训练中进行了一些改革创新,如篮球运球动作训练,不再进行重复动作,而是组织各小组运球接力赛,既要保证动作规范,又要提高速度。这样的小游戏活动让学生对体育学习兴趣大增,每一个小组为取得好的成绩,大家相互帮助,团结协作意识、团队理念也得到充分激发。另外,结合教学训练目标要求组织一些竞赛性活动,也可以在初中体育教学中取得较好的效果。无论是激发学生竞争欲望,还是让他们在游戏的趣味性互动中掌握动作要领,对初中体育教师而言具有非常积极的价值。

五、分层教学与评价

体育教师在实现教学方式创新时,需要将班级中学生兴趣爱好、知识储备以及身体素质差异都纳入到影响课程教学质量的考虑范围内。体育教师在开展教学活动与考核时应实施分层教学与评价,充分考虑到学生的个性化差异,使得学生得到合理的体育评价分数,不至于出现分数极低的学生,保障学生的学习兴趣不受打击。例如在篮球体育考核中,教师在开课前应根据学生的篮球运动基础水平将其分为零基础、有基础以及水平优异学生。体育教师可根据学生的运动基础进行不同层次的篮球运动教学,零基础的学生主要以篮球运动兴趣培养和入门学习为主,有基础的学生则主要以强化训练为主,水平优异的学生则可安排其参与教学活动,减轻教师教学负担。通过分层教学和评价的方式,学生的学习热情得到有效激发,不仅可以确保体育教学活动顺利进行,还能保障每一位学生的学习效果得到认同,体育教学质量得到有力保障。

鼓励学生承担共同任务中的个人责任,并努力促使小组其他成员履行自己的职责,建立并维护相互尊重与信任,实现共同发展;再次从情感入手,教育学生以健康的身体与人格为目标,重视爱的教育、美的教育与各项运动所具有的乐趣,实施快乐体育来提高学生学练的自主性通过展示自我,在竞争中掌握健身的知识和方法,在充满自尊、自信的运动中培养创新精神和创造能力。

参考文献

- [1]张东莉,李猛.探析在初中体育训练中提高学生耐力素质的策略[J].天天爱科学(教学研究),2021(12):127-128.
- [2]刘勤.新课程背景下初中体育教学困境与突破[J].学周刊,2022(02):158-160.