

“双减”背景下初中体育提升课堂教学质量优化作业设计管理

雷芳

江西省赣州市兴国县江背中学

[摘要] 教师可以尝试就体育训练的策略进行调整,通过激发学生对于体育训练的兴趣,促使学生能够在兴趣的推动下,完成体育训练任务。同时,在“双减”背景下,教师还可以对作业设计进行优化,使得学生能够投入到体育训练的过程中。本文围绕“双减”背景下初中体育提升课堂教学质量优化作业设计管理展开论述,希望能够对初中一线体育有所帮助。

[关键词] 初中体育;“双减”背景;课堂教学;作业设计

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.993

前言:

教师可以应用语言对学生进行鼓励、可以采用科学的训练方案、可以丰富趣味训练的形式,促使学生能够在多样化的训练模式中,更好地感受体育训练的趣味性。同时,在双减背景下,教师也可以对学生的作业内容进行设计,促使学生的学业负担得到减轻,这对于增强学生的体育作业成效有着重要的帮助。

一、初中体育提升课堂教学质量

(一)以音乐激发学生的运动热情

学生在进行体育运动的过程中,往往是被动地按照教师的指示,因而他们并不能够投入到体育运动的过程中,也不能够对相应的任务进行完成。为了能够激发学生的运动热情,使得学生调整自己的运动心态,积极主动地投入到体育运动之中,并且辅助学生对相应的活动项目进行完成,教师可以在教学的过程中,对音乐进行应用,通过营造良好音乐氛围的形式,使得学生能够沉浸在音乐氛围之中,享受体育运动的过程。因此,借助该种教学方式,教师可以促使学生能够投入到课程学习的过程中,使得学生能够享受体育运动的进程。

例如,当学生需要开展激烈的运动时,教师可以播放节奏感强的音乐,使得学生能够在聆听的过程中,融入到相应的音乐氛围中,并且能够激发自己开展体育运动的热情,这对于帮助学生提高自己的体育运动效果,有一定的帮助;当学生需要进行剧烈运动时,教师可以播放打击感强的音乐,使得学生能够投入到课程学习之中,这对于帮助学生取得相对良好的运动成效有着重要的帮助;当学生需要进行放松时,教师可以播放舒缓的音乐,使得学生能够在聆听的过程中,能够放松自己的心态,帮助学生在相应的体育教学的过程中,更好地拉伸自己的肌肉,达到缓解运动压力的目的,这对于帮助学生取得良好的体育运动效果有一定的帮助。

(二)应用科学的趣味体育方案激发学生的兴趣

教师在开展体育教学的过程中,可以对趣味体育开展的形式,进行科学的设计,促使学生能够在相应的教学模式中,感受体育训练的乐趣。第一,对于学生的体育学习来说,他们往往并不能够参与到教学的进程中来,也不能够理解体育理论知识,更不能够意识到体育理论知识对于个人体育训练成果的重要性。因而这对于帮助学生感受体育训练的乐趣是不利的。因此,为了能够对这一教学情境进行改变,

教师可以让他们通过深入思考理论知识的方式,增强学生对于相应内容的把握,帮助让学生在自主学习的过程中,感受体育训练的趣味性;第二,对于学生在训练过程中出现的问题,教师可以对其进行收集,并且根据实际的情况,对自己的教学策略进行调整,通过使得体育训练方案更为合理的方式,帮助学生取得良好的训练成效。

例如,在进行体育训练任务的过程中,教师可以予以科学、合理的指导,让他们能够明白操之过急的坏处,并且以温和的语气,对学生的情绪进行疏导,让他们能够更合理地安排自己的体育训练;在他们出现技术性问题的时候,教师应当在趣味训练的过程中,尝试以合适的方式,对于他们的问题进行指正,让他们能够在矫正自己的问题时,能够感受到教师予以的关怀,促使学生能够在趣味体育训练的过程中,取得良好的训练成效。因此,在教师的鼓励下,每一位学生都可以感受体育训练的乐趣,并且能够在相应的教学模式中,通过牢牢地把握课堂时间,把握课堂学习内容。除此之外,为了能够加强快乐体育的深入,教师还可以鼓励学生以小组讨论的形式,对自己的学习成果进行分享,促使他们能够在相应的教学模式中,不仅拥有一定的机会,对自己的想法进行表述,还能够对其他学生的想法进行了解,因而教师能够激发学生对于体育训练的热情,这对于提高学生的学习质量,有着不言而喻的重要性。

(三)丰富趣味体育运动的形式

为了能够提高学生的身体素质,促使学生享受体育训练的趣味性,教师可以对趣味体育的教学策略进行应用,以实现快乐体育的深入,促使学生能够在丰富的体育训练中增强训练体验。

例如,在引导学生开展“跑步训练”的训练任务的过程中,教师可以对于跑步的基本方式进行讲解,促使学生能够在聆听的过程中,对相应的内容有一定的了解。因此,教师可以借助该种教学方式,辅助学生通过掌握基本的跑步方法,对自己的跑步速度进行提高,促使他们能够在趣味体育教学的过程中,取得良好的训练成效。同时,教师在开展教学的过程中,可以根据学生的具体情况,对趣味跑步的教学形式进行设计。如,教师可以鼓励以组队的形式开展跑步训练,同时可以通过实时观察学生们的训练过程的方式,对于表现好的学生予以语言激励,让他们能够树立体育训练的信心。接着,教师可以通过示范的方式,辅助学生开展趣味体

育训练前,开展热身操活动。然后,教师可以对跨栏跑的趣味体育训练内容进行应用,通过向学生讲解跨栏跑的知识要点的方式,让学生能够做好相应的理论知识准备。除此之外,教师可以选择以个人竞赛的方式,开展趣味体育活动,促使他们在竞赛的氛围中,更好感受体育训练的趣味。当然,为了能够培养学生的团队合作意识,教师还可以尝试在趣味体育的训练中,对团队合作的趣味体育项目进行应用,通过引导他们进行分组的方式,促使学生能够为后续的团队合作趣味活动做好相应的准备。接着,教师可以组织学生开展趣味往返接力跑的形式,以实现快乐体育的渗入。

二、优化作业设计

(一) 引导家长对学生的作业情绪进行疏导

人与人之间交流最有效的方式,就是通过语言进行交流。因此,在双减政策下,教师引导家长借助语言的形式,对学生的体育训练进行激励,促使学生能够在开展体育家庭作业的过程中,对自己的情绪进行疏导,并且能够增强自己的训练兴趣。当然,对于不同的学生个体来说,他们在进行体育训练的过程中,往往会表现出不一样的精神状态,因而教师可以引导家长,根据不同学生的具体情况,采用合适的教学策略,对学生的兴趣进行激发,对学生的情绪进行疏导,促使学生能够增强自己的训练成效。

例如,对于外向的学生来说,教师可以引导家长,尝试应用以下的语言:“你的能力是很强的,加油!”促使学生能够在获得家长的激励后,能够疏导自己的不良情绪,并且能够更为主动地投入到趣味体育的训练中。在对内向的学生进行鼓励时,教师可以引导家长说:“不要害怕失败,大家都很期待你的表现呢!”因此,不同性格的学生都可以得到家长的鼓励,因而这对于帮助学生克服心理障碍,实现情绪疏导,促使他们在完成体育家庭作业的过程中,能够以更为高昂的状态,完成相应的训练任务,并且能够帮助学生取得良好的训练成效。通过语言激励的形式,能够对于学生的心理进行安慰,帮助学生发挥自己的主观能动性,促使他们能够在趣味体育训练的过程中,增强自己的训练成效。

(二) 应用科学的体育家庭作业设计方案激发学生的兴趣

在双减政策下,教师在开展体育教学的过程中,可以对趣味体育家庭作业的形式,进行科学地设计,促使学生能够在相应的教学模式中,在激发自己训练热情的同时,提高他们的训练成效:第一,对于学生在体育家庭作业过程中出现的问题,教师可以对其进行收集,并且根据实际的情况,对体育家庭作业的内容进行调整,通过使得体育训练方案更为合理的方式,帮助学生取得良好的训练成效。第二,对于学生的体育学习来说,他们往往并不能够参与到教学的进程中来,也不能够理解体育理论知识,更不能够意识到体育家庭作业对于个人体育训练成果的重要性,因而这对于帮助学生激发自己的体育训练热情,和对学生的情绪进行疏导是不利的。因此,为了能够对这一教学情境进行改变,教师可以让

他们通过深入思考理论知识的方式,增强自己对于相应内容的把握,帮助通学生在体育家庭作业的过程中,感受体育训练的趣味性。

例如在引导学生开展有关“跑步训练”体育家庭作业的过程中,教师可以对于跑步的基本方式进行讲解,促使学生能够在聆听的过程中,对相应的内容有一定的了解,并且能够通过掌握基本的跑步方法,对自己的跑步速度进行提高,促使他们能够在趣味体育教学的过程中,取得良好的训练成效。同时,教师在开展教学的过程中,可以根据学生的具体情况,对趣味跑步的体育家庭作业,进行设计。

(三) 丰富体育家庭作业的形式

为了能够提高学生的身体素质,促使学生享受体育训练的趣味性,教师可以对趣味体育的教学策略进行应用,促使学生能够在体育家庭作业的完成中,增强学生的训练体验。

例如,教师可以先让学生以完成体育家庭作业之前,以图形跑的方式开展热身运动,以丰富学生的跑步训练形式。当然,教师还可以选择以个人竞赛为主题的体育家庭作业方式,开展趣味体育活动,促使他们在体育家庭作业的过程中,对自己的跑步时间进行记录,因而能够帮助学生在竞速的过程中,更好地激发自己对于趣味体育训练的热情。当然,为了进一步地丰富体育家庭作业的形式,教师还可以尝试在体育家庭作业的设计中,鼓励学生思考自己感兴趣的体育运动形式,并且能够对其进行设计。在完成了对于感兴趣的体育活动项目的设计后,学生可以同教师就作业内容进行深入地讨论。因此,教师可以合理地采纳学生的建议,对体育课堂开展的形式进行丰富。

总结:

总而言之,体育教学是初中教学的重要组成部分,因此教师在教授相应内容时,可以尝试对快乐体育进行深入,以增强体育锻炼的趣味性,并且对学生进行减负。与此同时,由于初中生之间存在着个体差异,因而教师在开展趣味体育教学的过程中,不能够应用统一的策略,而是可以综合考虑学生的具体学习情况和教学目标,采用趣味性的教学策略,并且向学生布置趣味性的作业,激发学生对于体育教学的兴趣,为学生进行减负。

参考文献:

- [1] 钟红,孙洪波,陶元.“双减”背景下初三综合体育作业内容设计初探[J].吉林省教育学院学报,2021,37(10):402-403.
- [2] 单荣斌.在初中体育教学中优化课堂质量提高学生实践能力[J].冰雪体育创新研究,2020(4):212-213.
- [3] 王磊.优化作业设计,让体育课堂实现减负增效[J].科普童话:新课堂,2019(21):102-103.
- [4] 刘芒太.快乐体育背景下初中体育教学的有效开展[J].2020(013):210-211.