

中考背景下的初中体育教学探索

李荣和

贵州省毕节市威宁自治县观风海中学 贵州 毕节 553100

[摘要]初中阶段学生的学习压力非常大,面对中考这一关键时刻任何一个学科都不能放松警惕。中考不仅检验一个学生的知识水平、文化素养,还要检验中学生的身体素质,体育学科在中考中的重要性越来越高,对学生的身体健康越来越重视,同时提升初中体育学科的教学地位。在初中体育教学活动中,有意识地加强学生的体能训练,培养学生的运动技能,养成良好的运动习惯,树立终身体育的学习理念,增强学生的身体素质和健康体魄,为今后的体育运动打下坚实基础。基于此,本文主要对中考背景下初中体育教学的提升策略进行了探究,以期帮助学生实现更好的发展。

[关键词]中考背景;初中体育教学;提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1667

伴随中考体育的改革,体育教学的受重视程度越来越高,并整体呈现出身体素质与运动技巧并重的特点,越来越关注学生的身体素质。为适应中考体育的考试要求,初中体育教学也应坚持运动技巧提升和身体素质锻炼为主,根据自身实际情况,引导学生选择合适的体育项目。体育教师也要创新体育教学方法,将素质教育与应试教育有机结合在一起,积极应对体育考试,提升学生的体育成绩。

一、初中体育中考背景下的影响

1. 学校的影响

近年来,随着我国新课程改革已全面推进,大部分中学对体育学科教学给予了更多的支持和重视,努力营造良好的体育训练环境,还为学生们准备丰富多样的体育器械,使体育教师在教学中更加丰富新颖,教学内容更加充实饱满,同时也为学生提供了更多的空间,能够在体育运动形式上进行选择,结合自身对体育的兴趣选择自己喜欢的体育项目。与此同时,学校对体育教师的要求越来越高,以往教学中有很多体育教师并非与专业对口,在教学工作中也没有注重对教师的培养和考核。因此,目前学校对体育教师的要求较高,加强培养体育教师,并将考核项目纳入绩效,提高体育教师的职业素养和自身技能,使初中体育课堂教学更加高效,让学生们在中考中获得优异的成绩。

2. 教师的影响

随着我国教育教学不断改革与发展,教育部门对初中体育教学质量的重视度越来越高。初中体育教师对教学模式、教学理念需要作出一定的调整,摒弃传统老旧教学模式,不断挖掘新的教学资源,推陈出新创设丰富新颖的教学模式,符合当前中学生的学习需求和学习兴趣,让学生对体育运动有一个正确的认识,养成良好的体育训练的习惯。让学生能够利用课上、课下的时间,积极参与体育项目的训练,通过自己的努力和付出,用最好的心态去迎接中考。作为初中体育教师,只有让自己的专业技能提高,不断钻研教学模式,丰富教学内容,才能促进初中体育课堂教学的整体发展,为中学生体育学习提供良好的保障。

3. 学生的影响

现阶段,学校、教师对中考体育的重视度越来越强烈,对于学生而言自然不能忽视,甚至体育在中考中的重要意义。这样一来,在初中体育教学活动中,学生们能够积极参与到课堂教学之中,以正确的心态去接受体育训练,对体育知识有全新的认识和了解,学习的氛围也越来越浓郁,激发学生对体育学习的兴趣和热情,提高学生的学习力和积极性,能够让学生顺利完成中考,通过中考这一大关。

二、中考背景下的初中体育教学策略

1. 注重技术技能,促进全面发展

在初中体育教学过程中,体育是以身体训练为基本教学手段,通过各个运动项目的训练,让学生从中掌握更多的知识和技术,增强学生的健康体魄。可以说,技术技能是初中体育教学内容中的主旋律,也是学生身体素质发展、掌握运动技能的主要领地。在初中体育教学中,有很多一些运动项目中的技术比较有难度,这就需要学生要具备一个强壮的身体,还需要体育教师通过创设新颖多元的教学手段进行有效教学,让学生在训练中提高运动技能,掌握运动技能的有效方法,从而提高中学生的身体素质。说到体育运动离不开学生的身体素质,所谓身体素质也就是人体在运动中所表现出来的力量、耐力、速度、柔韧性、灵敏性等机能,是一个人体质强弱的表现。作为中学生面对重大的学习压力,一定要有一个良好的身体素质和健康的体魄,才能承担起学业重任,通过科学引导、适当地训练,能够有效提高学生的身体机能,并落实到每一节体育教学中去。

在体育教学中,实心球是中考的一个项目,在训练期间除了学生具备一定力量和柔韧性之外,更需要学生能够正确掌握掷实心球的技术和方法,只有真正掌握技术才能提高实心球的成绩。在进行掷实心球课程教学过程中,教师要向学生进行相关的技术分析,围绕重点内容,把握住四个关键方向,分析一下原地双手头上掷实心球这一体育项目,从字面意思探知学生是如何理解的,之后再进一步对其系统性的分析。在此期间,进行原地双手头上掷实心球的技术方法要格外注意几方面,分别包括持球和握球的手法,预备姿势两脚的站立形成弓步,身体稍向后倾斜,最后用力抛出,手法精准、缓冲。

2. 开展体育游戏，激发参与热情

游戏对初中生的吸引力远远高于枯燥的器械运动，传统模式下机械的体育练习项目，对学生的耐力、体力都有着很高的要求。当前中学生的身体素质普遍不高，学生在进行体育项目的时候很容易出现疲惫感，尤其是对一些女生而言，她们对于体育项目存在着很强的畏惧心理，强度大、动作难、练习枯燥是她们对体育学科的固有看法，体育课对这些女生来讲毫无乐趣可言，甚至成了她们的负担。长期处在单一枯燥的反复练习过程中，学生无法建立起学习体育的信心，对于体育活动的兴趣严重不足。众所周知，只有在轻松愉悦的学习氛围当中，学生才能够克服自身的惰性，积极主动地参与到体育项目当中。因此，这就要求初中体育教师打破固有的教学模式，积极地引入游戏教学，开展趣味化的体育练习，从学生自身出发，来设置体育活动。例如，在进行跑步练习的时候，枯燥的跑圈只会让学生感觉到压力大，在此时，教师可以将学生分为小组，组织学生进行“打沙包”游戏，在比赛过程中，丢沙包选出两个学生分别站在两头丢沙包，其余的组员负责在中间躲避，比赛之前可以用抽签的方式决定谁来丢沙包，每一场比赛为五分钟，由一个学生计时，另一个学生记分，丢沙包组每打中对方队员得一分，接沙包组每接到沙包得一分，最后选出获胜方。这样的游戏加入了跑步因素，还能够提升学生的灵敏度，增强学生的心肺功能，充满趣味性的体育游戏学生也会乐于参与。

3. 培养学生体育素养，对学生的动作利于科学评价

相关工作章程中明确指出，要构建一个以学生身体发展为目的的教学体系，让教师理解教学与内容之间的关系，将训练学生技能作为主要方式。例如，教师可以让学生进行走跑训练，培养学生下肢力量与耐力，增强学生的协调能力。同时，还要让学生学习蛙跳，增强学生耐力与力量，培养学生的协调性。在此阶段，体育活动的设置必须要根据学生身体素质与发展规律为基点，来科学有效地开展体育活动。建立可行的体育活动，需要了解国家发布的有关文件，理解其蕴含的精神实质与含义。其次，在考虑实际需要，对体育活动进行调整，在学习国家教育方针的基础上，结合体育课的实际情况，与校领导、家长共同打造出一个科学的体育活动，符合现阶段学生的发展需要。加强学生身体素质的培养，不要一味地攀高，导致学生对体育活动丧失信心。在制定计划时，要考虑学生的身体发育情况，所设计的体育活动要能够促进学生心理发展，培养学生乐观向上，友爱的良好品质。在评级体育活动时，教师要考虑学生之间存在的差异，针对不同体质的学生提出不同的要求，不要用单一的评价标准来评价学生，让每位学生有所提高。需要注意的是，教师要引导学生进行纵向比较，让学生发现自己的进步，提高学生的积极性。在体育活动快要结束时，教师往往会采用小结的方式，对学生的活动情况进行评价，找

出学生存在的问题，提出修改意见，但效果并不明显。因此，需要教师重视过程性评价，让学生参与到其中，鼓励学生成为活动的主人。例如，学生在进行活动时，要鼓励学生对体育活动去主动进行探索，与同伴相互交流。但需要注意的是，活动小结不应该是向学生灌输某种思想，而是要让学生自己思考，是学生主动探索之后的结果，是学生对自身经验的总结。让学生有所感悟，在活动过程中感受到有所感悟，有所启发，改变自身的训练方式，在提高学生体育成绩的同时，增强体育课堂的教学质量。

4. 加强体能训练，营造学习氛围

在中考体育改革的背景下，全国各地已纷纷将学生的身体素质项目列入到考试范围中。由此可见，在实际教学过程中，我们应加强对学生身体素质的锻炼，以提高成绩为主，增强学生的体能训练。另外，中考体育作为一项体育考试活动，也有其规律可循。在长期的中考体育研究中，我们发现它更注重考察学生的运动技巧。在此背景下，我们也必须将科学运动与培养学生的运动技巧渗透到实际教学过程中，以此将运动知识与运动能力的培养与中考体育结合起来。为有效提升学生的体育成绩，我们也应注重对学生开展运动技巧的培养与训练，让他们掌握一定的运动技巧，游刃有余地应对体育考试。基于此，在教学过程中，我们要着重增强学生对体育选修项目的理解，加深认知、针对性教学。

5. 正确认识中考体育考试

体育教师是体育教学的执行者，体育教师对于中考体育的认识是否正确，将直接决定教学效果。因此，也应当加强体育教师的培养，使教师能够正确理解中考体育的设置目标，务必要摆脱应试的片面观念。在这种前提下，才能依托正确的教学目标，来设计合理的教学方案。

三、结语

综上所述，在中考背景下，初中体育课堂教学要对传统体育进行全面升级和创新，教师要打开思路创设多元化教学模式，锻炼学生的身体素质和健康体魄，培养学生的学习心态，提高学生对体育训练的热情和学科素养，让学生们在中考时拿到一份满意的成绩单。

参考文献

- [1] 达财国. 中考体育制度下初中体育教学研究[J]. 基础教育论坛, 2021(28): 57+59.
- [2] 孙晓琪. 体育中考项目改革对初中体育教学的影响[J]. 启迪与智慧(中), 2021(09): 70.
- [3] 卢宁. 探究新课改背景下的初中体育教学策略[J]. 天爱科学(教育前沿), 2020(11): 68.
- [4] 傅小军. 中考背景下对初中体育教学的分析[J]. 试题与研究, 2020(22): 94.