

浅析拓展活动在初中体育教学中的作用

邹熠

(新余高新区第一中学 江西 新余 338099)

[摘要]随着新课程改革的不断深入,初中体育课的教学理念也开始转变,初中体育课开始注重培养学生的综合体育素养和能力,开展适合初中生的体育拓展活动,旨在提高学生对体育的兴趣,更好地实现自我调节,提高学生的团队协作能力和环境适应能力,全面提高学生的身体素质和综合体育能力,为今后的学习和职业打下坚实的基础。

[关键词]拓展活动;初中体育;作用;

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1018

引言

由于初中生处于身体发育和知识成长极为重要的阶段,所以文化学习和身体锻炼在学生的成长和成长过程中起着极为重要的作用。因此在初中学校开展拓展活动,能够对学生的身体进行锻炼。与此同时在新课改的趋势下,在初中体育教学中开展拓展活动,能有效地锻炼学生的意志力,从而给学生带来全新的感受和体验。扩展活动既能满足学生户外运动的需要,又能提高学生的户外运动技能,促使学生更积极主动地参与具有挑战性的扩展活动,保证学生应对危险的能力得到提高,从而使学生的综合素质进一步提高。

一、拓展活动在初中体育教学中的作用

(一)开展拓展活动可增加体育活动的乐趣

由于在初中体育教学中,教学活动过于僵化,不能激发学生的学习乐趣,导致学生没有很高的积极性和热情参与体教活动。因此在教师有机地把拓展活动与初中体育教学结合起来,能够改变体教形式,不断增加体育教学的趣味。与此同时,在初中田径教学中,教师主要重视50米跑的基本功教学,如:跳绳、跳高、抛实心球等,以及熟悉比赛方式和规则等。而当学生不熟悉比赛的方式和规则时,教师又如何组织对抗赛呢?所以,教师在开展初中体育教学时,运用拓展活动的形式进行教学,教师可以在比较空旷的地方,如室外空地或大型有多道障碍物的室内大场地,引导学生参与各种体育活动训练,如引体向上、跑步等体育活动训练,以趣味游戏的方式训练学生的运动能力,可以保证增加体育活动训练的乐趣。

(二)有助于帮助学生发展团队合作意识

由于受相关社会环境因素的影响,大多数学生还没有形成正确的合作观念和合作意识,彼此间缺乏沟通与交流,很难很好地缓解彼此间的人际关系,因而在初中体育教学过程中很难形成良好的团队协作意识。通过开展活动的方式,可使初中体育教学整体上提高各方面的教学效果,如:在初中体育教学中,合理地使用“信任背摔”方法,有利于引导学生形成正确的合作意识,主要是在体育活动中,将学生分成若干小组,每个小组都以“信任背摔”的方式参与游戏活动,既可培养学生的信任意识,又可全面提高各个小组的教学指导效果,突破传统工作的局限,从而提高各个小组的工作质量和水平,达到预期的教学目的。

(三)有助于激发学生的主观能动性

在初中体育教学中,教师运用拓展活动的形式,引导学生进行体育技能训练,能有效地改善重复单一动作的情况。由于拓展活动能扩大体育教学的边界,因此教师可以将拓展活动与其他内容有机地结合起来。比如老师可以对“棋对弈”进行比赛,让一部分学生扮演棋子,每走一步都要对方格内的动作进行完成,有几个俯卧撑,蹲起,原地跑步等项目,还有一些学生则负责下棋。在这一运动的教学活动中,学生不仅能充分发挥自己的肢体协调能力,还能掌握相应的运动技能,从而达到运动的运动水平。与此同时负责下国际象棋的学生需要具备熟练的棋艺,以及极其稳定的心理素质,才不会被这种另类的下棋方式,影响到自己的判断能力。所以,无论学生在棋类比赛中,面对什么样的角色,都需要学生进行积极的思考和灵活的

应对,既能促使学生积极参与体育锻炼,又能培养学生的逻辑思维能力和,从而激发学生的主观能动性。

二、拓展活动在初中体育教学中的运用策略

(一)在拓展活动中适当增加竞赛项目,激发学生的体育热情

尽管现在所有的学校都有体育课,但大多数学校对体育课的设置不够重视,把体育课当作“副课”,即处于可有可无的地位。另外,由于大多数学校没有体育考试,所以学生对这门课程并不重视,老师也很放松,让同学们放松。上述问题都存在于体育教学法不适合学生的情况。为达到此目的,初中体育教师应从学生的兴趣出发,采取一些切实可行的措施,适当地调整自己的教学策略,使学生在体育课上活跃起来,使体育这门课程更具吸引力和趣味性。

举例来说,田径项目包括50米短跑、跳远、投掷实心球等,教师在教学时,不应简单地把这些项目分开训练或讲解,也不要总把学生带到一个地方去训练,有时换个方法,换个地方,可以增加身体的新鲜感。例如,教师可以把学生分组进行比赛,并建议优胜者可以得到奖励,如果可能,比赛的场地可以选择在市体育馆,比赛方式是跨栏跑等等。这样既能引起学生的兴趣,又有利于增进师生之间的联系,这样也更有利于激发学生对体育的热情。

(二)在拓展活动中加强心理素质训练

这一阶段的学生多为独生子女,父母及家庭亲属宠满,逐渐形成骄纵、懒惰的习惯,甚至没有较大兴趣参加拓展活动。即使参与拓展活动也没有很高的意志力,不能顺利完成拓展活动。因此在初中体育教学过程中,教师需要加强对心理素质承受能力的锻炼,促使学生逐步克服恐惧心理,从而提高学生心理承受能力。

举例来说,部分学生都有恐高症心理,教师可以通过开展“高空独木桥”活动的形式,引导学生参与拓展活动,虽然恐高症学生在训练过程中是痛苦的,但学生在尝试成功后的喜悦感,会感觉到自己恐高症的心理无足轻重,促使学生的心理承受能力提高,从而在拓展活动中充分激发学生克服困难的信心,更有利于培养学生战胜困难的信心。

结束语

总之,在初中体育教学中,教师应树立正确的观念,合理地运用拓展训练的方法进行教学,遵循科学的原则,制定完善的拓展训练教学计划和制度内容,激发学生参与学习体育知识的积极性和兴趣,培养他们的团队协作能力,突破以往教学方法的局限,优化相关教学系统,进而达到预期的工作目标。

参考文献

- [1]王腾腾.浅析拓展活动在初中体育教学中的作用[J].孩子天地,2020,000(001):P.272-273.
- [2]周丽高.在初中体育教学中如何发挥拓展训练的作用[J].国家通用语言文字教学与研究,2019,000(002):106.
- [3]蒋明明.拓展训练在初中体育教学中的应用[J].中学教学参考,2020(9):35-35.
- [4]张天柱.浅议拓展训练在初中体育教学中的运用[J].科技资讯,2020,v.18;No.583(10):111-112.