

浅谈提高初中体育与健康有效性的策略

陈伟兵

(新疆生产建设兵团第三师五十三团中学 新疆 图木舒克 843900)

[摘要]在教育教学体制下,素质教育得以全面的推进,整体的课堂教学内容,正在发生翻天覆地的改变,探索新的教学目标,致力于整体课堂教学环境的改进之中,不仅能够探索出教学的本质,同时也能为学生身心的发展,奠定坚实的基础。作为初中体育与健康教师,必须通过有效的方式,深度地进行课程的体验,尝试多元化的教学方法,努力进行整体课程的创新,不断的进行课程的优化和升级,要把各种教学方法融入学生的成长之中,全面提高初中体育与课堂的教学有效性。

[关键词]提高;初中体育与健康;有效性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.1105

当前我国的素质教育已经全面运行,与学生身心的发展进行密切的统一,不仅能够优化课程体系,同时也能在新课程标准的推进下,有计划性的进行各项工作的安排和设计,要确保各个教学层面会有独特的气息,真正吸引学生的目光,并带来深刻的体验。作为初中体育与健康的教师,必须深度的进行课程的探索,要遵循实事求是的原则,把高效课堂的构建作为重要的任务来分化,全面进行整体课程的分析 and 阐述,切实解决课堂教学中存在的各种问题,研究专业化的知识,全面进行课程的把握,巧妙性的进行安排,充分体现课程的理论性和实践性,各把各项目教学任务贯穿于学生的成长历程中,更好的助力学生的自主探索和更新,最大化的推进课堂教学的创新发展,增强课堂教学的实际效果和水平。那么在实际的初中体育与健康的课堂教学中,应该通过哪些行之有效的方法和策略,提高其有效性的?

一、巧妙的设置竞赛活动,丰富体育训练的内容

以学生喜欢的方式 进行课程的变革,不仅能够唤醒学生的潜在意识,同时也能丰富学生的学习内容,让学生的认知意识得到全面的提高。对于初中阶段的学生来说,在参与课堂教学的过程中,更需要通过不同的方式 进行整合,内心的感触会更加强烈。然而受传统教学观念的影响,初中体育与健康的课程设计并没有真正凸显学生的主体地位,许多环节没有进行密切的结合,学生无法真正展现出个性化的优势,导致课程内容相对比较单一。面对这样的情况适当的设置竞赛型的活动,能够让学生更加积极的参与锻炼,才能掌握其中的技巧,以丰富学生的训练内容。在此过程中,初中体育与健康的教师 必须升华课程体系,要把竞赛活动 作为一种娱乐项目,融入学生的学习之中,提高学生的接受能力,让学生更加轻松的掌握体育技巧和方法。比如“跳跃”是初中生比较热爱的一种体育活动方式,教师可以采用多元化的组织活动,两人为一组明确学生的动作要领和标准,然后综合性的进行打分活动,要充分体现竞赛的原则,全面进行更新,在此过程中可以包括学生对动作的掌握情况以及跳跃的

距离,这样学生不仅能够全身心的研究与跳跃相关的知识,同时也能丰富学生的学习范围,让竞赛活动与学生的内心需要进行结合,以全面推动体育与健康课堂教学的发展,增强体育课堂教学的有效性。

二、灵活的安排游戏化活动,增强学生锻炼的快乐

探索新的教学方向,组织游戏化的活动,不仅能够迎合学生的性格特点,同时也能体现课堂教学的优势,增添趣味性的内容,让课堂教学始终洋溢的快乐,全面提高学生对课程的认知能力和水平,促使整体的课堂教学结构更加完善,以推动课堂教学改革的深度发展,增强课堂教学的有效性。对于以往的初中体育与健康课程来说,在组织和开展的过程中,由于学生对体育锻炼缺乏抵触情绪,不愿意参与到实践性的改革中,致使学生内心的感受不够强烈,无法体会到参与体育课程的乐趣。为改变这一情况,初中体育健康教师必须全面进行更新,要组织游戏化的活动,让课堂充满挑战性,适当的进行拓展,让学生在精神上获得愉悦感,能够放松学生的心情,全面进行整体课程的把握和推进,这样学生才能真正深度的理解和运用体育知识。比如在进行足球训练的活动中,教师可以采用游戏化的竞赛,让学生真正意识到团队合作的重要性,从中掌握足球运动的技巧和方法,借此进行整体活动的改进和优化,这样才能充实学生的学习范围,让学生拥有独特的思考空间,真正理解足球训练的积极意义,促使学生综合素质的发展。

三、合理化的渗透德育教育,培养学生优秀的品质

教育教学体制更加完善,全面进行整体课程的优化,不仅能够把更多的德育教育资源融入学生的成长之中,同时也能塑造学生优秀的情怀,提高学生的道德修养,为整体课堂教学的发展提供便利条件。作为初中体育与健康的教师必须寻找新的教学契机,合理化的渗透德育教育,要为学生创造出良好的训练环境,全面把握教学方向,关注学生身体的同时,注重学生道德水平的提高,要让学生不再单纯的进行知识的灌输,而是让学生更加开心的接受体育知识,以培养

学生优秀的情怀,增强学生的道德水平,让学生具备终身体育精神,提高学生的体育综合素质。例如,在进行“篮球传球”的课堂教学中,教师需要为学生传授丰富的篮球知识,合理化的进行布置,让学生真正理解篮球传球运动的方法,悄无声息的渗透德育教育,促使学生对体育课程拥有独特的认知,这样不仅能够形成良好的德育教育环境,同时也能让学生真正掌握在篮球运动中,必须具备的基本素养,培养学生的团队精神深度的学习和探索,创造良好的条件,以确保整体课堂教学效果的持续上升。

四、科学化的融入运动思想,培养学生的良好习惯

让学生更加积极的参与到体育活动中,不仅能够缓解学生内心紧张的情绪,同时也能赢得学生的喜爱,为学生深度的理解和运用体育知识,创造良好的条件,以更好的培养学生自主锻炼的习惯。作为初中体育和健康的教师,需要通过多元化的手段进行信息的融合,要把更为先进的运动思想融入学生的体育训练之中,不断的进行整体课程的变革,活跃学生的思维,减少学生的负面情绪,能够逐渐培养学生自主训练的良好习惯,全面进行整体课程的升华,在这样的情况下,课堂教学的体系才会更加健全,教育教学的效果必然会得到不断的增强,而学生也会具备高效的运动观念,真正培养学生参与体育活动的良好习惯。比如说,跑步是学生比较常见的一种运动方法,在进行跑步运动的时候,学生需要保持“两步一呼,两步一吸”或者“三步一呼,三步一吸”的方法,让自己的步伐和呼吸保持一定的频率,同时在跑步结束之后,不能立即停下来休息,也不能喝冰水,而是需要再走几圈,让自己的身体逐渐适应,然后再喝一些淡盐水,补充身体流失的盐分。通过这样的方式,可以帮助学生科学合理的进行体育锻炼,达到更好的运动效果。

五、遵循综合性的教学原则,发展学生的体育技能

课堂教学在推进中必须呈现出多元化的特点,综合性的考察学生的身体状况,尊重学生的差异性,全面进行改进,这样才能变革课堂教学的形式,提高学生的整体学习效果,让学生拥有更为精湛的技能,以更加深度的掌握和利用知识,在理论化课程的引导下,能够促使学生整体学习效果的不断提高。作为初中体育健康的教师,必须运用综合性的观念全面进行更新,涉及各个层面,要让学生充分认识到体育课程的多元化特点,然后积极的参与到各项训练之中,掌握其中的技巧和方法,不断的进行转变,全方位进行转变,促使各个教学层面拥有独特的气息,真正吸引学生的目光,以全面提高学生的体育学习能力和水平,开阔学生进行体育训

练的内容和范围,增强体育课堂教学的实际效果和水平,推动课堂教学的高质量发展。比如在实际的体育健康训练中,教师可以根据学生的身体状况,添加多元化的训练内容,诸如:球类运动、田径运动、艺术体操、武术、太极拳、跆拳道等,扩展学生的体育知识面,发展他们在不同方面的体育技能,同时可以从多元的学习内容中帮助学生找到适合他们的体育运动形式,提高他们在体育与健康课上的积极性。

六、开展高效的课堂评价,增强学生的训练自信

课堂教学的形式在不断的发生改变,意识到学生之间的差异性,制定出明确的判断标准,才能让学生拥有强烈的自信心,这样才能找到与学生相匹配的评价方法,让学生从中获得成就感,更好的增强学生的学习勇气,全面进行整体课程的变革。作为初中体育和健康的教师,需要全面进行课程的变革,要以学生为中心开展高校的课堂评价方法,不断的进行融合,能够升华课程体系,加大对学生的评价力度,要确保各项教学资源更加丰富而又独特,真正遵循公平公正的原则,不再采用一刀切的方式,而是让学生获得成功的体验,促使学生的整体学习效果更加明显,以增强学生进行体育训练的自信心。此外,评价不只是局限于教师对学生的评价,也可以是学生自评和小组互评,同时加以“学生行为记录卡”和“学生体育成长记录卡”两种管理策略。经过实践和尝试,这样的评价方式不仅可以有效改变学生的课堂行为和上课动机,还有利于端正他们的学习态度。

总的来说,全面探索课程的本质,延伸课程资源,实施生本教学理念,深化课程体系,形成多元化的教学结构,是整体课堂教学得以持续运行的重要保障,也是课堂教学有效性提高的重要条件。作为初中体育与健康的教师,必须通过上述方法,融合新课程的教学理念,科学化的进行渗透和把握,切实解决课程发展中的各种状况,加强与学生之间的沟通和交流,师生共同努力,全面进行课程模式的创新,深度的探索体育与健康教育课程的内涵,真正提高学生的专业素养,增强学生终身锻炼的意识。

参考文献

- [1]董国.巧妙设计教学方法 提高初中体育教学有效性[J].中学课程辅导(教师教育),2019(6):87.
- [2]王波.新课标背景下初中体育与健康课程教学改革思路探究[J].体育时空,2019(16):56-57.
- [3]刘安宁.浅析新课标下如何优化初中体育与健康教学[J].魅力中国,2017,(30):134.