

# 浅谈初中体育教学方法的多样化

赵敬

(河北省永清县管家务回族乡初级中学 河北 永清 065000)

**[摘要]**初中生是身心发展的关键环节。他们通常对新事物和富有刺激性地事物有较强的关注。教师可以利用学生的这一特点并在此基础上进行体育教学。

**[关键词]**素质; 体育; 锻炼

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1697

从全面育人、贯彻素质教育的角度来看,增强学生的身体素质才是开展体育课的最终目的。学生的身体健康发展也有助于他们顺利完成其他学科的学习目标。所以,体育教育其实并不仅仅是体育教师应该引起重视的课程,它涉及到整个学校教学的健康发展。仅采用单一的教学策略进行体育教学对于整体教学目标的实现十分不利,也对学生的全面发展形成阻碍。因此,为了完成体育教育使用价值的根本性增长,有必要从多元化的教学策略开始找到突破口,打造更完善的体育教学计划,发挥体育教学最大的价值。本文结合自己具体的教学经验,对现代中学体育教学策略的多元化运用进行了相关的探索,仅供同事们参考指正。

## 一、实施个性化教学,避免教学模式的程式化

由于不同个体之间存在某些差异,例如爱好、适应性和其他因素,因此学生在体育运动方面也会有不同的长处和短板。在上述情况下,如果采用“一刀切”进行课堂教学,不可避免的会使一部分学生不能很好地适应教学安排,这无疑会对教学的有效性造成损害。为了更好的解决这一弊端,教师可以按照个性化训练方式开展课堂教学来适应学生的个性差异,促进学生全体发展、全面发展。体育课开展个性化学习和培训,意味着学生的个人身体素质状况和运动爱好倾向是教师进行教学的现实依据。教师充分运用好学校的各种体育器材并为学生提供良好的学习场所十分必要。比如我们常在体育课上进行的球类项目,由于男生和女生的身体素质有所不同,因此他们从事球类运动的兴趣通常会有所不同。教师在体育课上就可以为学生提供多种个性化的选择,喜欢篮球、足球的男同学可以在课上组成小组打比赛,喜欢乒乓球、羽毛球、排球的女生则可以根据自己的实际情况来选择自己喜欢的运动项目。在中个活动过程中,教师引导学生充分发挥他们的主体性作用,教师仅作为活动的组织者、引导者。首先,告知学生他们将要学习的新项目的相关方法,以便学生对这项健身运动有基本的了解。在运动过程中,教师要正确指导学生采用合理的运动方式,避免在运动中受伤。课堂结束时教师根据学生的具体训练情况做好总结,针对教学中所出现的问题做出相应的调整,始终把学生的深度参与作为首要任务,才能更好地达成教学目标,促进学生的身体健康发展。

## 二、把体育游戏引进课堂,激发学生体育锻炼的兴趣

初中生是身心发展的关键环节。他们通常对新事物和富有刺激性地事物有较强的关注。教师可以利用学生的这一特点并在此基础上进行体育教学。提高学生课堂参与体育训练的积极性。把体育游戏引进初中体育课堂作为一种有益的尝试,教师要善于变换游戏规则,增强游戏的竞争性和参与性。例如,老

师可以把接力赛稍作改动,让学生分小组进行游戏接力,各小组成员需要相互配合,最后首先到达终点的小组摘得一个苹果作为奖励。学生就会争先恐后的去努力争取得到最后的胜利。在具体实施的时候,老师首先选择最佳的场地。把场地按小组分好跑道。在跑道的各部分设置一些小型障碍物,学生需要在跑过障碍物时取走放在上面的一个积分卡,到达终点时获得做多积分而且用时间最少的小组将成为冠军摘得一个苹果。这样的游戏活动很好地调动了学生参与体育活动的积极性,同时又起到了锻炼身体和智力,又培养了学生团结的品质,可以说一举三得。

## 三、拓宽体育教学的作用,着眼于学生综合素养的提高

常规教学虽然便于组织教学,但是其局限性也非常明显。这就对学生的整体发展产生了消极的影响。为了打破常规教学的局限,体育教师可以在常规教学的基础上适当开展素质拓展训练进行课堂教学。不仅要对学生进行身体机能的训练,还要促进学生专业能力的发展。拓展训练具有增强学生身体的协调能力和增强学生耐力的效果。下面我们以趣味拓展训练“两人三足”体育游戏为例子进行介绍:“两人三足”的活动规则是由两名同学背对背靠在一起,把两人的内侧双脚用绳子捆在一起作为以小组,当裁判发出口令后,共同配合迅速走向终点,速度快者为胜。在活动的过程中,需要同组的同学获得极大地默契,做好配合才能以适当的节奏走得又快又稳。这不仅训练了参与者的体力,对于学生的节奏感、默契度都是一次很好的锻炼。在这样的课堂教学中,教师应做好技术指导和安全保护指导,以防止在拓展活动的整个过程中出现肌肉损伤和摔倒等事件,并对活动效果做好评估和总结。这种教学方式不仅活跃了课堂气氛,而且使师生之间、学生之间的感情距离被拉近,彼此更加默契有助于形成和谐的课堂气氛,提高体育活动的训练效果。

总而言之,中学体育教学可以采用的教学方法有很多,只要能够有效的起到锻炼学生身体机能和心理素质的体育活动都可以纳入到课堂教学中来,而不必拘泥于传统模式的限制。在中学体育发展的全过程中,教师应注意学生的具体发展需要,秉承创新发展的教育思想,开展多元化教学策略,促进学生身心健康成长。

## 参考文献

- [1]陶然.多样化教学方法在初中体育教学中的运用[J].魅力中国.2017,(36).102.
- [2]谢正丽.浅析初中体育教学方法多样化[J].读与写(上,下旬).2016,(13).302-302.