

谈初中体育与健康的教学方法

李文全

(江西省上饶市广丰区永丰中学 江西 上饶 334600)

[摘要]随着新课程改革的发展及素质教育的实施,现阶段的初中学科教学过程中越来越重视对学生们身体素质、心理素质全方面的培养及发展,初中体育与健康教学成为了教学过程中的重点内容。

[关键词]初中体育与健康;教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.1048

素质教育理念的推广与发展使得人们对初中体育与健康课程的重视度明显提高,在实际教育教学中越来越注意学生身心发展能力的培养。但是,初中体育与健康街课的实际教学效果却不够理想,所以,必须对其教学现状加以改变,积极进行教学方法与教学观念的创新,强化学生身体素质与体育品质的培养,促进学生身心健康整体提高。

一、合理安排体育老师

对于初中阶段的学生来说,他们进入了青春期,身体和心理也会发生一定的变化,男生女生之间的性别差距也进一步变大。就目前的情况来看,很多学校在安排体育与健康课程的时候,并没有考虑学生的性别差异,知识按照原本的班级设置给学生安排体育老师。这种方式不利于更好地提高体育与健康课程的针对性。因为男女生在身体机能和运动能力方面都存在一定的差异,因此学校需要在体育课的时候,将整个年级的男女生进行重新安排,并且由男老师担任男生班级的体育课教学,女老师担任女生班级的教学,通过这样的方式,就可以有效提高学生体育课的针对性。对于女生来说,她们的身体素质相对较弱,同时女生也会面临一些特殊情况,如果给他们安排女性体育老师,就可以更好地结合女生的特点,开展体育与健康教学,更加有利于他们之间的交流,提高体育课堂教学效率。同时,这种方式还有利于体育老师加强管理,由于男生和女生在体质上存在一定的差异,男生体质相对强一些,平时的运动量也大一些,能够承受强度相对较大的运动,而女生和男生相比,运动量就相对小一些,因此体育老师就可以根据男女生的不同差别,选择更加适合他们的运动强度,这样可以达到更好的运动效果。通过这样的方式,可以有效提高教学的针对性。

二、更新体育教学器材及场地、通过体育教学增强学生的健康意识

在初中体育与健康教学过程中,教师为了提高教学有效性应结合学生们的实际情况、现阶段学校内体育教学器材及场地的实际情况,对一些破损的体育器材进行更新,引进较为吸引学生学习兴趣的轮滑器材、飞盘、铅球等,选择空旷、安全的教学场地,提高学生们的学习兴趣,促进学生们对体育器材及体育知识产生较强的求知欲,让学生们在创新、新颖及有趣的体育运动锻炼中充分认识到体育运动锻炼对人体身体健康的积极影响。初中学生正处于身体发育的突破期,这一时期的学生若能保证充足、持续性的体育运动锻炼,能显著地提高学生们的身体素质,促进学生们综合体育素养的培养。教师在《体育锻炼与身心健康之间的关系》的教学过程中,教师应在体育教学过程中引导学生充分认识初中生生理健康、心理健康发育过程中体育运动的必要性,从根本上提高初中体育与健康教学的有效性。此外,现阶段中考中,需要进行八百米、一千米的考核,学生们为了完美地通过考试,积极主动地融入体育与健康教学过程中进行积极训练,提高学生们的学习、训练积极性,引导学生积极主动参与八百、一千米的训练过程中去进行积极准备,促进初中体育与健康课堂教学有效性的提高。

三、创新教学方法,加强学生运动能力的培养

在初中体育与健康课程的教学目标中,学生的运动能力培养是其重要组成,也是初中阶段开展体育教学的重要任务。所以,处于教育一线的广大体育教师需要积极转变教学观念,创新教学方法,将体育教学由简单的运动技能传授转变为培养学生的体育素养,包括体育运动方法与体质锻炼;将原本单一的体育知识学习转变为学生心理健康、品质健康的培养。同时,在教学中主要充分体现学生的主体地位,相关的教育内容的选择与教学方法的实施也应该以学生的需要、兴趣为出发点,提高学生在教学活动的参与度,进而提高教学质量[1]。例如,在《体育与健康教材》中,教师在教学《体能的自我评价》这一章的内容时,不仅要根据教材中设定的内容告知学生体能的自我评价方法,更是要让学生结合体能锻炼的实践来领悟其中的理论知识。比如学习“评价心肺功能适应能力”的知识点时,教师可实际结合“台阶测试法”,将学生分成多个小组,让他们根据教材中的知识点相互测量各自的心肺功能适应能力,既能帮助学生掌握“心肺功能适应能力”评价方法,还能促进其理解评价心肺功能适应能力的意义,提高学生的健康意识。

四、丰富教学内容

在传统的体育课堂教学中,老师往往都是采取一些比较常规的体育锻炼方式,这些方式虽然很好地落实了体育与健康教育课程的基本教学内容,但是随着学生学习需求的进一步发展,一些传统的教学方式已经无法更好地满足学生的需要,因此面对新课标的新要求,初中体育与健康课程老师需要积极促进教学改革。比如说,在进行热身运动的的时候,热身运动是学生开始运动之前需要进行的一项必要的活动,为了进一步提高学生的积极性,老师可以利用一些现在学生比较喜欢的歌曲作为伴奏,这样可以更好地提高学生的兴趣。

在初中体育与健康教学中,教师应结合学生们的身心健康发展需求、现阶段初中体育与健康教学过程中存在的问题、教学有效性提升的需求等通过实施转变传统教学理念,选择适合学生的学习内容、积极开展趣味性、游戏化的体育与健康教学活动及更新体育教学器材及场地、通过体育教学增强学生们的健康意识等多元化的教学途径,促进学生们身心健康的发展,提升初中生综合素质及体育精神,提高初中体育与健康课堂教学的有效性。

参考文献

- [1]张忠贵.核心素养视角下初中体育与健康课堂实践教学初探[J].发明与创新:职业教育,2021(2):45-46.
- [2]庞中治.“教-学-评”一体化视角下初中体育与健康课程学业质量评价的实践思考[J].体育教学,2021,41(9):52-54.
- [3]石清明.拓展训练在初中体育与健康课堂中的应用分析[J].冰雪体育创新研究,2021(4):100-101.