

初中体育兴趣培养的有效手段

刘小明

(江西省赣州市兴国县社富中学, 江西 赣州 342400)

[摘要] 社会的发展和时代的变化带动了人们对健康和养生得重视, 人们越来越认识到体育教育对培养学生体育能力、身体素质养成和意志力建设的促进作用。通过有效的手段进行体育教育, 一来可以增加学生对体育的认识, 促进学生得劳逸结合需要, 有效缓解学习压力; 二来还可以有效促进学生的骨骼发育, 促进学生的身心健康发展。老师积极运用信息技术装备和不同的体育器材装备进行体育教学引导, 一方面可以有效提升学生的体育兴趣, 增加学生的体育认知能力; 另一方面可以更加专业系统的促进学生养成良好的体育运动习惯和行为, 促进学生的均衡发展需要。运用这种形式进行体育引导就可以更好地提升学生的体育兴趣, 让他们从体育中感受生活的乐趣, 增加自身的意志力建设和实现强壮的体魄养成。

[关键词] 初中体育; 体育兴趣; 教育技术; 装备

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.828

一、有效结合信息技术装备进行体育引导、增加学生对体育专业知识的掌握

初中阶段的学生由于自我管理意识薄弱, 运动认知不够成熟, 所以需要老师积极运用体育理论教学来进行武装, 以此增加学生的体育理论认识, 促进学生的体育热情形成。老师可以有效借助信息技术装备进行体育引导, 让他们从视频和多媒体体育节目中感受不同种类体育项目的特点、技巧、实践注意事项等。众所周知, 信息化时代的到来除了带动社会发展之外, 也为教育工作的开展提供了更多的可能, 尤其对于开展初中体育教育来说, 信息化技术手段有着更加方便的促进作用。学生可以通过视频更加清楚地看到体育运动的分解动作、掌握发力点和发力技巧, 更好的增加学生对体育项目的正确认知。比如老师可以通过视频教学的形式进行篮球引导, 让学生可以从拍球、运球、控球、胸前传球、击地传球等多方面加强对篮球的认识, 更好地促进学生对专业技能知识的掌握。

同时, 老师还可以通过观看和现场模拟的形式让学生进行篮球的运球、控球、传球、投篮练习, 有效促进理论和实践的统一。老师也可以有效利用奥运会和亚运会的视频收集、重放的形式让学生观看体育项目, 比如通过乒乓球对打提升学生对乒乓球运动项目的认知。让他们从视频中掌握发球、行进间运动、弹跳和注意力的认知, 培养学生从接发球、接旋球、搓球、拉弧旋球和发力技巧等方面掌握乒乓球体育项目的专业技能和知识点, 更好地促进学生在进行体育实践中提升自己的运动能力。老师运用这种形式进行体育教育, 一来可以很好地培养学生的体育专业技能, 增加体育认知; 二来也可以更好地从视频中培养学生的体育兴趣, 更加方便于老师对学生的观察, 以便于更好的整改教育方式, 促进学生体育兴趣的养成。

二、合理运用体育器材装备进行活动教学、增加学生体育运动热情

初中阶段开展体育教育最重要的内容莫过于体育能力的提升, 通过老师正确的引导增加学生的运动热情, 这是有效保证学生学好体育课程、养成良好的体育习惯和促进骨骼发育的关键所在。老师在进行体育教育过程中, 应该有效借助体育器材装备和不同的体育场所进行活动指导, 这样可以更好地促进理论知识的落地运用, 增加学生的体育运动热情。老师可以通过简单的《男生女生向前冲》活动进行引导, 让学生通过短跑冲

刺、跳高、跳远、反应、各种球类的运动技巧进行活动设置。首先让学生通过助跑感受冲刺的呼吸特点, 然后通过障碍杆设置提升学生的弹跳认知, 增加学生的行进间跳高能力, 然后通过学生通过跳远取篮球进行行进投篮增加运球技巧的掌握。

运用这样简单的一组小活动就可以很好的培养学生的体育运动热情, 让他们通过理论知识落地提升自己的运动能力, 既可以掌握运动技巧, 又可以感受专业的理论常识。除此之外, 老师还可以通过排球比赛的形式, 让学生通过排球的发球、垫球、拦网、扣球练习来提升自己对于排球的认知, 让他们通过实际运动增加对排球比赛规则的运用, 有效提升自己的综合运用能力。老师可以让学生通过比赛的形式进行活动, 然后动过动作技巧掌握的好坏, 以及比赛结果的优劣进行奖励, 运用荣誉感的形式增加学生的运动自信心, 更好地促进学生养成良好的体育运动行为和体育习惯。老师还可以通过搭建比赛擂台的形式, 让学生通过不同类型的小型活动进行体育实践。可以在第一轮设置80米助力短跑, 第二轮设置跳高50-150厘米的挑战, 第三轮设置立定跳远2米挑战, 第四轮设置乒乓球对打, 运用这种综合性体育活动, 让学生以小组为单位进行选择成员出站, 有效提升学生的合作意识和体育学习以及实践热情。

结束语

体育课程是有效促进学生劳逸结合, 满足学生身体发育要求和强健体魄的重要内容, 通过老师正确的引导进行体育教育, 一方面可以有效提升学生的体育认知能力, 促进学生的骨骼发育; 另一方面可以更好地强化学生的意志力, 有效培养学生的奋斗精神。运用信息技术装备和各种先进的体育装备进行初中体育教学引导, 不仅可以更好地提升学生的体育兴趣, 增加学生的体育运用能力; 而且还可以更好的活跃课堂氛围, 增加学生对体育理论知识的掌握, 促进学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 王雪云. 《推动初中体育教育发展的有效手段》[W]. 文化教育出版社. 2011
- [2] 赵欣. 《融入体育技术装备进行体育教育的作用》[J]. 体育教育. 2015
- [3] 王成伟. 《中学体育教育开展的创新形式研究》[M]. 教育出版社. 2010