

初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升

文玉凯

(贵州省铜仁市德江县枫香溪镇枫溪初级中学, 贵州 铜仁 554300)

[摘要] 青少年是祖国的希望, 民族的骄傲, 少年强大, 国家就会更强大。只有加强锻炼学生的身体素质, 国家才能充满希望, 才会更加繁荣富强。目前, 现代教育体制下, 体育教师的责任重大, 要求体育教学不要仅局限于体育理论知识和技能, 还要注重学生身体素质的提升, 让学生心理和生理都能够得到发展, 从而提高初中体育与健康教学的质量。文章将从实际教学经验出发, 分析初中体育与健康教学中存在的问题, 并探讨初中体育教学提升学生身体素质的意义, 提出相关的策略。

[关键词] 初中体育; 健康教学; 身体素质; 提升策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.07.946

引言

大体上来看, 初中教学中体育与健康这门课程的教学质量与之前相比较有很大的提升。但是随着新课改的实施越来越成熟, 现代年轻人的身体素质的提升也被重视起来。很多老师面对如何提升初中生的身体素质束手无策, 学生本身也不知道如果提高自身的身体素质。老师想要通过体育与健康教学来提高学生的身体素质就要掌握它的利与弊。由此可见, 寻找出怎样通过初中体育与健康教学这门课程提升学生身体素质的方法急不可待。

一、体育与健康教学提升学生身体素质的含义

在课程全新的改动下, 体育与健康教学主要关注学生身体素质的提升。近几年来, 老师们都在思考怎样做才能更好地增强学生们的身体素质, 由此看来体育与健康教学对于初中生的身体素质提升具有重大意义。作为体育老师, 通过教授体育与健康这门课程的教学来看, 提升初中生的身体素质为老师的课程教学提供了崭新的方向, 体育与健康这门课程也可以花样教学, 利用多种形式丰富课堂教学内容。作为学生, 自身的身体素质提升了, 能更好地发展自己的学业, 身体是自己的, 强壮的身躯对于学生本人来说意义重大。无论站在老师的角度还是学生的角度, 体育教学提升身体素质必须付诸实行。同时, 老师也要找到合适的办法来通过体育与健康教育提升学生们的身体素质。

二、体育与健康教学提升身体素质的难点

中学时期体育教学有一定的难度, 诸多老师对于有效提升学生的身体素质在教学上有了很大的调整, 但是同学们的身体素质还是不容乐观, 其中的原因有很多。第一点: 初中生的体育与健康教学中体育活动占大多数, 课堂理论几乎没有, 在他们不理解为什么要运动那么长时间的情况下, 对于提升同学们的身体素质有很大难度。第二点: 体育与健康教育的课堂活跃度并不乐观, 原因是体育课过于单一, 有些同学具有很多的兴趣爱好, 可还有缺乏兴趣爱好的同学, 跑步恰恰是他们最反感的事情。在只有两三项活动的教学下, 很多学生对于体育课提不起兴趣, 甚至疏远体育课, 这种情况体育与健康教学固然提升不了学生的身体素质。

三、初中体育与健康教学中促进学生身体素质提升的积极意义

其一, 学生学习生活需求得到满足。随着社会的进步, 经济的不断发展, 人们的生活方式出现许多变化, 初中学生的学习任务越来越繁重, 要求学生能够有良好的身体素质。学生身体素质的提升能够让学生的学习和生活的需求得到满足, 让学生的生活态度变得越来越科学和正确。其二, 促进终身体育习惯的培养。社会不断发展的形式下, 体育运动变得越来越受欢迎, 特别是现今提倡全民健身理念的时代, 促进学生身体素质的提升, 能够帮助学生养成良好的体育习惯, 进而提高学生适应社会的能力。其三, 促进学生健康水平的提升。目前, 因为饮食习惯、学习任务、生活习惯等不健康的影响, 所以初中生

的身体素质越来越低。体育课能够给予学生一个提升身体素质的平台, 能够通过学习体育与健康知识, 锻炼自身体质, 从而不断促进当代初中学生健康水平的提升。

四、怎样运用体育与健康教育高效提高学生身体素质

(一) 加强体育理论课讲解

想要更好的通过体育与健康教育提升学生的身体素质, 就要加强学生们对体育教学的理解。理论与实践结合起来, 让同学们快乐的学习。老师要做的是调整体育课的教学方法, 把活动时间缩短, 每节体育课前给同学们留一些课前问题, 引导同学们去找到答案。比如, 老师可以给同学们讲解一些运动员通过不懈努力取得奥运金牌的例子。比如在学习人教版七年级下册第二章《田径-立定跳远的爆发性用力》, 如果老师没有给同学们讲解什么是爆发性用力, 同学们就会掌握不了这个操作, 甚至可能会受到外伤。可见, 理论知识对于体育与健康教学的重要性。

(二) 培养学生们的运动兴趣, 因材施教

大家都知道兴趣培养对于课程教学的重要性, 新课改以来, 兴趣教学更加重要。老师们应该在目的是培养学生们的运动兴趣的教学下, 引导学生们进行健康积极的运动, 提升身体素质。不同的人身体情况各有不同, 有些人身体素质从小就很好, 一般运动都能完成, 但对于一些身体弱的同学来说会吃不消, 这就需要老师去了解学生的身体素质, 给予不同学生不同的运动量。比如在学习人教版八年级下册第五章《排球正面扣球》时, 老师可以给同学们播放一些排球运动员打球时的视频来增强同学们对排球运动的兴趣, 兴趣高并且身体好的同学可以安排一些运动量大的活动, 兴趣缺乏并且身体素质低的同学要安排运动量低的运动。

(三) 根据大数据科学有效规划教学

现如今, 大数据时代, 老师要科学有效的规划如何提升初中生的身体素质。依据不同同学的身体素质, 展现出每节课的教学重点, 更加具有针对性的提升学生素质。比如在学习人教版八年级下册第三单元《足球》时, 可以根据大数据总结出每个同学对于足球的兴趣, 并科学有效的规划教学目标。

五、结束语

在初中体育与健康的教学中, 老师应该扮演好引导者的角色, 要准确地掌握好同学们的身体素质, 更要根据同学们的身体素质进行有效的提升。不能一味地进行体育活动, 要与理论知识相结合, 充分发挥出体育与健康教育的教学目的。初中阶段, 同学间的身体素质存在很大不同, 老师在提升学生身体素质的同时也要注意大数据体现出的同学健康状况, 找出不足, 增加创新, 更加有效准确的提升初中生的身体素质。

参考文献

- [1] 王志伟. 谈初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升[J]. 赤子, 2019(18): 10-11.
- [2] 于晓艳. 浅谈初中体育教学中如何提高学生的身体素质[J]. 神州(上旬刊), 2019(16): 208-209.