

初中体育教学中提升学生身体素质的重要策略

董凤娟

宁夏回族自治区中卫市第五中学

[摘要] 身体素质是指一个人的知识水平、道德修养以及各种能力。在人类步入知识经济时代的背景下, 提高人的身体素质尤为迫切。中学生作为祖国未来的脊梁, 需要在品性、人格、心智等方面均衡发展。初中体育课堂教学, 需要深刻挖掘学生潜力, 提高各方面能力和习得体育技能, 并在实践中形成终身体育的观念, 从而在竞技性体育课程中培育身体素质高尚的栋梁之材。

[关键词] 初中体育; 身体素质; 策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.1207

一、体育教学中提高学生身体素质的措施

(一) 努力培养学生良好的心理素质

万物皆有裂痕, 那是光照进来的方向。许多同学由于先天体质缺陷, 例如一些先天性贫血的孩子, 他们在上体育课时经常会由于跟不上课堂节奏, 而产生深深的自卑心理。作为体育老师, 其在对待学生的心理“裂痕”时, 能够成为那道照亮学生内心的光是十分可贵的。这也就需要体育老师能够因材施教, 根据学生不同的体质特点, 制定不同的单独培养方案。做到长其所长, 避其所短, 逐步帮助学生树立自信心。譬如笔者曾发明过一种“各跑各的”体育游戏, 其内容是画出两条不同的起跑线, 一条留给那些平时跑得较快的学生, 一条留给那些跑得较慢的学生, 前面的同学跑到终点就算赢, 而后面的同学先预定一个追赶目标, 只要追上那个目标就算赢, 两人一组, 你跑你的, 我跑我的。赢了的同学继续寻找下一个目标同学, 类似打怪升级的游戏, 实际上教学效果非常好, 不仅营造积极参与的活动氛围, 而且提高了学生的信心, 每个人都是笑容满面, 乐在其中。以这种方式提高学生心理素质不是更优的选择吗?

(二) 培养学生情感素养, 提高人际交往能力

体育老师必须充分地利用学校的课堂及其课外的开放性、沟通感情的间接性等优势, 深入学生所处的学习场景和环境中, 了解其情况, 用诚实的态度、真挚的热情与同学们交谈, 关心、爱护。最好的教育是心灵的教育、灵魂的教育, 与学生零距离对话, 就是打开学生心门, 与学生倾心交谈, 了解学生内心世界, 从而解答学生困惑。体育教师不仅教授体育知识, 也要讲授哲思道理, 不仅做一个拥有健康体魄的人, 也要做一个精神文明的初中生。这些任务看似与体育老师关联不大, 但是老师是传道授业解惑的使者, 体育老师也有责任帮助学生提高人际交往能力, 帮助学生懂得人情世故。

(三) 塑造学生竞争意识, 提高“逆商”

竞争意识已经被认为是现代人来说一种非常极为重要的认知意识, 当今社会无疑是优胜劣汰的竞争性社会, 在这种激烈竞争的环境下, 谁的行动节奏越快、竞争意识越强, 谁就越有可能在社会竞争中占据优势。俗话说, 强中自有强中手, 一山更比一山高, 在竞争中, 意识是先行者, 也是驱动者。没有卓越的竞争意识就很难在竞争中取胜。没有卓越的竞争意识, 就难以抓住机遇, 就会在竞争法则中被淘汰。体育老师就是要在紧凑的课堂上, 逐步提高学生竞争意识。例如在课堂比赛中实行奖惩制度, 靠前的同学获得自由活动时间, 靠后的同学则要继续加强训练, 以此激发学生斗志, 养成良好的竞争意识。

(四) 运用趣味教学培养学生主动性、创造性学习能力

黑格尔说: “一个深广的心灵总是把兴趣的领域推广到无数事物上去。” 兴趣既是激励和维护学生思想品德行为的内在驱动力, 又是影响他们学习的自觉性、积极性的一个重要因素。我们要不断地提高学生对体育知识的学习兴趣, 调动他们的学习积极性与其主动性, 让学生从兴趣中获得主动学习、主动求知的动力。因此, 体育教师应该要根据教学大纲的具体要求和教学内容的实际需要, 结合中学生兴趣特征和体育教学

的基本要求, 参考教材之间的纵、横关系, 研究新旧互相交叉网络及其难易互相搭配程度。通过新知识点激发学生踊跃参与的精神和好奇求胜的心理并以此提高学生对学习的兴趣。在教学过程中运用各种引导手段加之辅助训练。通过改变环境条件, 改变实践练习的难度及要求来培养中学生对实践的兴趣。比如在教乒乓球的过程中, 教师可以拿来一些接触面积较小的乒乓球拍, 在其他条件不变的情况下增加比赛难度。从而激发学生主动学习打乒乓球的技巧, 有的同学甚至发明了花式开球, 给对手来个出其不意, 创意十足。需要注意的是, 新颖丰富的课堂内容和生动活泼的教学方式, 会使学生感到情绪饱满, 教学效果自然也会好。比如笔者为了充分调动和提高广大学生的运动积极性, 选择了一些比较具有趣味性的体育游戏, 比如“夹球跑”“推轮胎跑”“通过封锁区”等, 我还尝试应用“拉网捕鱼”、球类竞技比赛游戏中的“运球过人”等等。这些体育游戏, 不仅仅使我们真正达到了继续培养和不断锻炼广大中学生健康身体的重要目的, 同时也充分地激发了广大学生对自主学习的浓厚兴趣, 发挥了学生们的积极性和创造性。

(五) 采用“设置疑问法”增强学生独立思考能力

子曰: “博学之, 审问之, 慎思之, 明辨之, 笃行之。” 学会提出疑问无疑是独立思考的前提, 教师在课堂教学中“设疑”的途径和方法也比较多, 例如“悬念式设疑”, 在每一节课的开始就设置一些悬念, 使得学生都携带着一些问题并通过实践证明。例如在上一节短跑课时, 50米长的跑道究竟跑多少步才会顺利地跑完? 在做蹲踞式的起跑运动动作准备时, 为何我们的后腿不会踩直? 步幅和跑的距离快慢之间有什么联系? 引发了学生思考, 引领学生在探索的过程中一步一步练习, 激发了学生对于所学知识的兴趣。让我们的学生自己找到了解决实际问题的核心方法来解决问题, 从而培养他们的独立思考意识, 毕竟学而不思则罔, 没有疑问, 没有思考, 学习就难以更上一层楼。作为中学体育课程, 在强身健体中开发学生思考能力是意义重大的。

二、结语

综上所述, 随着我国现代化素质教育的深入开展以及新课程改革不断加快, 培养学生的综合能力成为必然趋势。初中体育教师灵活运用上述教学方式, 以学生为本, 循序渐进, 逐步推进身体素质教育, 将体育课堂的目标聚焦于学生身体素质的全面提升。知识、技能和人格品德是学生将来从事社会工作的必然要求, 改革体育课教学方式, 创新教学模式, 是初中体育教师义不容辞的育人使命。

参考文献:

- [1] 丁霞. 浅谈体育教学中学生优良品质的培养[J]. 新一代: 理论版, 2019(19): 48-48.
- [2] 俞其仙. 中学体育教学大纲规定的教材内容与中学生学习兴趣之间关系的调查[J]. 湖州师范学院学报, 1983(S1): 54-58.
- [3] 邓丽霞. 例谈设疑式导课方法[J]. 广西教育, 2013(5): 74-74.