

基于初中体育教育视角下体能训练的实践研究

江雪娇

内蒙古赤峰市松山区初头朗中学 内蒙古赤峰市 024039

摘要: 随着新课改的不断深入, 素质教育理念逐渐深入人心, 学校的教育目标不仅是教授学生的书本知识, 而更加注重的是学生的全面发展。初中阶段的学生是身体发育的关键时期, 更是学生养成良好习惯的重要阶段。体育教师在进行教授授课活动期间, 应当以体育新课程为标准, 逐步引导学生进行科学合理的体育训练, 打造轻松愉快地学习氛围, 激发学生兴趣, 可以有效提高学生的身体机能, 这对学生未来的学习和生活奠定了坚实的基础。

关键词: 初中体育教育; 体能训练; 实践研究

引言

新课程标准要求全面提高学生的综合素质, 在体育教学中要突出学生的主体性, 尊重学生的个体差异, 所以教师在教学中必须改变以往的“一言堂”式、“灌输”式教学方式, 要以学生本身的个性化需求为教学重心, 因材施教, 以激活学生对体育科目的兴趣, 提高学生的体育综合能力^[1]。对初中生来说, 体能发展是非常有必要的, 这关乎着他们个人的精神面貌和未来的发展状况。本文将围绕有利于初中体育教学改革这一主题进行深入探讨。

1. 中学运动体能训练的发展现状

体育学科和其他学科相比, 体育是以实践性为主。日常体育教学中, 只靠理论知识并不能体现体育的本质, 提高学生体能素质是关键。体能训练, 主要目的是强身健体, 将学生的意志力进行提高, 从这方面来说, 只靠课堂上讲解相关知识是不够的。并且从宏观来讲, 整个中国社会并没有对体育学科、体能训练引起高度重视, 良好的社会氛围没有形成^[2]。在初中体育教育视角下, 体能训练得到了更多的学者关注, 但是有些体能训练依然仅仅停留在表面, 对于实践研究还不够全面。

2. 初中体能训练及其重要意义

一个人身体素质的好坏, 可以通过体能来体现。例如体能好的人, 千米的跑步不仅可以坚持下来而且还能够做到在跑步的过程中保持呼吸的平稳, 但是体能不好的人, 在跑了几百米后就可能会坚持不下来。体能的好坏跟每个人的生活、学习、工作都有一定的关系^[3]。通过体能教学活动, 可以有效提高学生的身体素质和增强其对疾病的抵抗力。

体能相关训练还可以帮助防止运动的严重损伤, 针对背部、关节部位、腰部、膝盖处等部位, 此外, 体能的相关训练能够及时调整学生的运动姿势, 帮助提高运动量的同时减少其中的消耗^[4]。通过体育教学, 学生可以养成定期锻炼的良好习惯, 这对于他们长期的身体健康和生活质量有着重要的影响。

2.1 促进学生身体形态的发育

初中阶段是学生身体形态发育的关键时期, 中学体育体能训练对于塑造学生良好的身体形态具有积极意义。通过力量训练、有氧运动等教学内容的实施, 可以有效提高学生的肌肉力量、心肺功能等体能指标, 促进学生健康成长。

2.2 提高学生的身体素质

现阶段的教育背景下, 学生的学业压力特别大, 对于初中生来说, 中考是一个门槛。学生平时忙于学业, 完全忽视了体能训练的重要性。适当的体能训练不仅可以释放学生的学习压力, 还可以提高学生的身体素质。除此之外, 还可以帮助学生在日常生活中更好地应对各种挑战。例如, 通过锻炼学生的灵敏度和协调性, 有助于学生在运动中更好地掌握技巧, 避免受伤。

2.3 有利于学生培养体育精神

体育学科的教学不仅有助于学生锻炼身体, 还包括对学生思想层面的塑造。在体能训练中, 学生能在锻炼的过程中磨炼意志力, 在比赛中强化团队协作的意识, 深刻感受到体育带来的魅力, 有利于培养学生的体育精神。

3. 初中体育教学中存在的问题

3.1 学生的身体素质存在差异性

在初中体育教学中, 学生的身体素质截然不同, 有的

学生身体素质很好,经常去户外进行运动锻炼,拓展自己的课外活动,有的学生由于生病或者自身体质较差,很少参加体育运动,导致他们在体能训练时会感到非常吃力,就会对体育失去兴趣和信心,这样对后面的中考体育测试非常不利。而对于那些身体素质好、运动能力强的学生,他们可以很好地完成体能训练任务,提高自身身体素质,可以很好地达到体育中考的测试要求。

3.2 体育教学模式单一化

由于我国的科学技术在不断地发展,初中体育的课堂教学手段也越来越丰富。但是有些初中体育教学模式仍然秉持着传统,主要还是以教师讲解理论知识和示范,这种教学模式具有一定的局限性,无法将体育理论和实践融合在一起,教学过程中缺乏趣味,学生也就敷衍地做些动作,并没有完全重视体育课。这种教学策略并没有就学生的身体素质进行深入分析,缺乏循序渐进、不断提升的训练过程,以致难以实现体育训练的目标的效果。同时,单一的教学方式较为枯燥,重复性的内容多,趣味性的内容少,让学生难以对体育学科产生兴趣,甚至会在体育训练的过程中存在懈怠、偷懒的心理^[5]。

3.3 学生兴趣较低

近几年来,“双减”政策在中小校园中的不断落实,学校对学生的课后服务进行延长,学生在准备紧张的学业,无法有大把的时间进行课外活动,他们更愿意把时间用在学习上,因此没有养成良好的体育习惯。所以初中学生对于体育学科的兴趣较低,除了教学模式的单一,还有对体育学科没有正确的认识,不知道体育训练对于他们的身体素质和未来的发展的重要性。

4. 学生体能发展视域下初中体育教学策略

4.1 采用多样化的教学方法

在初中体育教学过程中,教师可以根据教学内容灵活选用教学方法,根据学生的个性特点,制定多样化的教学方法,激发学生的学习兴趣,提高学习的积极性,有效地参加体育课堂的训练。例如,讲解示范法是一种比较有效的教学方法。在体育课堂中,教师需要对所学的动作进行解剖依次进行详细示范讲解,使学生能够充分理解体育理论知识并且能熟练掌握其动作技能,提高学生体育训练动作的质量。也可采用情境式教学方法,教师可提前根据教学内容设计相应的情境,学生在情境中感知体育运动乐趣,

愿意自主运动,可以有效提高体育课堂的整体效率。也可运用合作学习法,学生分组进行完成体育训练,有助于提高学生沟通能力和团队精神。以力量训练为例,教师可以采用合作学习法进行教学。在力量训练过程中,学生分组进行训练,相互监督、互相鼓励,共同完成训练任务。这种方式既能提高学生的力量水平,又能培养他们的团队协作能力^[6]。

4.2 制定科学的教学计划

教师应当尊重学生的个体差异性,特别是初中阶段的学生,他们正是身体发展的关键时期,其生理和心理都很容易变化。教师需要重点关注学生的这些变化,并根据其变化和学生的需求制定科学、合理并且有针对性的教学计划,确保学生在安全、有效的环境下完成教学任务。例如,初中一年级的学生,可以侧重于基本体能训练,如跑步、跳跃、力量和柔韧性等;初中二年级则可以加入更多技术性的训练,如球类运动、游泳等;初中三年级则可以进一步强化体能训练,提高运动技能。在中学体育体能训练中,教师想要完全满足学生的需求,必须灵活地运用教学方法和教学手段。

4.3 采用体育游戏,提高学生的兴趣

教师在教授中学体育课堂中,可以运用多元化运动或者游戏。传统的体育教学相对枯燥乏味,学生一味地听从教师的安排进行单一的活动。而在课堂中采用体育游戏,可以很好地激发学生自主运动。教师要积极鼓励学生参加游戏,可抽签选择自己的队友。集体荣誉对于学生来讲还是重要的,他们就会积极主动地参与、互相帮助、互相配合、努力拼搏。所以,在体育教学中,可根据教学的目的和任务以及教学内容和学生生理、心理的特点,设计、创造多种多样的活动内容,使内容以游戏的形式出现,这些游戏集趣味性与技术性于一体,能吸引学生主动地投入到体育活动中去^[7]。

4.4 鼓励小组间合作竞争,激发学生参加体能训练的热情

体育教学的基本特性是“以身体活动为主”,这就形成了体育教学在实施时与其他知识传授类学科不同的特殊性。因此,创新教育必须结合体育教学的特殊规律去组织教学^[8]。充满竞技性的体能训练可以激发学生参加训练的激情,教师可以以中考体育的测试要求为标准,鼓励学生

进行分组,小组间的合作竞争,可以有效激发学生的热情,这样可以有效改善学生因为体能训练的枯燥乏味而失去兴趣的状况。因此初中体育教师可以考虑组织开展一些小组体育竞赛,激发学生的竞争意识,提高他们参与体育运动的积极性。在具体进行分组的时候,教师可以结合学生的体育运动能力进行合理划分,保证每个小组的整体实力相对均等^[9]。鼓励每位学生参加体能训练,通过竞争提高自己的运动技能,从而使学生有良好的团队精神。比如跑步接力可以很好地体现团队合作,增强学生的集体荣誉感。

4.5 加强对学生的体能素质训练

体能素质训练对于促进初中生的体能发展和综合素质提升具有重要作用。作为初中体育教师,充分认识到体能素质训练的重要性,并积极采取措施,从课堂教学活动、课外实践活动、日常训练等多个方面入手,全面提高学生的体能素质。在课堂教学活动中,体育教师应将体能素质训练作为教学的重要内容,通过设计丰富多样的体育活动,让学生在课堂上得到充分地锻炼。课外实践活动是提高学生体能素质的重要途径之一。体育教师可以组织学生参加各种形式的体育比赛和活动,如篮球比赛、足球比赛、田径比赛等,让学生在实践中锻炼身体,提高体能素质。日常训练是提高学生体能素质的常规手段。体育教师可以制定合理的训练计划,指导学生进行日常训练。

4.6 布置可视化体能作业,增强学生自主训练效果

在中学体育课结束后,教师可以布置可视化体能作业,这样的作业不仅可以培养学生的运动习惯,还能培养学生自主训练的习惯。可视化体能作业主要是利用互联网技术来布置作业,这是一种比较创新的体能训练形式。教师可以利用现如今学生感兴趣的社交软件,比如微信、抖音以及快手等社交平台,布置每天相应的体能训练作业,学生可以通过上传作品或者互相点评来完成自己的作业,可以有效增强学生的自主训练效果。教师还可以利用教师可以利用微课视频便捷、高效、易传播的特点,通过播放微课视频的方式介绍专项体能训练的要点,为学生分解体能训练技术动作,指导学生模仿视频中专业运动员的动作,以激发学生的训练热情。教师可以鼓励学生在评论区自由交流训练的心得体会,分享自己在肌肉训练、敏捷度训练中获得的经验,且教师可以随机抽查视频,关注视频评论区

的体育训练交流情况。

结束语

根据上文所述,体育课上的体能训练,不应仅仅局限于机械的动作重复或任务的简单完成,而应转变为引导学生增强体能、培育健康意识的关键环节。借助科学且合理的体能训练设计,不仅能助力学生提升身体素质,更能有效激发他们的运动兴趣,进而培养其持久的自我管理能力,全方位助力学生在青春期实现身心的和谐平衡发展^[10]。不过,凡事不宜操之过急,尤其是当下环境中学生体能基础较差的情况下,教师更应该用耐心、细心、热心去一点点校正学生的思想,逐步提升学生体育素养,为其茁壮成长保驾护航。

参考文献:

- [1] 刘绍洋. 注重学生个性发展促进初中体育教学[J]. 时代教育, 2017(02):151.
- [2] 吴万学. 基于体能训练在中学体育教育中的创新体系研究[J]. 中国校外教育+(上旬刊), 2019,(7):16,18.
- [3] 陈友生. (2020). 基于体能训练在中学体育教育中的创新体系研究. 求学, (27), 3-4.
- [4] 杨宾宾. 高中体育教育中体能训练的创新体系初探[J]. 新教育时代+电子杂志(教师版), 2017,(43):43.
- [5] 江云. 初中篮球教学发展学生体能的有效策略分析[J]. 灌答 2021(15)-10-20
- [6] 尹朝勇. 试述初中体育教学中实施纠错训练的方法[J]. 天天爱科学(教学研究), 2023,(12):123-125.
- [7] 刘磊. 在新课程改革下如何提高中学生上体育课的兴趣[J]. 科技资讯, 2009, No.195(18).
- [8] 唐汉波; 浅谈提高体育课堂教学效果的几点创新尝试[J]. 中国校外教育(理论), 2008, No.188(08).
- [9] 孙春生. 初中体育教学中提升学生体能的有效策略[J]. 语文课内外, 2020(7):143.
- [10] 张明珠. (2025). 初中体育教学中学生体能训练的强化策略与实践. 华夏教师, (06), 126-128. doi:10.16704/j.cnki.hxjs.2025.06.039.

作者简介: 江雪娇, 1993年2月, 女, 汉族, 籍贯: 内蒙古赤峰市宁城县, 一级教师, 初中体育教学