

新时期中学体育教学中提升学生体质的路径分析

张浩达

新疆师范大学体育学院, 中国·新疆 乌鲁木齐 830054

【摘要】近年来,随着素质教育的深入发展,为我国中学体育教学改革创新带来重大机遇。中学体育作为一门提高学生身体素质,强健体魄的重要学科。体育教师也要根据学生的心理和生理特征,制定一系列有利于提高学生体质的教学方案。鉴于此,本文将着重分析中学体育教学如何提升学生体质,并提出具体优化策略,旨在推动中学体育教学的高质量发展。

【关键词】中学体育教学; 学生体质; 优化策略

前言:

在素质教育下,初中体育教学的改革创新务必要符合中学生身体素质发展的客观规律,将提升学生体质放在突出位置上。而这一改革创新的方向,也会初中体育教师教学水平提出明确要求。在体教融合大背景下,如何打造高质量的体育课堂,仍然是每个体育教师所要考虑的重点问题^[1]。

1 新时期中学体育教学的价值分析

在中学教育领域中,体育学科作为十分重要的学科,对于学生的身心发展有着重要作用。新时期中学体育教学也具有以下几点价值:

其一,有利于增强学生的身体素质,在体育课中,教师通过创设一系列体育活动,让学生在活动肢体的同时能够增强心肺功能,实现身心健康发展^[2]。特别是对于许多初中生而言,处于亚健康状态,平时缺少运动。但初中体育教学中所创设的一系列体育活动项目,能够激发学生的运动热情,让更多学生积极配合教师参与到活动中,从而形成强健的体魄。

其二,有利于提升初中生的心理健康水平,在诸多体育项目中会存在着竞争,经济或合作等一系列模式,而这些模式对学生心理健康均起到促进作用。许多学生日常十分内向或不善交际,但是在这类团体性体育运动项目中,与其他同学相互帮助配合,通过发挥脑力和体力的双重智慧,能够达到预期。教师设定的目标是获得更大的集体荣誉感,也有利于自身人格的完善和良好心理的创设。

其三,有利于培养学生形成良好的生活习惯。在体育教学中,一系列运动项目都会暗暗指引着学生要养成良好习惯,才能以更加饱满的姿态投入到体育运动中。而教师在系统传授部分运动理论知识的同时,也有助于将这些理论知识内化于心,通过理论指导,帮助学生更好的进行体育

运动和锻炼,形成正确的体育运动意识,养成良好的行为习惯,对于今后的学习和生活而言也有巨大帮助。当在体育运动中逐渐帮助学生形成毅力和耐力时,不仅对于身心发展有积极作用。也有利于帮助学生在面临今后生活和学习中的问题,是能够以更加乐观和积极的态度去解决。

2 新时期中学体育教学中提升学生体质中存在的问题

新时期中学体育教学在提升学生体质的过程中,仍然存在以下几点问题。

第一是教学观念存在明显滞后性,学校体育教育缺乏活力。目前许多学校都普遍存在着体育运动项目十分单一枯燥,以长跑、跳高、跳远等为主。而这些体育项目只是机械的,要求学生在规定的时间内达到预期的目标,并没有考虑到运动项目的趣味性和学生参与的积极性,长此以往,这种枯燥单一的训练方式会十分影响学生参与兴趣。甚至许多学生在体育课上会假装生病,以此来逃脱机械锻炼。而之所以造成这一情况,也主要是因为教师的思路观念仍然停留在应试教育时期,并没有认识到快乐体育教学的重要性,将体育活动只是单纯看成是必须要完成的项目,而并没有站在学生的角度上去考虑。还有部分学校会认为中学生即将面临着中考这一重要考试,因此要将更多的时间和精力放在学习上,对于体育课程所投入的重视程度会明显削减,因为学校观念的偏差也会影响体育课程的创设。

第二是体育器材严重缺失,影响学生的参与感。目前许多学校并不会将更多经费放在体育教育方面上,会导致现有的体育器材处于短缺或年久失修等情况,许多学校的体育馆尚未搭建完成,只有篮球场、塑胶跑道或是单双杠等等,而现有的器材若是出现破损时。也会严重影响学生参与体育学习的兴趣。而丰富多彩的体育活动项目需要从完

善的器材方面入手,当器材有所缺失时,也说明学校的体育运动硬件设施不足难以为学生呈现高质量的体育课程。

第三是现有教学模式十分单一,理论和实际相互脱节。由于在许多初中体育课堂上会有部分理论课程,而这些理论课程中教师并没有进行深刻讲解,会导致理论与实际相互脱节。即便是学生学过再多理论知识,在日常体育课堂上也没有进行应用。例如,当教师课堂上讲解预防运动肢体拉伤的方式和急救措施时,也不妨碍学生在体育课堂上出现不同程度上的肌肉拉伤,而教师缺少对于实践和理论之间的融合意识。会导致体育理论课程的存在毫无意义。

3 新时期中学体育教学中提升学生体质的优化策略

3.1 深化改革创新,激发学校体育活力

深化改革创新,激发学校体育活力,是新时期中学体育教学主题升学生体质的优化策略之一。中学体育教师作为体育教学中的指引者,需要注重教学模式的改革优化,丰富体育教学内容,使现有的体育课程焕发活力,从而激发更多学生的参与兴趣。特别是在当前新课改教育背景下,各类学校均面临着全面深化改革的现实要求。基于体教融合的大背景下,开发中学体育课程高质量发展的路径中,需要加强体育课程体系和教育体系之间的建设力度,通过构建多层次衔接,科学且完善的课程模式,提升体育教学工作的连续性和完善性。对此,校领导需要从办学理念和创新管理机制方面入手,打造快乐体育教学。结合当前初中生的心智情况和个人喜好,以及接见其他地区成功的教学案例,丰富现有的体育教学内容,例如增设体育项目,如团体操,广场舞等等,号召更多学生积极参与其中。通过播放当前网络流行热歌,或是具有较强节奏性的动感歌曲,在体育课程氛围中掀起一股自由快乐的浪潮。还要结合所在地区的文化习俗,打造具有校园特色的体育课程,在符合中学生身心发展客观规律的同时,也能实现学校体育的高质量发展,打造实用性、教育性和创新性兼顾的教学体系。

3.2 转变教学观念,更新丰富体育器材

转变教学观念,丰富更新体育器材,是新时期中学体育教学中提升学生体质的又一优化策略。通过上述分析得知,许多中学体育教师的教学观念仍然停留在应试时期,导致教学模式单一,教学内容十分枯燥,也很难激发学生的参与兴趣。并且,许多学校内部的硬件设施配置不够充分,也影响学体质的提升。针对这种情况,学校要及时转变教学观念,符合体教融合大背景下的新型体育教学思路方式。与参与兴趣为主,所创设的一系列体育活动和项目

课程体系,都要满足当前初中生的喜好和身心发展需求。除此之外,中学体育教师务必要肩负起教学指引者的作用,重视体育教学对于学生体质健康水平提升的重要性,并及时转变自身的教学观念。本着认真负责的态度,更好的设计体育教学项目,灵活运用资源,针对当前学校内缺乏的资源,要及时上报沟通。除此之外,学校也需要加强经费的投入,应用到篮球馆、体育馆或游泳馆等方面的建设,为学生的体育活动带来更多的选择。除此之外,学校也可以根据体育课程教学的需求,从建设足球、篮球、排球、羽毛球或是其他田径运动场地来添置合理的教学辅助器材,满足学生体育学习锻炼中的硬件设施需求。

3.3 优化教学模式,增加体育实践比重

优化教学模式,增加体育时间比重,是目前新时期中学体育教学中提升学生体质的又一优化策略。通过上述分析得知,许多学校的体育课程中会存在理论与实际明显脱节等情况,即便教师在课堂上讲解再多理论知识,学生也很难将这些理论知识应用到实际中。针对这种情况,教师要加强对实践教学指导。在实践教学中,强化学生对理论知识的感悟,以及注重对学生的引导和点拨。以防护肢体损伤这一知识点为例,在讲解理论知识后,下一堂课的体育实践活动中。教师要将学生以小组为单位进行分组,每个小组给予一定的时间进行热身运动,教师在一旁观察学生的热身情况是否符合课堂理论知识讲解的需求,从而检验学生的理论知识应用情况。

结论:

总而言之,体育教学一直肩负着提高学生身体素质的教育功能,在素质教育改革创新下,初中体育教学也要与时俱进,根据中学生当前的身体发展需求和客观规律,优化体育教学内容。因此,中学体育教师更要深化改革创新,激发学校体育活力、转变教学观念,更新丰富体育器材、优化教学模式,增加体育实践比重,促使更多中学生都能在教师的引导下强身健体,实现德智体美劳全面发展。

参考文献:

- [1] 李风华,韦春生.高职院校学生体质健康水平提升路径分析[J].北京工业职业技术学院学报,2016,15(2):5.
- [2] 徐政权.苏州市初中学校体育运动技能教学现状及发展路径研究[D].苏州大学,2016.

作者简介:

张浩达(1997.08.30-)男,山西大同,硕士在读,运动与健康促进。