

初中生体育课堂参与锻炼自主性方法探究

毛永

(焦作市第23中学,河南焦作454000)

摘要:初中是学生身体成长的重要阶段,适当的体育活动不光有利于学生的健康,还能促进学生的身体发育。体育课是学生参加体育活动的主要途径,但当前初中体育课堂普遍存在学生参与锻炼的自主性较低的情况,这是由多种原因所导致的,教师只有针对原因采取合适的解决方法,才能提高学生参与体育活动的积极性,从而更加高效地开展体育课堂教学。本文对如何提升初中生体育课堂参与锻炼自主性进行了深入研究,并提供一些具体方法。

关键词:初中生;体育课堂;锻炼自主性

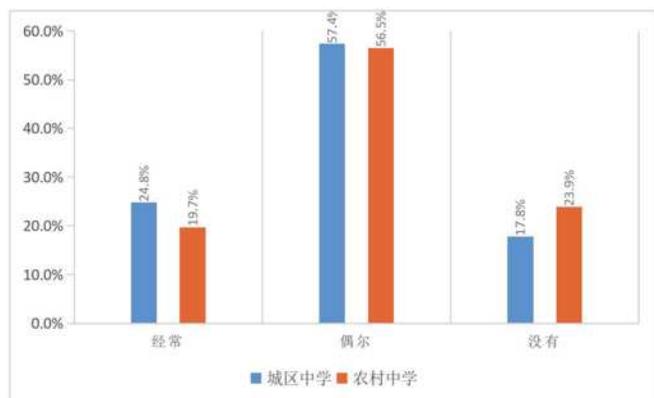
体育教育能够增强学生的身体素质,磨练学生的思想意志,从而促进学生身心的健康成长,而体育课是初中阶段的重要课程之一,给予了学生锻炼身体、参加体育活动的机会。但出于社会、教育、文化等多方面因素的影响,初中学生参与锻炼的自主性始终不高,这不光不利于体育教学活动的正常展开,还会影响到学生的身心健康。

体育锻炼需要长期坚持,在短时间内很难取得明显的教学效果,而学生参与锻炼的自主性也需要慢慢培养,体育教师需要积极转变教学理念,认真分析学生参与锻炼自主性较低的原因,创新教学形式和教学内容,激发起学生参与锻炼的自主性,使学生在体育锻炼当中感受到自身身体素质的增强,从而助力初中学生更好开展学习生活,并能拥有强壮的体魄和良好的精神状态。

表1 中考体育考核标准

项目			满分标准		分值	
			2021	2022		
统一考试	一类项目	2选1	800米(女)	3'22"	3'14"	20
			1000米(男)	3'37"	3'29"	
			游泳	男1'38";女1'45"		
	二类项目 (同类只能选其一)	跳类	立定跳远	男2.55米;女2.07米		30 (15+15)
			三级连续蛙跳	男7.6米;女6.5米		
			一分钟跳绳	182次	188次	
		投类	投掷实心球	男11米;女8米		
			推铅球	男10.2米;女7.5米		
		球类	足球	男47.3秒;女49.3秒		
			篮球	男26.5秒;女28.5秒		
体育素质综合评价	体育课成绩		三年优秀		6	
	《国家学生体质健康标准》成绩		三年优秀		10	
	体育综合知识测试成绩		答对40题		4	

表2 初中生课外体育活动频率表



一、影响初中生体育课堂参与锻炼自主性的原因分析

(一) 学生的重视程度较低

初中阶段学生的学习压力逐渐增大,每天都会花费大量精力学习主要学科内容,在上体育课时,往往将其当做放松时间,并不注重学习体育技巧或锻炼自己的身体。这说明学生对体育课没有正确的认识,无法体验到体育锻炼带给健康的好处,而且学生长期处于久坐状态,日常严重缺乏体育锻炼,在参加体育活动时身体和意识都会有些不适应,从而导致了学生参与锻炼的积极性较低。

(二) 体育教学模式不够新颖

在传统初中体育教学当中,教师往往是体育活动的主导者,学生只能按照教师的指令进行跟做练习,忽视了学生的个性发展和自主选择权力,导致学生的体育锻炼兴趣无法被激发出来。

这与教师的教学水平有很大关系,部分体育教师不注重创新教学形式和教学内容,导致学生不愿主动参与到体育锻炼当中。而且出于安全或教学考虑,体育教学内容难度往往较低,运动强度也严重不足,往往学生的身体还没有完全活动开体育课就结束了。

(三) 师生之间的互动不足

体育教学以练习为主,师生之间语言上的沟通交流较少,很多学生对体育教师都没有信赖感,而且体育教师往往给人一种严厉的印象,如果教师为维持课堂纪律而故意保持严肃,就会与学生之间形成较大的心理距离,学生也不会真正信服体育教师。

不同学生之间的体质差异较大,很多教师往往只注重完成教学任务,而忽视了学生的感受,没有及时了解学生的真实感受,对学生的关心较为不足,这也会影响到学生参与体育锻炼的自主性。

二、提升初中生体育课堂参与锻炼自主性的方法

(一) 开展体育理论教学,激发学生的自主性

学生之所以对体育课的重视程度不足,往往是因为对体育锻炼的不了解,从而无法快速掌握体育锻炼技巧,自然而然就会产生懈怠心理。因此教师可以开展体育理论教学,让学生能够科学认识到体育锻炼的方法、技巧和重要性,从而激发学生参与体育锻炼的自主性。

体育课在西方国家的学生当中受到广泛欢迎,除了体育文化的影响外,关键在于西方国家的体育教学有一整套科学体系的支撑,教师能够给予学生针对性的指导,使学生的身体素质得到快速提升。

因此体育教师也应积极学习体育锻炼相关的理论知识,了解

身体系统的运作方式,研究各种体育活动的实际效果,掌握各种体育运动的技巧和注意点。这在提升体育教师专业水平的同时,也能够让体育教师将所学理论应用到体育教学当中,给予学生的有效的指导,使学生能够快速体验到体育锻炼所带来的身体变化,这样学生才能在体育锻炼中得到积极的反馈,并体会到参加体育活动的乐趣。

例如,部分学生喜欢打篮球,但投篮命中率较低,教师可以教授给学生投篮技巧,让学生掌握正确的投篮动作,并对投篮所要用到的肌肉进行针对性训练,增强学生投篮的手感。

(二) 组织体育游戏活动,增强学生的参与兴趣

在初中体育教学当中,除了常规体育动作教学之外,教师还可以组织体育游戏活动,通过游戏提升学生参与活动的兴趣,并且活跃了课堂气氛,能够让学生的身体快速兴奋起来,这样学生的身体和意识才会产生进行体育锻炼的冲动。

教师在组织游戏活动时,可以与教材内容结合起来,让学生在在游戏过程当中既锻炼了身体,又学到了体育知识。游戏教学的形式多种多样,除了纯粹按照已有游戏形式进行教学外,教师还可以自主创新游戏形式,增加游戏内容,在确保游戏安全性的前提下,让学生尝试不同的游戏活动,保持学生的新鲜感。

例如在进行接力跑游戏时,传统接力跑活动是为了比拼速度,但教师可以将教学目标设定为增加学生的活动量,并设定接力任务,让学生在跑步过程中完成额外的体育活动,比如第一棒必须在做完20个俯卧撑后起跑。这样不但增强了游戏的趣味性,激发学生自主参与到体育游戏活动当中,还能增加学生的运动量,让学生得到充分锻炼。

(三) 增强师生间的互动,释放学生的运动天性

体育教师除了要掌握专业的体育教学知识和技能外,还应积极学习教育学和心理学知识,从而准确把握学生的心理活动,根据学生的个人特点进行交流沟通,与学生形成朋友关系,释放学生运动的天性。

在体育课上,教师可以多征求学生的意见和建议,与学生就各种话题进行聊天,并在运动过程中及时询问学生的感受,给学生鼓励与支持,让学生感受到体育教师的关怀。

在体育课外,教师也可以多来班级当中了解学生的学习情况,或组织学生一起参加课外体育活动,与学生建立起长期的友谊,从而提升自身的亲切感,让学生能够在体育课上大胆表现自己,并积极参与到体育锻炼当中。

例如,教师在开展体育教学前,可以先询问学生的近况,就学校中发生的事情与学生聊天,营造放松的教学气氛,之后在教学过程当中也要减少使用命令口吻,而是以平等交流的态度对学生进行指导,让学生能够专注于体育内容的学习上,而不必因为教师的态度或语气而分心。这样学生才会主动与教师展开互动,并感受到体育课堂的乐趣所在,从而提升了学生参与锻炼的自主性。

(四) 举办体育比赛,培养学生的竞争意识

专业的体育活动本身具有较强的竞技性,运动员通过不断竞争刷新人类运动的极限,释放出强大的身体力量。体育课堂上的

比赛不必过于专业,但适当的竞技性可以激发学生的自主参与程度,使学生养成积极竞争的意识,从而积极参与到体育活动当中。

教师可以将学生氛围若干小组,由小组之间展开竞争对抗,比如在教授羽毛球时开展羽毛球比赛,让每个学生都参与到比赛当中。

为了让学生长期保持体育竞技状态,教师可以采用积分制,每堂课获胜的小组积一分,到期末时将分数汇总到一起,决出最终获胜的小组。

这样学生就不会因一次的失败而灰心丧气,并会为了帮助小组获取积分而认真参与到每堂体育课当中,从而养成坚持锻炼的好习惯。这样也有助于磨练学生的心智,使学生的性格更加坚毅,并培养学生的体育精神,让学生能够正确看待竞争活动。

教师可以根据教学内容开展各种类型的体育比赛,但比赛时间应严格控制,避免因准备比赛而浪费大量课堂时间,并且教师可以让学生自主汇报比赛结果,自己则在比赛过程中进行指导,这样就会使体育比赛更有效率,能够将体育课堂时间充分利用起来。

三、结语

初中教育阶段学习压力逐渐加大,学生只有积极参与体育锻炼,才能有效缓解自身的学习压力,并促进身体的健康成长。为增强学生在体育课堂参与锻炼的自主性,教师通过开展体育理论教学,加强了学生对体育课的重视程度,并通过组织体育游戏活动教学,激发了学生参与体育锻炼的积极性,在互动过程中增进师生之间的感情,使学生能够充分信赖体育教师,大胆在体育课堂上展现出自己的活力,而举办体育比赛则可以增强学生的竞争意识,使学生体验到体育锻炼对身心成长的益处。通过一系列措施的综合应用,提升了学生参与体育锻炼的自主性和积极性,使学生养成了坚持长期锻炼的好习惯,从而助力学生身心的健康成长。

参考文献:

- [1] 陈广健. 自主学习教学模式在初中体育课堂的实验性应用研究[D]. 山东师范大学, 2016.
- [2] 叶涛. 初中体育课堂中教师主动参与活动的教学策略探究[J]. 课程教育研究, 2020(50): 105-106.
- [3] 林志伟. 浅析在初中体育课堂中提高学生参与度的教学策略[J]. 天天爱科学(教学研究), 2020(11): 114.