

# 浅谈有效提高初中体育训练教学效率的方法

张玉洁

(萧山区万向初级中学, 浙江 杭州 311215)

**摘要:**随着建设体育强国纲要的推出, 体育课程建设和中学生身体素质培养已经引起了诸多群体的关注。在新时期体育教学要求下, 初中体育教师应积极转变传统教育理念, 进一步提升体育教学效率。体育训练是初中体育教学中最为重要的一部分, 如何提升体育训练教学的效率效果是当前初中体育教师需要探索的重要问题。对此, 体育教师应紧紧围绕中学生实际需求, 把握体育训练教学中存在的问题, 进一步提升教学质量和教学效率, 以提升学生综合素质、体育素养。本文针对提高初中体育训练教学效率的方法展开分析, 希望能够为广大体育教师提供借鉴。

**关键词:** 初中; 体育训练; 教学; 方法

在初中教育阶段, 学生正处于身心快速发展的关键时期, 但多数教师更注重学生的文化知识水平发展, 却忽视了学生体能与运动能力的培育, 进而导致学生综合素养未能达到健全。而体育训练作为以项目为单位的体育运动课程, 其不仅可以强化学生的体育能力, 而且能够在训练过程中促进学生的协作能力、团队精神、创新思维等发展, 对学生的成长有着多元化的辅助作用。

## 一、初中体育训练教学中的教学困境

初中教育承担着培育全方面人才的教学重任, 近年来, 随着素质教育的落实, 初中教师也逐渐意识到提升学生身体素质的重要性, 对体育课程的开展重视起来。

但是虽然体育课程已经被纳入到中考体系中, 但由于深受传统体育教学模式的限制与影响, 初中课程教学中仍存在问题, 尤其是对于体育训练教学, 这些问题不仅阻碍了体育课程教学的改革, 还不利于学生综合素质的培养工作。

### (一) 学生技能掌握不扎实

很多初中生对体育课程的认识存在一定的偏见, 并未将与其他课程摆在同一位置, 对体育课程不够重视, 因此, 很多学生也知识了解一些基本的体育知识, 并未掌握一些基本动作的操作技能。

多数初中体育教师为充分激发学生学习体育的兴趣, 满足学生的娱乐需求, 在体育训练教学中多是采用开放式的教学方法, 让学生自己支配课堂时间, 但是中学生的自律性较差, 多是会将体育课视作娱乐时间。

在这样宽松、不受约束的环境中, 教师并不十分关注体育训练教学目标的完成情况, 错误地认为让学生通过跑跳、玩耍便能增强他们的身体素质, 这种教学思维也影响着学生, 使得学生并未将精力放在技能的学习上, 导致其体育基础较差, 体育训练效果不佳。

### (二) 初中生体育训练时间不足

在应试教育背景下, 多数初中生都承受着巨大的升学压力, 而体育课程的有效开展不仅能够增强学生的运动强度, 还能有效排解学生的学习压力, 放松心情, 所以受到初中生的广泛喜爱。

但是很多文化科目教师认为体育课程对学生的成长无用, 经常占用体育教学时间, 用来讲解学科知识内容, 从而压缩了体育课程教学时间, 导致体育训练教学质量也无法得到保障。

另外, 大部分初中生参与体育训练的时间也仅仅是在体育课堂上, 而并没有利用课外时间展开体育训练的习惯, 其体育训练时间和次数都无法得到保障, 从而很难有效巩固和提升学生的体育技能。

### (三) 学生体育训练的参与度较低

为了应对初中体测, 初中体育教师大多根据体育考试内容对学生有针对性教学, 在教学中对学生提出一些硬性的指标。

学生在这种硬性规定下被迫进行体育训练, 使得学生将好好的身体锻炼当做完成任务, 以致于学生对体育课失去兴致, 在参加体育课程的活动时也难以调动积极性。而且现在很多初中生沉迷于手机游戏, 对于体育运动并不感兴趣, 很难使其主动进行体育训练。

此外, 目前初中体育教师的训练教学方法多是以指导——练习为主, 单一且枯燥, 导致学生对于体育训练的兴趣越来越低, 平时更加不喜欢参与体育训练, 进而影响学生的体质健康发展。

## 二、有效提高初中体育训练教学效率的方法

### (一) 提升教师素养, 革新体育训练教学模式

初中体育教师的专业能力和职业素养对体育训练教学效果有着直接影响, 所以提升体育教师的教学能力变得至关重要。基于此, 体育教师应结合教学经验和学生实际能力和水平来制定合理的教学目标, 并将国家颁布的体育课程指导方针、学校制定的核心任务都融入到日常的体育训练教学当中。

体育教师还应积极参与学校开展的多校合作交流会、体育教学改革主旨、阳光体育等活动, 学习新的教学理念, 促进自身的教学思想进步。

体育教师还应及时总结阶段性训练成果, 反思教学中存在的问题, 从而及时调整体育训练教学方案, 实现体育训练教学效果优化。

此外, 体育教师还可以通过网络渠道学习和借鉴其他学校的有效教学方式, 丰富自己的专业知识, 提升自己的职业素养。在此基础上, 为优化初中体育教学效果, 打破传统教学的限制与禁锢, 体育教师应积极革新体育训练教学模式, 比如细致观察学生在训练中的具体表现和技能掌握程度, 并深入了解学生所面临的训练困境, 从而有针对性地给予他们训练指导和意见。

与此同时, 教师还应鼓励学生对自己的训练情况进行反思和

总结,从而加深学生对训练动作的印象。另外,教师还可以根据训练动作的难易程度进行等级分类,从而循环渐进地提升学生的身体素质,并根据学生对每个等级的实际训练情况而合理安排教学内容,使得学生的身体素质得到有效提升。

#### (二) 开展趣味训练,激发学生运动兴趣

趣味教学法作为一种有着较强趣味性、自主性以及生活性的教学模式,备受初中生的喜爱,也成为初中体育课堂的重要训练手段。

将趣味教学渗入到体育训练教学中来,不但能营造趣味化的体育课堂,让学生寓学于乐,提高学生参与训练的兴趣,而且还能够让学生从中发现体育运动的乐趣并逐步养成良好的运动习惯。

例如,耐力训练是初中体育训练的重要内容,对学生体育习惯的养成具有重要意义,而长跑则是耐力训练的主要方式。但是对于初中生来说,单纯的长跑枯燥且累人,很多学生都不愿意训练,导致效果不佳。

对此,教师就可以将游戏教学融入训练中,提升耐力训练的教学效率和效果。教师展开训练前,可以首先对学生身体素质进行评估,并设计男女生分层训练计划。

比如,教师可以安排男女生追逐跑训练,男女生轮换进行追逐,以这种形式完成1000米训练,增加耐力训练的趣味性,让学生在欢声笑语中掌握长跑呼吸和加速技巧。

此外,教师还可以设计连续折返跑训练游戏,男女生进行分组对抗,女生四人为一组,男生5人为一组,每人负责两百米折返跑,女生组需要手臂或腰腹部负重进行折返跑训练,男生则需要腿部、手臂负重进行折返跑训练,把力量和耐力训练融为一体,让学生尽快适应耐力训练强度。

教师要立足训练特点,精心设计趣味训练活动或游戏,激发学生自主训练积极性,让体育训练不再枯燥,使学生更加配合教师训练。

#### (三) 充分利用学生上课下时间,培养体育习惯

首先,初中体育教师应充分发挥有效课堂时间的有效性,监督学生进行有效地体育训练,并鼓励学生参照教师的示范动作和视频讲解多加模仿。体育教师应保证学生的课上练习时间,合理分配理论讲解和实践训练的时间比例,避免因讲解理论知识而耽误训练时间,安排三分之一以上的时间留给学生进行体育训练。

其次,为充分发挥体育教学的有效性,体育教师还应抓住课余时间,监督学生展开课下训练,巩固和复习课上所学的体育技能,大幅度提升体育训练效率,改善体育学习难的现状。

基于此,初中体育教师应鼓励学生利用课余时间勤加训练。比如可以监督学生在家中进行动作训练,而这样便需要体育教师在课程结束布置课后练习任务,如饭后步行半个小时、利用keep等运动软件进行打卡训练,并通过微信群分享打卡截图。

另外教师还可以通过钉钉等教学软件向学生传送微视频,并要求学生参照视频动作进行模仿训练,并拍摄视频上传到班级群,进而引导学生逐渐形成体育锻炼的生活习惯。

除此之外,体育教师还应充分利用学生的在校时间,比如结合所学动作编创课间操,从而帮助学生复习和巩固所学动作,增

强学生体能。

#### (四) 依托新媒体,使训练教学内容形象化

在初中学校阶段的体育训练教学中,不乏存在一些枯燥难懂、操作复杂的训练内容,传统的讲解法已然无法引领学生进一步掌握相关技能和知识,且教学实效也难以提升。

互联网技术的出现,可以将复杂的教学内容简单化,通过视频慢放、动画模仿等方式,有利于深化学生的理解,引导他们掌握更多的训练知识,且趣味化的内容更能充分调动学生的参与主动性。

为此,教师要重视互联网资源的应用,在教学中充分融合新媒体技术,借此来促进训练教学效率的提升。例如,在“篮球战术”训练当中,其训练知识相对复杂,且较为枯燥,教师可以围绕训练内容,制作有针对性的训练视频。

首先,班级学生的篮球综合能力参差不齐,可能有的学生已经深知战术内容,而有的学生停滞在三步上篮阶段,而通过新媒体技术将教学内容进行形象化展示,有利于学生更好地理解训练技能和知识。

其次,体育教师可以通过观察学生对互联网技术的反应、学生的篮球训练积极性,作为制作视频的依据,结合这些内容,制作出教学覆盖面积较广的视频内容。

再次,教师可以结合视频内容将训练知识进行讲解,视频中含有NBA赛事视频,球员在真实的比赛中运用战术突出重围最终赢得比赛的内容。教师可以借助视频内容,分析球员站位,解读其战术,当学生遇到不懂的问题时,教师则可以借助慢放功能进行细致讲解。最后,进行实战训练,结合学生的学习情况,将学生进行分组,让学生利用所学战术进行比赛训练,从而深化学生对相关内容的理解。

### 三、结语

近年来,新课程改革不断地深化,对体育教学也提出了新的标准。体育训练教学是初中体育教学的重要部分,在新课程背景下,如何对学生展开有效的体育训练是初中体育教师需要重点关注的问题。在初中体育教学中展开有效训练,既是初中体育教师的重要教学任务,也是其提升学生运动兴趣、增强学生体育能力、培养其体育意识的教学手段。对此,教师有必要针对初中生的体育训练效率提升方法展开积极探索,提高初中生体育训练的有效性,使学生树立起正确的体育意识,增强学生的体能,达到全面提升学生素质的教学目标。

### 参考文献:

- [1] 贾海霞. “快乐体育”理念在初中体育课堂上的渗透研究[J]. 当代家庭教育, 2021(09): 95-96.
- [2] 笪秀佳. 素质拓展训练在初中体育教学中的应用分析[J]. 读写算, 2021(08): 121-122.
- [3] 汉峰. 体育游戏在初中体育训练中的应用[J]. 体育风尚, 2021(03): 186-187.