

基于初中体育结合课外活动的有效策略分析

余关全

广东省博罗县博罗中学初中学校 广东 博罗 516100

摘要:在教育改革不断深入的背景之下,越来越多初中学校逐渐地意识到体育锻炼的重要性,然而如何帮助每一位学生拥有良好的体魄,提高学生身体的机能成为初中体育教师亟待解决的主要问题。其中,将初中体育课堂与课外体育活动相结合,不仅可以弥补传统体育教学所带来的不足,为学生拓展体育课堂的范围,还能够一定程度上提高学生对于体育锻炼的热情,培养学生终身体育的意识,从而推从学生的可持续发展。基于此,本文通过分析初中体育课外活动的开展现状,总结其中存在的问题,并且分析基于初中体育结合课外活动的作用及有效策略,希望能够为课外体育活动的开展提供一定的参考。

关键词:初中体育; 课外活动; 有效策略

Analysis of Effective Strategies Based on the Combination of Junior High School Physical Education with Extracurricular Activities

Yu Guanquan

Boluo Middle School, Boluo County, Guangdong Province Guangdong Boluo 516100

Abstract: With the continuous deepening of education reform, more and more junior high schools are gradually realizing the importance of physical exercise. However, how to help every student have a good physique and improve their physical function has become the main problem that junior high school physical education teachers urgently need to solve. Among them, combining middle school physical education classes with extracurricular physical activities can not only make up for the shortcomings brought by traditional physical education teaching, expand the scope of physical education classes for students, but also to a certain extent enhance students' enthusiasm for physical exercise, cultivate students' awareness of lifelong physical education, and promote sustainable development of students. Based on this, this article analyzes the current situation of extracurricular sports activities in junior high school, summarizes the existing problems, and analyzes the role and effective strategies of combining junior high school sports with extracurricular activities, hoping to provide some reference for the development of extracurricular sports activities.

Key words: junior high school physical education; Extracurricular activities; Effective strategy

在初中体育课堂中开展课外体育活动,是素质教育下初中学生培养兴趣和爱好,以全面发展为目标而进行的课程。它不仅能激发出青少年对体育运动学习热情、提高其身体健康水平以及增强体质。同时也可以锻炼人体魄、改善心理状态等方面都有积极作用;所以说开展课外体育活动有利于提升中学生综合能力以及身心和谐统一性。由此可以看出,基于初中体育结合课外活动无论是对于学生发展来说,还是对于体育教学质量的提升来说,都具有重要的作用。因此,身为初中体育教师,应该要认识到课外体育活动开展的重要性,并且要结合学生的体育水平制定科学的实践策略。

一、初中体育课外活动的开展现状

(一) 开展频率低

通过进入到初中体育课程当中进行调查,可以发现很多初中学校目前虽然强调了每周开展体育课程活动的频率,但是却并没有对课外体育活动提出更加明确的要求,这就导致很多初中学校在组织开展课外体育活动的时候,往往依靠的是学生的自觉性,这样一来无论是受到平时课业压力的影响,还是由于学生对体育课程不感兴趣,都直接致使体育课外活动的开展频率偏低。

(二) 参与程度差

体育是一门锻炼身体和释放压力的学科,将体育形成常

态化,经常参与一些课外体育活动,对于学生的身心健康发展来说是至关重要的,但结合实际调查却能发现初中学生由于长时间以来并没有养成这方面的习惯,认为学习科学知识仍然是自己的主要责任,所以在参加课外体育活动的时候,往往表现出兴趣缺缺的情况,造成了初中生参与课外体育活动的程度和效果偏差的结果。

(三) 课间操效果不理想

课间操是每个学校必须开展的课外活动,也是一个学校精神风貌的体现。通过调查初中体育课堂,能够发现在课间操开展的效果和重视程度上还达不到要求。尤其在体育中考的影响下,课间操的内容基本以体育中考的项目为主,其优点是能有效地提高学生体育中考的成绩,易于组织,对场地要求较小。缺点是活动内容单一、缺乏趣味性,不能激发学生锻炼的兴趣。尤其是班主任和体育老师在课间操的开展中,比较注重课间操的形式和纪律,最终导致大部分学生都不喜欢课间操。

(四) 体育教学设施不完善

学校体育场地、体育设备是保证体育教学质量和水平的基础与关键。实际教学过程中,教学场地和教学设施不完善,一定会影响学校体育教学质量,同时阻碍学生健康发展。但从高校体育教学现状来说,大多数学校在课外体育设备的成

本支出非常少,而且教育经费有限,大多数经费使用在重要科目教学上,以至于无法购进体育设备。硬件设施不健全,学生只能在教师口头理论知识的讲解下理解动作技巧,课外实践和课外训练活动非常少,学生无法全面掌握理解教师传授的体育知识,进而影响学生终身体育意识的培养。

二、基于初中体育结合课外活动的作用

(一)有效丰富学生的体育课堂生活

传统的初中体育训练缺乏变化性,学生在长期的体育学习生活中容易感到枯燥、乏味,逐渐丧失体育训练的兴趣。而课外体育活动是与平时的体育训练存在明显差异的体育活动,教师将其引进体育课堂,无疑可以起到丰富学生课堂生活的作用,让学生重新燃起对体育训练的兴趣。而且这一做法推进了初中体育教学的创新变革,教师可选择引入更多的新元素来激发体育课堂的生机活力,吸引学生主动参与到不一样的体育训练活动中来。

(二)为体育教学提供更多发展空间

课外体育活动对体育训练场地的要求并不高,教师不用只考虑校内有限的教学场地。教师可根据课外体育活动的具体内容,选择合适的训练场地,如公园、树林、沙地等。在这个情况下,教师面临的可选择空间会比较多。对于学生而言,不同的体育训练场地也会带给学生不一样的感受。教师可设计各种各样的体育训练内容,让学生积累更丰富的体育生活经验。因此,教师将课外体育活动引进体育课堂,能够给学生带来新鲜感,让学生感受到无限的乐趣,有利于培养学生对体育的积极学习情感。

(三)更好地实现体育素质教育目标

教师在体育课堂中除了让学生掌握专业的体育知识与技能,还应该注重培养学生各方面的素质能力,如自信心、团结精神、创新精神、开拓进取精神、责任意识等等。只是在平时常见的课外体育活动中,学生普遍只是表面上完成了任务,他们的综合素质没有得到明显的提升。而课外体育活动的开展,可以改善上述教学问题。学生在课外体育活动中能够发挥很好的主体作用,他们可以掌握主动权,让自己从中获得个性化的发展。

三、基于初中体育结合课外活动的有效策略

(一)利用课外活动,培养野外生存能力

初中阶段,学生的学业任务重,心中的压力需要找到一个合适的途径释放,体育锻炼就是一个很好的释放压力的方式。而中学生锻炼的时间较少,在这种情况下,体育课堂中的运动时间就需要教师和学生认真的对待和把握,从而强化运动的效果,达到提高身体素质水平的状态。教师在课堂中就可以将课外体育活动与初中体育课堂进行有效的融合,加强学生的团队合作意识,这样才可以有效的培养学生的合作能力,通过课外体育活动,从而培养学生的野外生存能力。

(二)激发学生潜能,培养学生创新能力

处于中学时期的学生,无论是运动的潜能,还是学习的潜能,都是非常无限的,教师在初中体育教学中,通过将课外体育活动与课堂进行有效的结合,可以测试学生的身体素质水平。在了解了学生的身体素质之后,教师就可以制定更

具针对性的计划,从而更好的激发学生在运动过程中的潜能,培养学生的创新能力。

(三)因地制宜,丰富课外体育活动内容

学校在开展体育课外活动时,需要引导全体学生积极参与。这就要求体育课外活动的开展要有丰富的内容来激发学生参与的兴趣。学生积极参与体育课外活动的动机是对活动内容的兴趣,如果忽略了兴趣这一因素,那么就会影响活动的开展效果。比如说,一些学校的大课间内容选择了跳绳和跑步,因为两个项目是体育中考的内容,而且也易于组织开展。但是在实际开展过程中,学生在参与的过程中出现了消极的情绪,影响了练习的效果。

那么如何选择体育课外活动内容,这是组织者值得深思的问题。如果在学校场地器材等条件都能满足的情况下,体育课外活动内容的选择可以侧重于趣味性和新颖性,比如武术、健身操、游戏等。由于一些初中受到场地和器材等方面因素的限制,很难满足各种体育课外活动的开展,只能选取一些较为简单,受场地、器材因素影响较小的项目。那么我们可以通过改变活动内容的练习方式来激发学生的兴趣。

以跳绳为例,在大课间活动时,常用的跳绳练习方式为计时跳,中间间隔休息时间。这种练习方法简单且枯燥,很难提高学生的积极性。对此,初中体育教师就可以把跳绳的练习内容调整为多种形式的跳绳,例如限时一分钟,采取单脚跳、单脚交换跳、双脚跳等多种跳绳方式相结合,使得一分钟的跳绳变得灵活有趣。还可以让学生自由发挥,自主探究各种跳绳方法,让学生自由地练习,发挥想象,激发学生自主学习能力和探究意识。

四、结语

总而言之,在初中体育教学过程中,开展课外体育活动是以学生兴趣为出发点和突破口,通过改变传统体育教学模式,开展一系列具有创新性的活动来培养青少年对体育运动的积极态度。在新课程改革背景下提出了“素质教育”这一理念。本文从多学科角度分析课外体育活动引入初中体育中存在问题及其作用并探讨如何更好地发挥其价值与作用;同时也结合当前我国中小学教师和学生发展需要及社会需求为课外体育活动教学模式设计依据,以期能够促进学校进一步完善中学体育课堂内容体系。

参考文献:

- [1] 陈锡龙. 课外体育活动引入初中体育教学的实践与思考[J]. 学周刊, 2021: 39-41.
- [2] 尹剑波. 关于初中体育教学融入课外体育活动的思考[J]. 新校园(中旬刊), 2021: 34-34.
- [3] 赵琳. 课外体育活动在初中体育教学中的运用探讨[J]. 数字化用户, 2019, 25(28): 269.
- [4] 虞童洁. 课外体育活动在初中体育教学中的运用分析[J]. 新课程·中学, 2019, (4): 59.
- [5] 田茂才. 浅谈课外体育活动在初中体育教学中的运用[J]. 赤子, 2020, (2): 241.