

提高初中生参与体育锻炼的对策与思考

◆蒋东亮

(浙江省象山县定塘中学)

摘要:当前对于初中学生而言还存在“学生喜欢运动而不喜欢上体育课”的现状,让每一位学生能够积极参与到体育活动中去,活动的不仅仅是身体,思维活动也得到了锻炼,充分发挥学生的潜力,与此同时,个性也得到了拓展,体验到了运动的乐趣。笔者根据自身多年的教学经验,就如何提高初中学生参与体育锻炼的积极性,谈谈自己的几点建议和思考,以期有效保护学生参与体育锻炼的积极性。

关键词:初中学生;运动乐趣;体育活动;体育兴趣

对于初中学生而言体育课也是重要的学科之一,在初中阶段体育科学也得到了学校的重视,体育不仅能有效改善初中学生的身心素质,而且还是必考的中考项目。有效引导学生参与体育锻炼,形成良好的行为作风,提高心理和生理上的素质势必再行。培养同学们产生对体育课兴趣的方式有许多,比如说建立运动社团、组织校园体育文化活动、留出足够的空间让学生展示自己的运动水平,鼓励学生在课后进行体育锻炼,让他们明白锻炼身体的益处,从实际意义上真正的去实践体育运动,让体育运动成为学生生活中不可或缺的一部分,而不只是“纸上谈兵”。所以老师们应该对症下药,投其所好,深入的了解研究学生所喜爱的运动项目,对其收集的资料进行总结归类,有助于更好的引导学生进行体育锻炼,提高他们对体育课的兴趣。

一、预设明确目标、注重因材施教

明确的教学目标是教师开展教学工作的重要前提,课堂的教学目标制约着教学内容的进度与难度,对于体育课堂教学也是一样的原理。教师要明确自己的教育目的,根据学生的可发展性、可塑性和年龄特征安排好教学内容、活动设置,充分尊重学生的主体地位,最好结合现代体育的相关知识,还要对学生进行最新的体育新闻热点的讲解,引导学生关注体育、热爱体育。了解学生的运动基础、兴趣爱好,以民主平等的管理理念与学生进行交流沟通,同时对于相关的教育教材要有一个全面系统的学习,抓住教学重点,提高教学效率,促进学生的全面发展,使得初中学生人人参与体育活动的效果得到强化。

体育教师在进行体育实际教学过程中,要清楚了解每位学生的特点,并且知道他们在体育方面的优势之处,要根据学生的特点进行针对性的课堂活动,不能以一概全,用一个标准去要求全班的学生,这样不仅局限了学生的发展空间还大大降低了他们的学习热情。比如在进行“快速跑”一课教学中,教师要根据学生的实际情况,有些学生擅长长跑,有些学生擅长短跑,教师要进行适当的分组,并且专门为两个组设计不同的课程活动。针对长跑的学生组可以为他们设计一个马拉松长跑竞赛,并且对他们的时速、跑步动作进行专业的训练,针对短跑的学生组则可以设计一场百米冲刺竞赛活动,让他们充分发挥自己快跑的优势。教师根据学生的不同特点设计不同的教学活动和教学目的,能够让学生在经过努力后完成教师规定的要求,不仅提高了学生的学习积极性更是增加了他们的自信心,让他们能够在以后的体育学习中充分发挥自己的优势。

二、创设良好情境、促进高效学习

以往传统单一的教学模式将教师放在课堂主体,学生只能被动的接受教师所传授的知识,灌输式的教学模式让学生渐渐感到体育课堂的沉闷无趣,失去学习兴趣,因此小学体育教师在进行教学过程中一定要创造良好的体育学习氛围,让学生感受到教师的教学热情激发学生的学习兴趣。例如教师在进行“障碍跑”的教学中,教师要积极做好带头作用,通过自身的协调优美的动作让学生能够体会到体育课程的精彩之处,如果教师只是懒散进行口头传授或者是简单的动作示范,没有为学生创造良好的体育学习氛围。教师带领学生进行两腿劈叉和单腿前滑的准备动作,为接下来“障碍跑”教学做好基础准备,并且时时指导学生动作的标准性,让学生与教师能够互相沟通建立良好的师生关系,能够有效的提高体育学习效率 and 教学质量。其中,“快乐体育”理

念是为了适应当代社会发展的需求而产生的新型理念,充分体现了素质教育的核心理念,尊重学生、理解学生,一切为了每一个学生的全面发展。那么教育内容的选择也要注意来源于学生最后作用于学生,一旦脱离的学生的兴趣爱好,那么体育课堂的教学效率就会受到影响。要建立起符合时代特点的新型师生关系,在教育教学中做到帮助、引导,在正常交流中坐到民主、平等。只有走进学生的内心世界,才能真正了解学生需要的是是什么,对症下药,才能实现自身以及课堂的价值。

三、促成积极心态、助建人人参与

教师可以利用初中学生喜欢参加各种比赛的特点,在体育教学过程中合理的利用比赛来培养学生的学习兴趣。良性竞争可以让学生在比赛中受益颇多,因此教师在进行比赛设计的过程中一定要注意其合理性,要让每一位学生都能够参与其中,充分发挥自己的才能,并且在比赛中树立正确的学习态度。例如在进行篮球教学中,教师可以将采用比赛的形式进行教学,将学生分成两组,教师在教授基本篮球技巧和比赛规程之后便让学生进行篮球比赛,教师应该仔细观看学生比赛进程,对他们的运球能力、控球能力、投篮能力等都要有详细的了解,并且在课后要针对这场篮球比赛做出正确的评价,哪些学生做的好哪些学生存在技术失误都要详细的指出,让学生能够及时改进自己的动作。合理的利用比赛能够激发学生的学习兴趣,丰富体育课堂教学内容,让学生在互相竞争中发现自己的优劣势,并且及时改正自己的缺点发扬自己的优点。

四、提高兴趣教学、培养终身意识

传统的教育思想是老师为主体,学生是服从命令的一方,老师下达的命令学生必须无条件的服从,这样的旧思想在我国教育事业上是根深蒂固的,要改变这样的思维,老师和学生的角色关系就要发生一定转变,老师从主导者变成引导者,把时间留给同学们,让他们有足够的时间去分配,去发挥,这样有助于提升同学们自主学习的能力和自我反思的过程,那么如何将体育课进行兴趣化教学呢?比如说:拿立定跳远这个项目来讲,传统的方式是学生跳,老师在一旁记录成绩,这就是教学显得单调,如果将这项运动变成是一项游戏的话,将学生分为四人一小组,并列排一排,在游戏开始的时候,每个小组的第一个人进行试跳,按照成绩的高低进行评选,当每个组获得第一名次数最多的,那么那个组就是冠军,其次是亚军和季军,以此类推,通过这种游戏教学的方式来提高学生上体育课的热情,不仅如此,也体现了团队协作的能力,老师应该转变学生的思想,把“要我学”转化成“我要学”并且“我爱学”,在实践过程中让同学们充分的感受到成果实带给他们的喜悦感和满足感,因为成功,同学们在上这门课的时候就更加有干劲。在比如说:以往的体育课上老师在要求学生进行原地踏步走的时候,都是采用口哨来控制命令节奏,这种做法会使同学们感觉枯燥无味,单调无奇,但是换一种方式,比如让同学们自己喊口号,或者是利用音乐节拍来控制同学们的行动,这样会让同学们感觉有新意,有新鲜感,产生对体育课程的兴趣,激发他们的活力,能够很好的调动学生的求知欲望,促使体育行业的发展。

