

浅谈初中体育教学有效性的提升策略

肖体富

贵州省六盘水市第二十六中学 553000

摘要:在社会经济快速发展的今天,学习成绩已经不再是衡量学生的唯一标准,更为重要的是学生的综合素质。在课程改革当中,体育教学的地位与日俱增。然而,当前的教学大环境仍不利于提高初中体育教学的有效性,初中体育教学在很长的一段时间内无法解决失衡严重的问题,这严重影响了学生的成长和身心健康。为此,初中体育教师必须灵活地应用创新型教学方法,克服传统教学模式带来的弊端,基于学生的心理特征和成长需求建设现代化体育课堂,让学生爱上运动,通过运动锻炼身体素质和技能。同时,教师应转变教学目标,将培养学生身心健康作为重点开展体育课堂教学。这样初中体育教学的有效性一定会得到改善。

关键词:初中体育;教学有效性;提升策略

高效课堂是高效率、高质量课堂的简称。高效课堂背景下,教师所消耗的教学精力与时间较少,但是学生所获得的学习效果却较高,因此,高效课堂是一种理想化的课堂教学形式。作为一名初中体育教师,我也在自身的教学实践活动中对如何构建体育高效课堂第一主题进行了大量的探索,收获颇丰,以下,我结合自身的体育教学实践,针对有效构建初中体育高效课堂的教学策略发表个人认识与看法。

一、初中体育课堂教学中存在的问题

(一)对初中体育的重视程度不够

随着课程改革的不断深入,体育教学已然成为了初中教学的重点科目。但是,部分教师和学生对体育教学的理念没有改变,教师对体育教学的创新意识不够高,学生内心对体育课堂没有喜爱和期待。严格来说,体育课堂更像是为了中考练习和训练,导致体育课堂的教学地位还是不够高,师生对体育教学的重视程度不够。

(二)教学课堂不够严谨规范

初中的体育教学方法和途径对有效提升学生的身体素质,促进体育教学成效具有重要的作用。但是,依据现在的教学情况反映来看,在没有可以进行的体育活动和没有所要讲述的体育知识时,教师通常会选择让学生自由活动,这导致了体育课堂的不规范,打消了学生对体育的期待,严重地阻碍了师生情感的提升。

(三)教学方式老旧

在以往的教学过程中,教学模式就是教师进行体育知识的讲解,然后让学生自由练习。这样的方式不仅会造成学生厌烦的心理,还给予了学生消极怠工的机会。首先,老旧的教学方式激发不了学生对体育的热情,学生可能会逃避体育课。其次,过长的理论知识的讲解,学生可能会产生体育锻炼不重要的意识,阻碍了体育课程的顺利开展。

(四)没有充分考虑学生个性

在传统的初中体育教学过程中,体育课程教学内容由老师来决定的,所以在课堂当中做什么游戏,做什么运动一般都是固定不变的。但是在一个班级中,有很多学生,学生的喜好是不相同的,课程设置也是非常的少,老师也就没有足够的时间去更好地了解学生的喜好,这对于初中体育更好地推进教学改革,提高学生的素质教育,发展学生的个性来说,就会增加很大的困难。

二、初中体育教学有效性的提升策略

(一)合理应用体育游戏开展训练

既往开展的体育训练大多数都相对较为单一、枯燥,而且相对较为乏味,都是围绕着操场一圈一圈跑,在学生有些疲惫之后兴趣和热情会明显下降,导致整个跑步训练困难又煎熬,训练效果也相对较差。在这样的情况下,对于学生来说往往不利于其技巧的掌握和体能的提高,对于体育运动的兴趣也会明显下降。归根结底,这样的训练方法缺乏应有的灵活性和多样性,学生去训练也固然会导致失去兴趣,认为相关项目的训练十分枯燥无味,也不愿意坚持进行项目的训练。从运动本质上来说,要不断提高其体育活动的耐力和肌

肉的爆发力,就需要加强基础训练,而基础训练的开展往往都相对较为枯燥。应对这一特点,为了更好地培养其训练的兴趣,也可以对基础训练进行调整,合理应用体育游戏来开展训练,让学生在游戏的过程中通过对规则、技巧的掌握来更好的掌握相关技术动作。

例如,可以让学生围成一个圈,一名学生在前面跑,而另外一名学生则在后面追赶,前面的同学负责不被抓到,而后面同学则负责抓到前面的同学。前面的同学为了不被抓到,可以贴在一圈同学中任意一名同学身后。而被贴近的同学则再继续跑,一直到被后面的同学抓住,一轮游戏才算结束。这样的方法和游戏更能激发学生的训练兴趣,让整个过程更加具备趣味性,彼此之间进行互动,课堂氛围相对更加活跃。学生在游戏的过程中,一定程度上培养了其自身的灵敏度,反应速度可以得到训练,身体耐力也可以得到提高,奔跑的速度也能够得到强化。这样的方法和策略符合学生身心健康发育的特点,对于学生来说效果较好,能够积极培养学生对于课堂及训练的兴趣,提高其体能素养。

(二)正确进行训练技巧的指导

长跑训练的过程中要着重对其技巧进行一定的讲解,让学生更好的掌握运动技巧和窍门,掌握相关方法,让学生自主感受到自我的体能得到了提高,训练的热情和信心就可以得到明显提升。在训练的过程中学生会经常遇到一定困难,例如胸闷、心率加快、腿部无力等问题,这样的问题出现一方面与其体能素养有着一定联系,另一方面与其自身现阶段的技术掌握也有着一定联系。这是一种正常的生理反应,要知道学生正确克服并掌握技巧进行缓解。一般在这一过程中,只要继续坚持下去,慢慢的当身体适应了之后,呼吸也会逐渐均匀,心率也会有所降低,出现“二次呼吸”。在这一过程中,反复进行训练之后,极点的出现可以推迟,消失可以加快,有助于更好的提升学生现有的体能。值得一提的是,全过程不能使用匀速跑,更主要一点是要锻炼肌肉的爆发力。要开展间隔跑,主动用运动量调节心率,锻炼其心功能和循环功能。一般训练的过程中,可以先快跑一段时间,然后稍微休息,当心率到每分钟120次左右的时候,继续快速奔跑。这样的循环交替可以更好的锻炼其耐力,提高其体能素养,让其自身能力等方面得到一定程度的提高。

三、结语

新课程的改革,给未来学校体育的发展指引了方向,也是体育教师共同的努力准则。明确体育教学的目标,通过各种各样的教学手段,提高学生参与的兴趣,活跃课堂的学习气氛,结合学生的不同特征,做到学生是课堂的主体,让学生学习的主动性和积极性进一步提高,从而形成高效的课堂教学。

参考文献:

- [1] 谢浩. 创新初中体育教学方式提高初中体育教学的质量[J]. 中外交流, 2018, (45): 166.
- [2] 邵建峰. 初中体育中长跑训练教学探索[J]. 情感读本, 2018, (36): 16.