

学生体能培养区域的分层教学研究

周运发

广东省惠州市博罗县罗阳第二中学 广东 惠州 516100

摘要:初中生处于身体发育的关键阶段,教师在初中体育课堂中安排功能性体能训练时,应该从提升初中生的身体素质出发,坚持重复练习最优化原则、系统练习原则以及区别对待原则。目前,功能性体能训练大量应用在初中体育教学中,文章通过分析功能性体能训练在初中体育教学中的应用,指出其对提升初中生身体素质的重要作用。

关键词:功能性体能训练;初中体育教学;应用

一、引言

身体适应性是人体的基本运动表现,具有身体适应性,速度,柔韧性和其他运动素质。《义务教育体育课程标准(2011年版)》(以下简称《体育课程标准》)突出了体育教育在学生中的重要地位,有必要适当提高体育教育的频率和强度,中学生的身体健康状况对该国的精神面貌和该国未来的发展趋势有一定影响。因此,初中学生的身体发育是社会各个领域的重点。获得良好的身体健康是提高初中学生身体健康并促进他们成长和发展的关键环节。因此,从发展初中学生的身体力量的角度出发,这是发展健康体质和思想的基本方法。为国家发展和繁荣。近年来,教育改革的力量逐渐增强,为了不断提高初中学生的整体素质并通过综合培训开发高质量的人力资源,学生需要在身心上进行发展。因此,本文着重于促进初中体育学生的身体发育,帮助他们在生长季节改善其身体机能并优化其身体素质,这符合教育改革的必然趋势。

二、实施分层教学法的必要性

目前,在初中教学中,体育占据了非常重要的地位,在中考中也有着一定的分数比例。而到了大学,更是每年都需要进行体能测试。走上工作岗位后,社会对人才身体素质的重视程度也越来越高。因此,如何高效地进行初中体育教学,增强学生的身体素质,促进他们的全面发展就显得尤为重要。从现状来看,我国的体育教学还存在许多问题。有些没有相应的教材,或者学生全程根本没有翻阅教材,书中的知识也没有层次感,还有着诸多传统教学的弊端,对于所有学生都是一样的标准,没有针对学生的个性特征来进行教学,等等。这就导致了初中体育课堂教学效率低下,学生没有很好地得到锻炼和成长。在初中体育教学中实施分层教学法的优势主要体现在以下几个方面。

(一)符合因材施教的教学原则

每一名学生都有着自己的独特之处,在认知能力、身体能力等方面都有着很大的差别,教师只有因材施教,针对不同学生采取有针对性的教学方法,才能更好地帮助学生进步和成长。

(二)更好地调动学生的学习积极性

如果采用统一的标准,那么对一些擅长体育的学生来说,

课堂内容太过简单无聊,没法满足他们的需求;而对于一些身体能力较差的学生来说,运动强度过大,会让他们感受不到体育的快乐,无法激发他们的学习热情。因此,要想更好地调动学生的积极性,教师就需要制订不同的标准。

(三)更好地体现公平性

每一个学生都应当接受公平的教育,分层教学法可以使每一个学生循序渐进地进步,而不是一开始就被要求达到一个不可能完成的目标,而导致教育机会不平等,在过强的训练中失去信心,影响学生成长。

三、应用分层教学法的策略

(一)科学教学,因材施教

1.了解学生真实的身体素质与体育基础,因材施教

体能训练是提高学生体能的重要途径,但是与实际体能不匹配的运动不会产生预期的训练效果。“不符合”可以分为两种情况:一种是过度训练和过度训练。这很容易伤害学生的身体,并且很难在短时间内恢复。其次,训练量少可能无法提供理想的力量训练效果。因此,初中体育教师必须首先了解每个学生的实际身体素质,根据自己的能力教给学生,以获得最佳的体育锻炼效果。在初中进行系统的体育锻炼后,学生可以根据自己的爱好选择体育锻炼,养成积极运动的良好习惯。因此,初中体育课的发展是学生终身利益的重要组成部分。

2.增加体育知识的储备,为合理地发展体能提供理论依据

不受常识性运动和卫生习惯约束的运动是不科学的,会削弱运动的效果,在严重的情况下会影响身体健康。由于某些人类疾病的原因是由于科学运动不足,因此有必要增加初中学生的身体知识储备。体育理论知识是支持适当体育教育的重要思想基础。初中体育课程与素质教育的理论知识教育密不可分。在体育课中,教师需要不断更新学生的体育学习观念,以传达理论知识在体育学习中的重要性。教授体育理论知识不仅包括讲解运动技能,还包括交流身体健康知识,以帮助学生了解运动中意外受伤后的急救方法。

(二)合理设计课堂,提高教学效率

在体育教学过程中,如果只是对不同层次的学生进行单

独教学，不仅效果不好，课堂效率也会大打折扣。因此，如何合理设计课堂教学，进一步提升教学的效率和质量非常重要。一方面，教师可以采取循序渐进的教学方式，先进行较为基础的教学，之后再逐步增加训练强度，对不同层次的学生采用不同的训练方式，在学生没有彻底适应和突破当前的训练强度之前，先维持当前的强度，让学生进行适应性的训练；而对能力水平较高的学生，则采取更高强度的训练方式。通过这样由浅到深的训练模式，学生可以更好地掌握教学内容，且每一个层次的学生都能很好地得到提升。另一方面，教师还要注意针对学生的不同特点布置不同的任务。例如，在训练篮球的过程中，教师可以让运球能力较差的学生进行运球练习，对于投篮较差的学生则对投篮技巧多加指导。通过有针对性的训练，学生可以对自己的薄弱之处加以补足，从而更好地得到成长，课堂效率也能大大提高。

(三) 教学目标制定

体育课程的教学目标分为短期和长期两种。长期教学目

标表示为第一学期的体育目标，短期目标可以是每个教学目标所独有的。上课或每周课程。在开始体育课之前，教师应明确指出预期的教育目标，并鼓励学生与体育课老师一起努力。随着短期目标的不断积累，初中生长期体育教育和发展的最终教育目标终于实现。

四、结论

初中阶段是青少年体育发展的重要阶段，合理布局初中体育尤为重要。体育是提高学生身体素质的主要科学手段，通过体育锻炼，有可能提高学生身体素质和培养乐观情绪。

参考文献

- [1] 谢宏梅. 功能训练对 10-12 岁学生灵敏素质影响的研究 [D]. 北京: 北京体育大学, 2019.
- [2] 孟宽. 分层教学在初中体育教学中的运用研究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2019 (7).

