

略论快乐教育理念下的初中体育教学模式

绍兴市越城区马山中学 丁烽

随着新课标改革的深入发展,在初中体育教学中要求教学活动要以学生为主,贯彻健康第一的教学理念。为了进一步调动学生主动参与体育课程学习的积极性和主动性,引导学生感受体育课程学习的乐趣,教师在教学活动中,就要全面践行快乐体育的教学理念,进一步推进初中体育教学改革

快乐体育教学,就是指教师在开展体育教学活动的过程中,适当地加强对学生的引导,通过营造轻松愉快的教学氛围,充分调动学生主动参与体育课程学习的积极性,引导学生主动完成学习任务的一种教学模式。快乐体育教学一般具有健康第一、学生为主体、严肃活泼为一体以及尊重个体差异的特点。在初中体育教学活动开展的过程中,教师要兼顾学生实际情况和教学目标的要求,采用更加先进的教学模式全面发挥快乐体育教学模式的优势,让学生在体育课堂上不断提高身体素质,锻炼学生的意志品质,进而推动初中体育

教学的持续性发展。

践行快乐教学理念 激发学生体育课程学习的兴趣

在新课标发展的新形势之下,初中阶段的的教学理念和教学活动都发生了相应的变化,传统的体育课堂教学理念已经无法适应学生身心发展的的需要。因此,在教学活动中,教师要改变传统教学理念带来的弊端,践行快乐教学理念,充分发挥学生的主体地位,激发学生体育知识学习的兴趣。

比如在初中体育跳高这一课程时,在开展教学活动之前,教师可以把学生分为若干个不同的小组,让他们自由练习,激情讨论,教师要引导学生积极观察和思考,准确认识跳高的概念。当学生对跳高的基础概念有了一定的了解之后,教师要针对这节课的主要内容进行详细地讲解和示范,引导学生在这一过程中找到自己的动作和教师的示范之间的差距,并对自己的错误动作进行改正。

尊重学生个体差异 进行快乐教学引导

在开展初中体育课程教学活动的过程中,教师要考虑到学生的实际情况,尊重学生的个体差异性,在教学活动中因材施教地开展教学活动。

比如在开展初中体育乒乓球课程的教学过程中,在课堂上,教师可以把学生分为基础班、中级班和高级班。教师在开展基础班的教学活动时要教会学生一些基本的手法和步法,中级班则要求学生把手法和步法结合起来进行练习并能掌握打好球的技巧,高级班教师则要引导学生掌握更多的乒乓球战术帮助学生提高比赛的心理素质。通过借助这种分层教学的模式,帮助学生在实践中掌握完成规范动作的方法,取得更大的进步。

丰富快乐实践活动 提高学生的体育技能

初中体育教师在开展教学活动过程

中,大多数时候只注重对理论方法的讲解,而忽视了实践教学。因此,为了提高课堂的教学效率,教师要避免孤立的教学活动,要把理论和实践教学结合起来,把体育教学延伸到学生的日常生活中,进一步丰富快乐教学的实践活动。

比如在学习初中体育排球的上手发球时,在课堂上,教师首先要向学生讲解上手发球的技巧,其次要为学生进行准确的示范,并留下更多的时间让学生进行练习。同时,教师在这一过程中也要给予学生正确的指导,让学生以正确的击球姿势完成击球运动,保持击球的稳定性。

初中阶段的学生正处于身心发育的关键时期,爱运动是他们最基本的特点,在初中体育课堂上开展快乐体育教学,能进一步激发学生的运动兴趣,推动课堂教学效率的提高。同时,这种教学方法的运用,还能帮助学生养成良好的体育运动习惯,引导学生树立终身运动的理念,进而达到帮助学生健康成长,推动素质教育全面发展的双重目标。

中学体育百米跑核心力量训练的探索

宁海县桥头胡中学 王亚琴

在全民体育建设的宏观背景下,学校肩负着培养德智体美劳全面发展的人才重任。其中体育是锻炼学生身体素质,保证他们身心健康发展中不可或缺的课程内容,加强其系统化、科学性训练具有非常重要的现实意义。而核心力量训练是提高中学生百米跑成绩的重要基石,做好其训练的科学规划及设计研讨显得尤为关键。

在中学体育百米跑的核心力量训练实践中,核心力量会对最终的百米跑成绩以及运动技术水平等产生极大影响,因此,笔者提出了中学体育百米跑核心力量训练的实践策略。

明确核心力量训练原则

在中学体育百米跑核心力量训练实践中,必须要在百米跑核心力量训练之初明确核心力量训练的基本原则及要点。

具体要点如下:首先,在百米跑技术能力的基础训练环节上,要重点侧重自重

训练法,指导他们亲自体验与感受骨盆稳定性以及脊柱力量。其次,在百米跑技术能力提高阶段,可以针对性指导中学生开展核心最大力量训练,来锻炼和提高他们的腰部和跨步摆动能力。最后,在百米跑技术能力的专项保持环节,要重点训练中学生的爆发力与核心速度力量,提高膝关节的摆动幅度与摆动速度。

精设核心力量训练计划

在明确核心力量训练基本原则的基础上,还要注意结合中学生的体育锻炼需求与实际情况等,精心设计核心力量训练计划。

具体包括基础性与熟悉性阶段的核心力量训练计划,这个阶段主要是起到热身的作用,具体可以应用器械辅助训练法或自重训练方法;增加性与有效性阶段的核心力量训练计划,在学生经过基础热身训练之后,可以逐步增加整体训练的速度与量;高强度及耐力性阶段的核心力量训

练计划,在中学生经历近1个月左右时间的百米跑和心理训练之后,可以逐步将核心力量训练向高难度、高挑战及耐力性训练方向转变,逐步提升整体训练的效果;其他方面的针对性核心力量的训练计划,可以按照2次/周的频率开展针对性高强度核心力量训练;基础运动伤病防护训练计划,具体需要借助恢复训练实践来提升训练安全性与有效性。

创新核心力量训练手段

除了上述中学体育百米跑核心力量训练原则及计划的科学设计之外,还要注意结合实际的训练需求来对核心力量训练的具体手段与方法进行大胆改进与创新。

在百米跑训练中,基础核心力量训练占有非常重要的地位,实际的训练过程中可采取自重训练手段和器械训练手段并存的训练方式方法。其中的自重训练方式方法主要包括静力性训练方法;器械训练手段则是借助各种类型的核心力量专

门的训练气息开展不稳定训练实践活动。

专项核心力量训练主要是以提升学生百米跑成绩为目标,结合百米跑运动特征,从训练中中学生背部、腰部和髋部等部位的核心肌肉群力量出发,灵活地借助悬吊训练、绳索与弹力带等相关训练器材设备等来有效训练学生的肌肉力量。

鉴于百米跑训练在一定程度上会损伤学生的膝关节、小肌肉群以及腘绳肌肌群等,并且会对大腿的实际运动方向产生一定影响,所以在实际的训练中还要注意做好这部分肌肉的伤病防范及恢复训练。

总之,百米跑核心力量训练是提高中学生百米跑成绩中不可或缺的训练部分之一。在实际的百米跑核心力量训练中,要注意结合学生身心发展规律和百米跑运动特征,合理确定核心力量训练原则和科学制定百米跑训练计划,配合多样化百米跑核心力量训练手段的应用,保证可以逐步提高学生的核心力量控制能力。

浅谈常态化防疫背景下居家体育锻炼组织实施的优化策略

龙游县詹家小学教共体 江丽萍

新冠肺炎疫情防控期间,学生居家锻炼既是增强体质、提高身体免疫力的主要方式。但如若学生锻炼的内容不适宜、锻炼的方法不科学、锻炼的地点不合理,想必会适得其反。作为一线体育教师,全民居家学习期间,笔者亲身体验了“十八线”主播的感觉,现将心得体悟总结为以下八个注意事项,请专家同仁批评指正。

注意目标制定合理性及内容选择科学性

作为体育教师,我们要多站在学生发展的立场上去构思,明确锻炼目的,端正练习态度。居家期间因为运动强度与范围的限制,可以遵循“一天上半身的训练、一天下半身的训练”这种循环,也可以每天都安排全身的训练,大体可以按照“大肌群、小肌群、核心”的顺序来,根据自己的情况进行不同的排列组合,避免训练疲劳,提升训练效果。

教师在发布微课视频等学习资源前

体育教师要如同正常备课一般,制订科学翔实的居家锻炼计划,配以锻炼的原则和注意事项,并利用视频微课予以直观形式的呈现。在内容的选择上,要考虑学生的水平阶段,年龄特点,个全差异等各方因素。

注意线上教学规范化及锻炼时间恰当性

在实施线上教学时,体育课的基本组织结构、练习环节、评价反馈、练习密度与强度等课堂教学要素是不可缺失的。在技能技巧教学中,要特别强调确保百分百安全前提下方可进行,并自己做好动作示范和要领讲解。

居家健身的时间选择也很重要。如果刚刚开始健身,可以选择下午四点左右的时间段进行。同时,根据上下午时间的不同,选择不同的练习项目和内容,如上午可安排强度较大、有一定难度的练习项目,下午可安排舒缓的静力性身体素质练习项目。

注意环境选择适宜性及健身过程细节性

学生居家锻炼环境的选择一定要适宜,不同场所应选择不同的锻炼方式。在设置教学内容时要尽量考虑所面对学生的家庭运动场地情况,课前及时做好提醒和要求,上课前清理相关物件等,避免运动中的外力伤害和影响。

正确地完成练习的动作,就要注意细节。需要特别注意的是,体育在线教学不少都是跟着视频学习,因此尽量不要一边看视频一边做动作,特别是当身体正处在某个运动轨迹时,突然扭转头部去看视频,极有可能造成损伤。所以,我们在直播或录制微课视频时要留足思考的时间,可以30秒视频为一段,让学生熟悉动作后去练习,熟练后再“解锁”下一个30秒。

注意以身作则表率性及评价手段多元化

俗话说“身教重于言教”,体育教师每天的自律、率先垂范、身先士卒定会让

学生信心倍增。平时,将自己纳入班级健身打卡中,让学生看到老师的恒心与毅力,身教重于言教,每天的坚持定会激励孩子们不断去努力超越。

线上教学,成果反馈很重要。合理的评价会让学生内省,带来更多的思考。在这里要注意评价的方法要全面,注意过程评价与终端评价相结合,相对评价和绝对评价相结合。同时,还要发挥多方面评价主体的作用,充分调动学生参与的积极性。评价应多以激励为主,并针对学生的练习情况提出具有指导性的建议。

在用好现有教学资源的前提下,通过激励引导,激发学生主动参与运动的积极性和创造性。通过模仿练习、创编项目、直播展示等启发式、可视化手段,改进优化居家运动健身的内容与策略,营造居家健身良好氛围,从而提高体育在线教学效益。达到增强体质,提升体育素养,培养终身体育目的。