

# 中学体育教学中有效提高学生身体素质的策略和方法

杨波

龙岗区扬美实验学校

DOI:10.32629/mef.v2i2.56

**[摘要]** 本文明确“健康第一”指导思想、指导学生养成自主锻炼习惯、构建多元化的体育活动氛围、强化体育课前准备活动开展、创新初中体育课程教学方法、尊重个体差异实施分层教学、提高初中生运动速度与耐力几方面重点探讨初中体育教学中有效提高学生身体素质的策略和方法,旨在通过本文研究为初中体育一线教师提供一定的借鉴参考,高效完成初中体育课程教学目标,培养学生“终身体育”观念,为初中生的全面发展奠定基础。

**[关键词]** 初中体育; 课堂教学; 身体素质; 策略; 方法

在素质教育大力推行的今天,教育者在重视学生知识技能培养的同时,更是关注学生德智体美劳能力的全方位提升。体育作为初中课程体系的重要组成部分,以提高学生身体素质、塑造学生健全人格、培育学生体育精神为主要目标,在学生综合能力培养方面扮演着至关重要的角色。但是就当前初中生的身体素质现状来看,依旧陷入“软、硬、笨、晕”的尴尬局面,不达标的身体素质严重影响初中生身心的健康发展。因此,如何发挥体育教学优势提高学生身体素质成为当前教育者研究探索的重点。对此,笔者结合自身的教学实践经验,对初中体育教学中有效提高学生身体素质的策略和方法予以重点探讨。

## 1 明确“健康第一”指导思想

初中体育教师要及时更新自身的教学观念,立足于素质教育背景之下以“健康第一”指导思想为引领,将学生身体素质提升与体育知识讲解、运动技能训练放在同等重要的位置上,根据初中阶段学生身心发展的客观诉求精心设计教学方案,尊重学生在初中体育课堂中的主体地位,促进初中生的健康成长。值得说明的是“健康第一”所涵盖的领域较多,包括身体、心理、社会适应能力等多个方面,这就要求体育教师摆脱传统教育思维的局限,重视对学生身心健康的全方位培育,将“健康第一”的指导思想深入贯彻并牢固落实在初中体育教学的各个环节当中,明确体育课程教学目标,充分彰显体育课程的健康价值。

## 2 指导学生养成自主锻炼习惯

初中体育教师要发挥自身的教育引导作用,在日常教学活动中指导学生养成自主锻炼的良好习惯。首先,强化学生体育运动参与热情,体育教师要根据学生身心发展的客观诉求,以体育教学活动为载体加以精心设计,唤醒学生已有的生活经验与情感经验,促使学生产生主动参与体育运动的热情,使得学生自觉投身到体育运动当中,感受体育运动的独特魅力,体会体育运动对自我身心放松的积极影响,形成积极参与体育运动的良好意识。

以“折返跑”为例,教师可以在学生自行练习的基础上鼓励学生间分享交流折返跑体验,共同讨论折返跑的最佳姿势,加深学生对折返跑技术动作的透彻理解与全面掌握。其次,体

育教师要组织学生共同分析技术动作要领,帮助学生在明确技术动作要点的基础上对其进行归纳整理,避免受伤、无效锻炼现象的出现。最后,教师要将学生纳入初中体育教学评价体系,在生生评价环节初中生首先需要回顾技术动作要求随后对他入加以评价,这在帮助学生复习巩固已学体育运动技术的同时,达到提高学生自我技术动作运用能力的目的。

## 3 构建多元化的体育活动氛围

体育活动是初中校园体育文化建设的有效方式,通过各种类型体育活动的开展可以充分吸引学生的注意力,对学生体育运动参与热情的提升具有良好作用,强化学生参与体育运动的情感体验,真真切切的感受体育运动的乐趣。对此,初中体育教师要发挥自身的带头示范作用,加强与学校领导、管理者的密切联系,通过构建多元化的体育活动氛围培养学生对体育运动的喜爱,引导学生养成自觉运动的意识习惯,进而提高学生的身体素质。与此同时,初中学校还需要对体育活动的组织、开展予以支持和鼓励,利用学生课后时间合理规划体育活动,弥补体育课堂教学的局限与不足。

## 4 强化体育课前准备活动开展

在任何体育运动开展之前均需要做好准备工作。但是就当前初中体育教学的现状来看,学生时常将体育课与“游戏课”、“玩乐课”混淆,认为体育课程无非就是做做游戏、走一走、跑一下而已,更是没有将身体素质提升意识渗透在自身的思想观念当中。对此,在初中体育教学过程中教师要重视体育课前准备活动,带领学生积极开展准备活动,如扩胸运动、伸展运动等,逐步调节学生的身体机能,唤醒初中生身体器官,随后开展适当性的柔韧练习活动,提高学生肢体灵活性,避免体育运动中受伤等意外情况的出现。在此基础上,教师让学生进行200m、400m等慢跑,确保学生的血液处于良性循环状态,充分活动学生关节,达到保护学生身体的目的。值得说明的是,准备活动是提高学生身体素质的前提条件,在学生体育运动技能形成中扮演决定性角色,因此,作为体育教师要时刻牢记这一点,并加强对学生的思想教育,引导学生认识到准备活动的重要性,只有这样才能有效提高学生的身体素质。

## 5 创新初中体育课程教学方法

初中体育教师要摆脱传统教育思维的局限,从传统教学模式桎梏之中解放出来,将初中体育课堂教学的主动权转移到学生手中,对现有的教学方法加以创新,运用情境创设、小组讨论、游戏教学、分层教学等多种教学方法。

以“垒球”教学为例,教师可以利用趣味游戏的方法开展本节课教学活动,让班级的部分学生分别担任发射手(垒球的发射和抛掷)、裁判(比较测量垒球的抛掷距离)、接球手(接发射手投掷的垒球)等角色,通过这样的方式有利于营造和谐的课堂教学氛围,将垒球运动学习转换为游戏活动,引导学生在“学中玩,玩初中”,掌握垒球运动技术要点的同时,提高学生的身体素质。再如,在“行进间进球”教学讲解时,教师秉持“组间同质,组内异质”原则的基础上将班级内的全体学生划分为5-6人的合作小组,各小组在教师讲解示范的基础上开展合作练习活动,以掌握行进间单手、双手低手投篮、摸线往返跑15m×3×2等动作,提高学生的力量速度与肢体灵活性。

### 6 尊重个体差异实施分层教学

进入初中阶段后学生的心理和生理发生了巨大变化,在兴趣偏好、能力水平、身体素质等方面也存在明显差异。此时此刻,初中体育教师要尊重学生间的个体差异,秉持因材施教的教学原则,对学生的实际情况予以详尽分析,在此基础上实施具有个性化特征的教学方案,确保班级内每一名学生都可以主动参与到初中体育运动活动中,掌握基本的体育运动方法,养成良好的体育锻炼习惯,增强初中生身体素质,提高初中体育教学效果。

以“篮球体前交叉突破战术”知识点为例,教师可将班级内学生划分为A(优生)、B(合格生)、C(有待提高生)三个层次,对每个层次学生予以有针对性的教学指导,提高班级内每一名学生篮球运动能力,帮助学生养成良好习惯,确保班级内全体学生的身体素质得以强化。具体过程如下:(1)教师向A层次学生提出问题,学生通过自主探究、实践练习的方式解决问题,归纳总结篮球运动技术要点;对于B层次学生来说,教师要加强对该组学生的引导启发,指导学生进行尝试性练习,结合实践总结篮球技术动作的完成过程;C层次学生则需要加强运球躲闪障碍物的训练,积极开动脑筋,主动思考通过何种方式可以快速躲避障碍物达到有效运球的效果。在A、B、C三个层次学生自主体验完毕后,教师发挥自身的导向示范作用,为学生进行集中演示,要求学生通过教师对体前交叉突破动作的示范进行观察思考,A层次学生要做到深化自主探究学习成果,B层次学生要形成对技术动作的基本认知并掌握技术要点;C层次学生要于思想观念中形成关于篮球体前交叉突破动作的概念。(2)A层次学生要运用体前交叉突破与行进间篮球相结合方法进行综合练习,要求学生结合自己的理解大胆运用战术,教师予以适当指导;B层次学生要进行原地接抛球交叉突破练习,通过反复练习加强对提前交叉动作技术的全面掌握;C层次学生要重点体会蹬跨脚的落点及身后护球的技术动作,掌握扭脚移动的正确时机,避免走步现象的出现。值得说明的是,在具体

环节中教师要加强对学生的巡视指导,特别是C层次学生更是要予以格外关注,以鼓励肯定的方式帮助C层次增强运动自信心,使得C层次学生感受到体育运动的喜悦,从而爱上体育运动,于无形之中提高学生的身体素质。

### 7 提高初中生运动速度与耐力

耐久跑是初中体育教学的有机组成体,更是学生体质健康标准的必测项目之一,对学生速度耐力的提升具有良好作用。就当前初中耐力跑的教学现状来看,绝大多数学生不愿意上耐力跑方面的课程,日常训练时学生看到教师在终点时便会不自觉的加快速度,并没有经历适应、变速到逐步提高的过程,导致学生时常会出现腹痛、呕吐的身体不适现象,进而影响初中体育教学的整体效果。

为了走出这一教学困境,初中体育教师要尊重学生间的个体差异,停止使用秒表计时制方法,要求学生在耐久跑中拥有较强的忍耐力,以绕运动场地圈数为耐力跑训练评价的主要依据,根据学生的课堂表现作出及时肯定与鼓励,有效总结课堂教学成果。随着时间的推移,学生则会自觉主动的参与到耐力跑训练活动中,并喜欢、爱上耐力跑体育运动。此外,教师要指导学生明确耐力跑技术要点,即“双臂自然摆动且动作放松协调”、“呼吸节奏要与双脚配合”、“走跑交替”,教师站在终点位置,学生每跑完一圈教师为其发放一张红色的小卡片或说一句鼓励的话语,结束后统计学生成绩,通过这样方式可以有效提高学生的耐力素质、腿部力量及肺活量。

### 8 总结

综上所述,常言道:“身体是革命的本钱。”学生只有拥有强健体魄方可为自己目标的实现、社会主义现代化建设献出一己之力。因此,初中体育教师要重视对学生身体素质的提升,立足于教学实践活动当中明确“健康第一”的指导思想,并通过指导学生养成自主锻炼习惯、构建多元化的体育活动氛围、强化体育课前准备活动开展、创新初中体育课程教学方法、尊重个体差异实施分层教学、提高初中生运动速度与耐力等多种途径培养学生终身体育意识,使得初中体育教学发挥应有的价值,进而打造初中体育高效课堂。

### 【参考文献】

- [1]黄桂清.趣味教学在中学体育田径教学中的应用探讨[J].课程教育研究,2019(02):222-223.
- [2]王长在.中学体育教学中渗透德育的问题分析及优化策略研究[J].当代体育科技,2018,8(12):59-60.
- [3]董芳琳.中学体育教学中提高学生身体素质的必要性及实施对策[J].农家参谋,2018(05):175.
- [4]刘海亚,孙金.核心素养培养视角下的中学体育课堂改革的研究[J].田径,2018(03):23-25.
- [5]张礼.终身体育思想在中学体育教育中的贯彻研究[J].运动,2018(01):119-120+118.

### 作者简介:

杨波(1986.06-),男,回族,甘肃省平凉市人,中级教师,本科,研究方向:体育教育。