

基于提高学生身体素质的 体育课教学策略研究

前言

自新课改以来,素质教育已成为我国教学发展的重要指导思想,学生的能力判定不仅仅只是成绩高低的较量。对于教师而言,如何能够在教学中提升学生的综合素质,已成为当下教学的重点问题。要想实现学生的全面发展,需要各科教师完成自己的本职任务,特别是体育教学,现阶段许多初中生身体素质不达标,原因之一就是体育课程得不到重视。但是随着新课改的教学理念不断渗透,教师以及家长愈发重视学生综合能力的提升,也已经意识到只有学生具备良好的身体素质,才能更有效率地开展学习。本文对现代中学生身体素质发展以及体育教学出现的种种问题进行分析,从中找出现阶段中学生体质锻炼出现问题的重要原因,并阐述如何通过体育教学的完善策略进一步提升中学生的身体素质。

关键词

身体素质; 中学体育; 教学方法

1 中学生身体素质发展总体水平

所谓身体素质,具体指的是人体器官与各组织机能协调运作的水平高低,其中主要包括肌肉的力量、速度以及灵敏度等等。而需要关注的是,身体素质受到先天遗传作用,在不同人身上具有差异,但通过后天的培养,进行一定的营养摄入并加强身体锻炼,也是能够提升身体素质的,通过科学有效的体育锻炼,对中学生而言可以很大限度的增强身体素质。据不完全数据统计显示,目前我国的中学生群体存在体质普遍较差的情况,大多数男生的柔韧性需要提升,而女生则需要加强上下肢力量素质,现阶段中学生的身体素质较为薄弱,这已经成为我国亟需解决的问题之一。另外需要注意的是,如果在体育锻炼中一味加强训练强度,很可能发生学生的猝死现象,这使得锻炼的强度把控也成为教师的教学难点。即,中学生的身体素质越差,越不敢承受高强度的体育训练,反之体育锻炼越不敢加强强度,中学生的身体素质越差。因此,在体育教学中,训练的强度也成为了教师需要重点考量的问题之一。

2 中学生身体素质下降的原因

2.1 青春期的心理年龄和身体年龄不同步

初中时期,中学生身体开始逐渐发育起来,身体形态和之前逐渐有了差异,这会导致学生产生一定的负面心理,导致他们在体育课上放不开,难以得到真正的身体锻炼。同时由于处在青春期,很多学生不爱运动,在课堂上也不够积极,缺乏对教师的高度配合,而男女学生存在明显距离感,像一些高抬腿动作练习,女同学在做的时候,如果旁边有男生,她们就会表现的较拘束,不愿认真落实老师的要求,而这种现象又容易引发群体效应,只要有两三个学生这样做,其他学生也会模仿,就间接影响了原本认真上课的学生心理,最终动作也开始不规范。不爱运动的学生数量很多,这也直接影响了体育课教学效果,学生也没有得到有效锻炼,最终导致身体素质下降^[1]。

2.2 体育教学无法满足学生的兴趣

通常体育课程都是一周上两到三次,学生很难得到真正有效的锻炼,同时体育教师需要教导整个班级的学生,很

难关注到全部学生,在实际的体育教学中,很难做到让每个学生均衡发展。学生的主要活动一般都在学校进行,体育课程是他们重要的锻炼渠道,除此之外,他们更多是进行大量的课本训练,课余时间他们很少会主动运动。并且体育活动作为一项能够提升学生身体素质的重要课程,学生在体育锻炼的活动中难免有磕碰,一些家长发现学生身上有伤后,不问青红皂白就会到学校维权,导致体育教师在教学时瞻前顾后、束手束脚,无法大胆落实教学任务。同时受到场地和器材的影响,部分体育课删掉了投掷、长跑等项目,使得教学强度大打折扣。而体育课上不能给学生充分的自由,直接导致学生的兴趣被埋没,严重影响学生的上课积极性,使学生无法在体育课中有效提升身体体能^[2]。

2.3 学生缺乏锻炼身体意识

运动锻炼是提高学生身体体质的重要方式之一,但对于中学生而言,考分是他们日后考学的凭据,难免会更加注重未来的考试成绩,从而体育锻炼便被他们忽视了。与此同时,这些学生的家长也没有体育锻炼的意识,他们日常只关心孩子的成绩和名次,甚至一些家长并不支持学生发展体育爱好。在此背景下,学生很难树立强身健体的锻炼意识,加上独生子女身份的学生居多,他们受到家长溺爱,缺乏毅力和恒心,导致在体育锻炼上一旦感到疲劳就会放弃,他们的课余时间也更愿意花费在玩电脑、看电视身上,并不会选择参与各项体育活动。

3 中学体育教学方法的优化策略

3.1 强化学生体育力量训练

现今,只有确保青少年能够健康发展,我国才能提升国力、富强祖国,而只有青少年都具有良好的身体素质,我国国民才能从整体上提升综合素质。国家需要优秀的人才,人才则需要强健的体魄来维持身体各项机能正常运转。学校需要提高自身的认识,在注重成绩的同时,也要注意学生体能的锻炼与提升,也即在文化课教学的同时,还要为学生提供锻炼平台,对体育课程的作用抱有清晰认知。体育课教师在教学环节应加强意识培养,实现学生主动锻炼身体的目的,注重学生素质的全面提高。从某种意义上说,中学生的身体素质可以通过力量的强弱来直接表现,也是检验自身体能的重要标准。另一方面,中学阶段的学生正处于身体的重要发育期,所以在实际的体育力量训练强化时,应严格遵循小强度、高频率的训练原则,尽量避免过高的训练强度影响学生的肌肉发育。例如,在进行中学生的篮球训练课程中,体育

教师可充分设定往返跑的力量训练形式,提高中学生的体育耐力以及爆发能力。或是通过强化学生投篮训练的方式,提高学生的上肢力量,也可以增加长跑训练确保学生身体素质有效提升^[3]。

3.2 积极开展高速运动训练

体育教学要注重兴趣的培养和激发,对于中学生的年龄特点而言。兴趣是促进中学生学习的重要方法之一,通过兴趣的引导促进学生主动学习,同时配合教学的重要基点,才能让学生喜欢并配合体育锻炼,确保教学效率得到提升。因此教师应当更加注重教学创新意识,改变传统思想,不断改进教学方法,给学生更为愉快的课堂体验,强化课堂趣味度和丰富度,带给学生不同的学习感受。通过实现高速运动训练,不仅能刺激中学生的运动神经,同时他们的身体器官还能加强运动性能,这样中学生身体素质训练的有效性将得到保障和提升。对此,体育教师还应当以高速运动训练模式的展开为课堂切入点,对中学生实行对应的高速运动训练模式。例如,在中学生的足球课堂教学中,教师可以积极引用一些变向跑或变速跑等高速体育运动内容,促进心肺器官的基本功能提升,进而强化呼吸心率,使学生的肌肉能力得到加强。如此,学生还能切实感受到身体因为运动而产生的变化,学会在高速运动下的身体自我调节形式,如在体育课的中间休息时间,也可以插入一段教学小插曲,这段时间中可以引导学生做一些蛙跳训练,对中学生的器官肌肉进行锻炼和调节,强化中学生的身体素质水平。

3.3 完善教学考核制度

为切实提高学生身体素质,体育教师要将体育课的价值体现出来,保证课堂的教学质量。教师需要明确教学任务与教学目标,持有爱岗敬业的优良品质,以最大的热情投身于体育教学事业,将自己作为教师的本职义务彰显出来。体育教师还要做好个人建设工作,确保自身人格与教学事业的要求相符,持有正确的教学思想,多尊重学生的独立人格并且要发自内心的喜爱对方。如此一来才能得到学生的尊重,让其对体育课程建立好感。教师要不断加强自身业务水平与能力,努力探索教学方式与教学方法,并且结合实际情况不断改进教学方案,在保证学生学习兴趣的同时完成教学任务。体育教师上的每节课,都应以先进理念为指导,同时抱有充足的活力,让体育课堂活跃起来,使学生受到感染,最终更高效地完成体育锻炼任务^[4]。

例如,在实际的体育教师师资队伍建设上,体育教师需要提升自身的业务素质,并且尝试与其他教师主动交流沟

通教学经验,通过多组织教学技能比赛的形式,实现教师队伍的强化。或者通过搭建教师教学技能平台的方式,实现教师之间的学术交流与教学感受分享,并且可以支持一些积极、有意愿的教师加强深造,实现在学习经验成果上的共享,提升现代化体育教师的业务水平。还需要对每一个学生的身体素质以及成绩上的考核,实现全方位的客观评价,主要倡导“教考分离”的考核机制来完善中学生的身体素质评价机制。最后,对于一些表现比较突出的教师来说,应对这类教师的教学方法进行鼓励与传播,这样也能够提高体育教师的整体水平。

3.4 养成学生自主锻炼的习惯

体育课是提升学生身体素质的重要途径之一,体育课程主要使学生掌握体育的基础知识、基本技术、技能,实现学生思想品德教育,提高运动技术水平。学校体育活动包含的是学生德、智、体、美、劳多方面发展的需要。现阶段学生体质下降问题严重,体育课程不被重视的情况需要得到优化,这就要求体育教师充分利用课余时间,养成中学生自主锻炼的习惯,提高学生综合素质,促进学生全面发展。

想要强化学生身体素质能力,只通过体育课来实现是不合理的,所以在实际的体育教学开展上,必须注重加强中

学生在体育锻炼上的自主意识。在现代化信息社会中,运动App不仅能够实现在学生运动步数上的有效统计,也能够一定程度上提高学习兴趣^[4]。像是在“走、跑与游戏”这一板块,可通过App自带的统计步数功能,实现在中学生锻炼成果上的有效监督。而平时的课余时间以及节假日,体育教师也应当要求每一个学生都利用此类App进行步数统计,如此来强化学生积极锻炼身体的意识,提高他们对体育的重视程度,实现中学生在综合素养上的有效提升。体育教师在教学中需要做好教学安排与计划,结合积极有效的健身方法,加强学生在身体力量上的锻炼。

4 结语

学生是国家发展的重要基石,通过体育课程的有效开展,能够加强学生的身体素质,并且也有助于中学生养成端正积极的体育精神,在此基础上爱上体育锻炼。教师在帮助学生提高身体素质的同时,还需要通过引导学生强化体育训练、开展体育高速运动训练,以确保体育课堂的有效开展,逐渐被完善的体育课堂不仅能够提升学生的综合素质,也能够磨练人的意志力,培养学生以健康的心态面对生活,这些都彰显了我国现代体育教学的成效。

文/周华清(东莞市厚街湖景中学,广东雷州 523900)

作者简介:周华清,女,广东雷州人,东莞市厚街湖景中学一级教师,研究方向:中学体育。

参考文献:

- [1] 朱清明. 中学体育课有效提高学生身体素质的探讨[J]. 田径, 2022(5):15-16.
- [2] 张兴兵. 简析体育课教学中学生良好品质的培养[J]. 青少年体育, 2022(2):32-33.
- [3] 吴小红. 高职院校学生身体素质训练对体育课教学影响的实验研究[J]. 吉林省教育学院学报(中旬), 2014, 30(10):121-122.
- [4] 胡英霞. 浅谈体育课学生身体素质的教学[J]. 新课程(教师), 2010(6):17.