

新课标背景下初中体育教学中学生体能训练的策略

陈江

云南省临沧市沧源佤族自治县岩帅镇岩帅中学

摘要: 在新课标背景下, 初中体育教学对体能训练提出了更高的要求。本文旨在探讨如何通过丰富训练内容、创新训练方法、制定个性化训练计划及强化训练技巧等策略, 提升初中生体能训练的效果与趣味性。结合人教版教材, 通过具体教学例子, 为初中体育教师提供实践指导。

关键词: 新课标; 初中体育教学; 体能训练; 策略; 人教版教材

随着《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的发布, 初中体育教学迎来了新的变革。体能训练作为体育教学的重要组成部分, 对于增强学生的体质、提高运动技能、培养团队精神具有重要意义。然而, 传统的体能训练方式往往内容单一、方法枯燥, 难以激发学生的参与热情。因此, 探索有效的体能训练策略, 成为当前初中体育教学亟待解决的问题。

一、丰富训练内容, 增强趣味性

丰富多样的训练内容能够激发学生的学习兴趣, 使他们在轻松愉快的氛围中提升体能。新课标强调以学生为中心, 注重培养学生的运动兴趣和习惯。因此, 初中体育教师应根据学生的年龄特点和兴趣爱好, 设计多样化的体能训练项目, 如球类运动、体操、舞蹈、武术等, 以满足不同学生的需求。多样化的训练内容不仅能够全面锻炼学生的身体素质, 还能通过不同项目的特点, 如球类运动的协作性、体操的协调性、舞蹈的韵律感等, 激发学生的参与热情, 培养他们的综合素质。

例如, 在教授篮球基本技能的同时, 引入“篮球接力赛”游戏。将学生分成若干小组, 每组队员依次进行运球、传球、投篮等动作, 用时最短的小组获胜。这样的游戏不仅锻炼了学生的篮球技能, 还通过团队协作和竞争机制, 提高了他们的体能水平和团队协作能力。此外, 教师还可以结合篮球运动的特点, 设计“障碍运球挑战”等活动, 让学生在绕过障碍物的过程中, 提升控球能力和身体灵活性。

二、创新训练方法, 提高互动性

传统的体能训练方法往往以教师为中心, 学生被动接受训练, 缺乏互动性和参与感。新课标倡导自主、合作、探究的学习方式, 鼓励学生在互动中学习和成长。因此, 初中体育教师应创新训练方法, 增加训练的互动性和趣味性, 如采用小组合作训练、情景模拟训练等, 让学生在互动中完成训练任务。通过互动训练, 学生不仅能够提高体能水平, 还能培养团队协作精神和沟通能力。

例如, 在教授短跑技能时, 教师可以设计“接力障碍跑”游戏。在跑道上设置不同的障碍(如跨栏、跳绳、绕杆等), 要求学生以小组为单位进行接力比赛。每个队员在完成自己的障碍跑后, 与下一位队员击掌接力。这样的游戏不仅锻炼了学生的短跑速度和爆发力, 还通过团队协作和障碍挑战, 提高了他们的应变能力和团队协作能力。此外, 教师还可以设计“情景模拟跑”活动, 如模拟“消防救援”场景, 让学生在规定的时间内完成一系列任务, 如穿越障碍、搬运物品等, 这样既能提高学生的体能水平, 又能培养他们的应急反应能力和责任感。

三、制定个性化训练计划, 提升针对性

每个学生的身体素质、运动能力和兴趣爱好都存在差异。因此, 制定个性化的训练计划对于提高学生的体能训练效果至关重要。新课标强调关注学生的个体差异, 因材施教。初中体育教师应通过体能测试、课堂观察等方式了解学生的实际情况, 为他们制定符合自身特点的训练计划。个性化的训练计划能够确保每个学生都能在适合自己的训练强度和内容中得到提升, 避免“一刀切”的训练方式带来的弊端。

例如, 在体能测试后, 教师根据学生的测试结果(如力量、速度、耐力、柔韧性等)将他们分成不同的小组。针对每个小组的特点和需求, 设计相应的训练内容和强度。对于力量较弱的学生, 可以增加俯卧撑、仰卧起坐等力量训练项目, 并逐步提高训练难度; 对于耐力不足的学生, 则可以安排长跑、游泳等耐力训练项目, 并结合间歇训练法, 提高学生的耐力水平。同时, 教师还可以根据学生的兴趣爱好, 为他们推荐适合的课外体育活动, 如参加篮球俱乐部、游泳班等, 以进一步拓展学生的运动技能和体能水平。

来源期刊



中国教师

2025年04期

相关推荐

同分类资源

更多

- [教育学] 小学语文课堂教学中学生思维能力的...
- [教育学] 基于跨学科学习方式下的小学信息...
- [教育学] 小学语文阅读教学中文本解读的实...
- [教育学] 新课标语境下体育游戏在小学体育...
- [教育学] 让数学教学更具“生活味”——谈小...
- [教育学] 核心素养视域下小学英语单元教学...
- [教育学] 利用议题式教学法构建初中道德与...
- [教育学] 核心素养导向下高中英语课堂感...
- [教育学] “智趣共生”模式下信息技术与小学...
- [教育学] 情境教学法在小学音乐课堂中的应...

相关关键词

新课标; 初中体育教学; 体能训练; 策略; 人教版教材

四、强化训练技巧，提高训练效果

掌握正确的训练技巧是提高体能训练效果的关键。新课标强调技能教学的重要性，要求教师在训练中注重学生的技能掌握和运用。因此，初中体育教师应加强对训练技巧的指导，帮助他们掌握正确的动作要领和训练方法，提高训练效果。通过强化训练技巧，学生不仅能够更高效地提升体能水平，还能减少运动损伤的风险。

例如，在教授“前滚翻”动作时，教师可以先通过示范和讲解让学生了解动作的要领和注意事项。然后，组织学生进行分组练习，教师巡回指导，及时纠正学生的错误动作。为了提高学生的训练效果，教师还可以引入辅助器材（如垫子、海绵块等），帮助学生更好地掌握动作技巧。在练习过程中，教师还可以设置不同难度的挑战任务，如“连续前滚翻挑战”、“前滚翻接后滚翻”等，激发学生的学习兴趣 and 成就感。同时，教师还可以结合多媒体教学资源，如播放专业运动员的动作视频，让学生更直观地了解动作要领和技巧。此外，教师还可以定期组织技能比赛，如“体操技巧大赛”等，让学生在比赛中展示自己的训练成果，增强自信心和竞争意识。

综上所述，新课标背景下，初中体育教学中的体能训练需要不断创新和完善。通过丰富训练内容、创新训练方法、制定个性化训练计划及强化训练技巧等策略，可以有效提高学生的体能训练效果，激发他们的运动兴趣和积极性。结合人教版教材的教学例子，我们可以看到这些策略在实际教学中的应用和效果。希望本文的研究能够为初中体育教师提供有益的参考和借鉴，共同推动初中体育教学的改革与发展。

参考文献：

[1]梁巧玲.初中体育教学中加强学生体能训练的有效策略探讨[J].新课程导学,2024,(30):13-16.

[2]辛志远.核心素养背景下初中体育教学中加强学生体能训练的探索[J].考试周刊,2024,(28):1-6.

同系列内容

1	核心素养导向下的小学数学大单元教学探索	627	2025-04
2	浅析幼儿园教学活动中对幼儿语言表达能力的培养路径	616	2025-04
3	天边那朵云——找回语文课堂知识之外的意义	585	2025-04
4	“教会·勤练·常赛”理念下的初中体育篮球技能教学	613	2025-04
5	“双减”背景下初中语文作业优化设计研究——基于核心素养的视角	638	2025-04
6	从“兴趣”到“志趣”——初中石头画特色课程持续性发展的校本实践	566	2025-04
7	中华优秀传统文化融入初中英语教学研究	827	2025-04
8	黏土手工课程促进幼儿园环境创设的创意与实践研究	648	2025-04
9	民族元素融入小学美术教学实践研究	590	2025-04
10	跨学科融合视角下小学作文教学策略的创新与实践研究	592	2025-04

[查看全部](#)

关于我们

期刊网介绍
服务条款
知识产权声明
联系我们

特色服务

学术通
定制服务
广告合作
友情链接

期刊合作

期刊合作
合作流程
商务合作
广告服务

产品服务

期刊大全
论文中心
期刊检索
论文检索

客服电话：400-889-0263

客服QQ：00000000 琼网文【2021】1550-113号

增值电信业务经营许可证：琼B2-20210322

出版物经营许可证：新出发龙华出字第(2021)009号

广播电视节目制作经营许可证：(琼)字第00779号

若发现您的权益受到侵害，请立即联系客服QQ(30444492)或邮箱(qikanonline@126.com)，我们会尽快为您处理

版权所有 ©2023 期刊网 冀ICP备2023044594号-1

