

体育教学训练中注意的问题探讨

敖德江

武汉科技大学体育学院 湖北 武汉 430080

摘要: 本文围绕体育教学训练的现状和问题展开。体育教学训练在现代教育中占有重要地位,既有助于培养学生的身体素质,又能全面发展学生的身心素质。然而,体育教学训练中存在着过于重视竞技体育、教学方法单一、设施和器材不足等问题。为了提高体育教学质量,需要采取有效的策略和方法,包括更新教育理念、改革教学方法、制定科学的训练计划、加强基础设施建设和建立健全的评价体系。

关键词: 体育教学训练; 注意问题; 探讨

引言

在体育教学训练中,我们不仅需要关注学生的身体健康和运动技能的提升,更需要重视一些容易被忽视的问题。这些问题可能会影响到学生的学习效果,甚至可能对他们的健康造成影响。因此,探讨这些问题并找到有效的解决方案是体育教学的重要任务。

1 体育教学训练的重要性

体育教学训练在现代教育中占有举足轻重的地位,它不仅有助于培养学生的身体素质,还能全面发展学生的身心素质。首先,体育教学训练有助于提高学生的身体素质。在现代社会,随着科技的发展和生活方式的加快,人们的生活越来越倾向于室内和静态,导致许多人的身体素质下降。而体育锻炼是提高身体素质的有效途径,通过体育教学训练,学生可以锻炼身体各个部位的肌肉,增强体质,预防疾病,使学生拥有一个健康的身体。其次,体育教学训练有助于培养学生的意志品质。体育锻炼往往需要长时间的坚持和努力,这对于培养学生的意志力和毅力具有积极作用。在体育教学训练中,学生需要克服各种困难,不断挑战自己的极限,这有助于培养学生敢于面对困难、勇往直前的精神品质。再者,体育教学训练有助于培养学生的团队协作能力。在体育竞技中,团队合作至关重要。通过参加各类体育活动,学生可以学会如何与他人沟通、协作,培养团队精神,这对学生的人际交往能力和未来的社会生活具有重要意义。此外,体育教学训练有助于培养学生的竞争意识。在体育竞技中,学生需要与对手展开激烈的竞争,这有助于培养学生敢于追求卓越、勇于拼搏的竞争意识。同时,竞争也是社会进步的动力,具备竞争意识的学生在未来的学习和工作中更能发挥出积极的作用。最后,体育教学训练有助于丰富学生的校园生活。体育活动是校园文化的重要组成部分,通过参加各类体育活

动,学生可以放松身心,调节学习生活的压力,使学生的校园生活更加丰富多彩^[1]。

2 体育教学训练中存在的问题

随着社会的发展和科技的进步,人们越来越重视身体健康和体育锻炼。体育教学训练作为培养学生身体素质的重要手段,其重要性不言而喻。然而,在实际操作中,体育教学训练仍然存在一些问题,影响了教学质量和学生的身心健康。首先,体育教学训练中存在着过于重视竞技体育的现象。在许多学校中,体育课程往往被视为一种辅助课程,教师和学生对体育的重视程度相对较低。因此,体育教学训练往往过于注重技能的传授和比赛成绩的提高,而忽视了体育对学生身心健康的培养。这种偏重竞技体育的现象导致了学生在体育课上过于追求技巧的炫耀,忽视了体育锻炼的本质意义。其次,体育教学训练中存在着教学方法单一的问题。目前,许多学校仍然采用传统的教学方法,如示范、讲解、练习等,缺乏创新和趣味性。这种教学方法容易让学生产生厌倦情绪,影响他们的学习兴趣和积极性。此外,由于缺乏个性化教学,不同学生的需求和特点得不到充分关注,导致教学效果不佳。再者,体育教学训练中存在着设施和器材不足的问题。在一些学校中,体育设施和器材陈旧、缺乏维护,无法满足学生的实际需求。这种情况严重影响了体育教学的质量,限制了学生的运动能力发展。同时,由于缺乏足够的运动场地和器材,学生在进行体育锻炼时容易发生意外伤害。此外,体育教学训练中还存在着师资力量不足的问题。一些学校的体育教师数量不足,且专业素质参差不齐。这种情况导致体育教学的质量难以保证,影响了学生的身心健康。同时,由于缺乏专业的培训和发展机会,一些体育教师的教学能力和教育理念难以得到提升。

3 解决体育教学训练问题的策略和方法

体育教学训练是学校教育的重要组成部分,对于培养学生的身体素质、心理素质和社会适应能力具有重要意义。然而,在实际操作中,体育教学训练往往存在诸多问题,如教学方法单一、学生兴趣不高、训练效果不佳等。为了提高体育教学训练的质量,需要采取有效的策略和方法,解决这些问题。

3.1 更新教育理念,提高教师素质

体育教学训练的问题在很大程度上源于教育理念的滞后和教师素质的不高。这意味着,我们的体育教学模式并未完全适应现代社会对学生全面发展的需求。因此,要解决这些问题,我们需要从多个角度进行改革和创新。首先,更新教育理念是解决体育教学训练问题的关键。我们需要重新审视体育教学训练的目标,将其与学生的全面发展紧密结合起来。这意味着,我们不仅要注重学生的运动技能的培养,还要关注他们的身心健康、团队合作能力、领导才能等各方面的发展。同时,我们还需要将体育教学训练融入到日常教学中,使其成为学生生活的一部分,而不仅仅是一种额外的活动。其次,加强体育教师队伍建设也是解决体育教学训练问题的重要途径。我们需要提高体育教师的专业素质和教育教学能力,使他们能够运用现代教育技术和方法进行教学。这包括对教师进行定期的培训和学习,以更新他们的教育理念和教学方法;同时,我们还需要提供足够的资源和支持,帮助教师提高他们的教学效果。此外,我们还可以通过引入更多的体育项目和教学方法,来丰富我们的体育教学内容。这不仅可以帮助学生发展更多的运动技能,还可以激发他们对体育的兴趣和热情,从而提高他们的参与度和学习效果^[2]。

3.2 改革教学方法,激发学生兴趣

传统的体育教学方法往往以教师为中心,强调知识的传授和技能的训练。在这种教学模式下,学生的主动性和创造性得不到充分发挥,容易形成对体育课的抵触情绪。因此,要解决体育教学训练的问题,需要改革教学方法,注重培养学生的兴趣和自主学习能力,提高教学质量。首先,可以采用情境教学法。这种教学方法通过模拟真实场景,让学生在实操中学习体育知识和技能。例如,在篮球教学中,教师可以设计一些比赛场景,让学生在比赛中体验团队合作的重要性,从而提高他们的团队协作能力。同时,情境教学法还可以激发学生的学习兴趣,使他们更愿意投入到体育学习中。其次,可以尝试合作学习法。这种教学方法鼓励学生在学习过程中相互合作、共同进步。在分组练习时,学生可以互相帮助、互相学习,提高自己的运动技能。此外,

合作学习法还可以培养学生的沟通能力和团队精神,为他们未来的社会生活打下良好基础。再次,可以利用游戏教学法。游戏是孩子们最喜欢的活动之一,通过将游戏元素融入体育教学中,可以让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。例如,在跳绳教学中,教师可以设计一些有趣的游戏规则,让学生在比赛中掌握跳绳技巧。这样既能调动学生的学习积极性,又能提高他们的运动技能水平。总之,要解决体育教学训练的问题,需要从教学方法上进行改革,注重培养学生的兴趣和自主学习能力。通过采用情境教学法、合作学习法、游戏教学法等多元化的教学手段,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能,从而提高他们的运动水平和综合素质。

3.3 制定科学的训练计划,提高训练效果

科学的训练计划是提高体育教学训练效果的关键。在制定训练计划时,教师需要充分考虑学生的年龄、性别、身体状况等因素,以确保训练的针对性和有效性。此外,还需要根据学生的不同特点和需求,制定个性化的训练计划,以满足不同学生的需求。首先,教师需要了解学生的基本信息,如年龄、性别、身高、体重等,以便为他们制定合适的训练计划。例如,小学生在进行体育锻炼时,应注重培养基本的运动技能和身体素质,而中学生则可以逐渐增加训练的难度和强度。此外,教师还应关注学生的身体状况,如是否有运动禁忌症、关节损伤等,以避免因训练不当而导致的伤害。其次,教师应根据学生的兴趣和特长,设计有趣的训练项目。这样可以激发学生的学习兴趣,提高他们的参与度和积极性。同时,教师还可以通过设置不同的难度等级,让学生逐步挑战自己,从而提高他们的自信心和成就感^[3]。此外,教师还应注意训练过程中的安全性。在制定训练计划时,应确保训练动作的正确性和安全性,避免因动作不规范而导致的伤害。同时,教师还应关注学生的体力状况,合理调整训练强度和时长,避免过度训练导致的疲劳和损伤。在训练过程中,教师还应加强对学生的监控和指导。通过观察学生的动作、呼吸、心率等指标,及时发现学生的问题并给予纠正。此外,教师还可以与学生进行沟通,了解他们在训练中的感受和需求,以便更好地调整训练计划。

3.4 加强基础设施建设,改善训练条件

体育教学训练的条件直接影响到教学质量,因此,我们必须重视体育场馆、器材等基础设施建设。首先,我们需要确保体育场馆的设施齐全,包括跑道、球场、游泳池等,以满足学生的各种运动需求。同时,我们

还需要提供足够的空间供学生进行集体活动和比赛。其次,我们需要提供高质量的器材,如篮球、足球、羽毛球等,以便学生在训练中能够使用到合适的设备。这些器材不仅需要质量上乘,而且需要定期更换和维护,以保证其安全性和可用性。此外,我们还需要为学生提供良好的训练环境。这包括保持场地的清洁和整洁,以及提供舒适的休息区。我们还需要确保场地的安全,例如设置足够的照明设施,以防止学生在晚上训练时发生意外。最后,我们需要定期对场地、器材进行检查和维护。这不仅包括检查其物理状态,如是否有损坏或磨损,还包括检查其功能是否正常。如果发现问题,我们需要及时进行修复或更换。只有这样,我们才能确保学生在一个安全、舒适的环境中进行训练,从而提高他们的运动技能和身体素质^[4]。

3.5 建立健全评价体系,激发学生潜能

评价是教育教学的重要环节,对于提高体育教学训练质量具有重要作用。要建立健全体育教学训练的评价体系,包括学生的身体健康状况、运动技能水平、团队合作精神等方面。通过评价结果,引导学生发现问题、改进方法,激发他们的学习潜能。首先,身体健康状况是评价体育教学训练质量的重要指标之一。通过对学生身体素质的测试和评估,可以了解学生的身体状况和健康水平,及时发现问题并采取相应的措施进行干预。例如,对于肥胖或营养不良的学生,可以通过增加体育锻炼时间或调整饮食结构来改善身体状况;对于有慢性疾病或伤病史的学生,则需要根据其具体情况制定个性化的训练计划。其次,运动技能水平也是评价体育教学训练质量的重要内容。通过对学生的运动技能进行测试和评估,可以了解他们的技术水平和能力水平,及时发现问题并加以解决。^[5]例如,在篮球比赛中,教练可以通过观察球员的投篮命中率、运球速度等指标来评估他们的

技术水平;在足球比赛中,教练可以通过观察球员的传球准确度、射门力量等指标来评估他们的能力水平。最后,团队合作精神也是评价体育教学训练质量的重要因素之一。在体育比赛中,团队合作是非常重要的因素之一。因此,在评价体育教学训练质量时,也需要注重考察学生的团队合作精神。例如,在篮球比赛中,教练可以通过观察球员之间的配合默契程度、互相支持的程度等指标来评估他们的团队合作精神;在足球比赛中,教练可以通过观察球员之间的传球配合、防守协作等指标来评估他们的团队合作精神。

结束语

在体育教学训练中,我们需要注意的问题有很多。首先,我们需要根据学生的年龄、性别、身体状况等因素来制定不同的训练计划,以达到更好的锻炼效果。其次,我们需要注重训练的科学性和系统性,避免盲目跟风或者一味追求高强度的训练。此外,我们还需要关注学生的安全问题,确保他们在训练过程中不会受伤或受到其他不良影响。最后,我们需要注重培养学生的兴趣和习惯,让他们在快乐中锻炼身体,从而更好地提高身体素质和健康水平。

参考文献

- [1] 腾霄,林彦颖,王添家.体育教学中注重学生个体差异的研究与实践[J].体育科学.2021, 41(01),96-101.
- [2] 范勇力,张健.体育教学中引导性问题的应用研究.体育与科学技术[J].2020, 43(05),124-129.
- [3] 马少伟,王一涵,王思航.体育教学中教师鼓励的有效性研究[J].郑州体育学院学报.2019, 38(04),66-70.
- [4] 靳宇.高中阶段跨栏跑训练的方法分析[J].教育学,2021-05.
- [5] 马立斌.如何有效提高学校体育业余训练水平[J].教育学,2015-05.