

如何提高初三学生中考体育成绩

文 / 梅州市梅县宪梓中学 黄剑

针对多年来初三毕业班学生对中考体育的忽视与消极应对的态度，作为体育教师要从思想上端正学生对中考体育的认识，让学生充分认识到中考体育的重要性，充分调动学生体育锻炼的积极性；有计划、有目的、科学合理地组织体育教学和训练；创新教法，科学锻炼，提高体育课堂质量，保证体育训练效果。那么，如何才能快速提高初三学生中考体育成绩呢？

一、转变体育观念，树立学生自信心

从近年来看，我市中考体育普遍存在以下三种情况：一是学生对中考体育的认识不够，学生普遍认为中考文化成绩才是最主要的；二是文化成绩好的学生，认为自己文化成绩很好，觉得体育分值很少，怕打乱自己的学习状态；三是文化成绩差的学生丧失信心，认为自己已经考不上高中或者升学，中考体育考多少分都与自己无关。

针对以上情况，首先，我们要对学生进行体育锻炼的价值观教育，让学生充分认识到体育锻炼的价值。要让他们了解到，青少年时代是人生的黄金时代，在这个时代我们不仅要学习好文化知识，而且也要锻炼好身体。因此，不管我们

是否升学或走向社会都应重视中考体育。

其次，我们还要加强思想教育，开学初的学生思想总动员是必不可少的。第一，从时间上让学生有种紧迫感。让他们尽快地从思想上重视起来，从而转化为实际行动，投入到体育训练中来。第二，消除学生畏难的心理。刚入初三，大部分学生对初三的训练没有信心，认为太苦太累，想象中的体育困难重重，或有心理或有生理上的原因。针对现状，我们可以先横向比较。体育是先给你考试题目（即考试的项目），又给了你考试的答案（即评分标准），这是任何其他学科无法比拟的。纵向比较，可对去年或前几年学生考试情况进行分析，举一个由差转优的实际例子，增强学生的自信，从而消除畏难恐惧的心理。第三，分析男女项目上评分的优劣势，男生在跑的项目上稍有优势，而女生在跑的项目上优势不明显，因此，要针对女孩子的情况进行分析教育，努力营造积极向上的氛围。

二、激发学生兴趣，提高课堂教学质量

兴趣是学生进行某项活动的动力，而运动兴趣是激发和促进学生自主学习和坚持锻炼的重要前提。农村中学的学生大部分来自农村，对学习体育的积极性不高，对体育的爱好是千差万别的，如何调动学生的积极性，是体育教师在选择和运用教法上的一个重要方面。体育原本就是来自游戏，发展于游戏的一门学科，因此，教师在上课时要采用趣味性、游戏性、竞赛性相结合的教学方法，有效地传授知识，这样会使学生在体育课中保持学习兴趣，效果自然就好。另外，根据初中生的生长特点，选择有利于学生身心发育发展的运动技能上课，全面发展学生的灵敏、柔韧、力量、速度、协调的素质，全面的锻炼学生的身体，避免上课时运动的单一性，尽可能的全方位锻炼身体。

生。这样，无论中考体育考测哪一项目，学生都能做到心中有数，坦然应对。

在体育教学中，我一直采用小组教学模式。针对初三年级的体育中考项目，分小组进行训练，一般为4人组或6人组。在安排训练内容时利用情景教学，创设一定的教学情景安排训练内容，给学生时间安排分工合作，然后小组间进行比赛。这个过程中教师要重视点评，抓住学困生的优点进行表扬。例如，有一次分组考试，有一名同学从来就不怎么说话，成绩也不是很好，但是那次考试她却有了很大的进步，我抓住这个契机，在全班同学面前表扬了她，并督促她利用课余时间继续锻炼，现在她已经成为我们班上仰卧起坐做得最多的一名同学。教师孜孜不倦的关怀和鼓励，激励了学生的上进心和自信心，使他们从心底生出一种激情，更好地投入到体育训练中去，同时他们还会影响身边的许多同学，这样我们会收到事半功倍的效果。

三、重视课余训练，巩固课堂教学成效

课余训练是课堂教学的延伸，能把教学内容进一步巩固和深化。课堂教学要求面对全体学生，但是由于学生的技术能力、身体素质、对技术的接受能力以及学习积极性等因素的差异，不能确保每位学生能完成同一学习任务，因此有必要通过课余训练强化、深化基本技术。体育中考逼近，要抓住这一时机，安排下午放学后的学生自练，针对各类学生的具体情况，从学生的兴趣出发，从学生的需要出发，合理布置不同的训练内容和训练强度，让学生在自练过程中，相互带动、相互促进、共同提高。以我所带的这届初三为例，就利用这样的模式。现在我们学校下午放学后很多初三学生都在积极锻炼，有时还主动来向我问问题，许多学生的体育成绩有了明显的进步。

责任编辑 黄日暖