

初中体育训练中的安全隐患与应对策略

陈正

(毕节市七星关区鸭池镇南箐小学, 贵州 毕节 551713)

摘要: 体育作为一门活动强度大、含有竞技对抗性质课程活动, 对初中生的身体和心理素质都有较大考验, 尤其是在有竞技性活动中, 易发生安全事故, 对日常生活和学习, 心理生理都会有不良影响。所以, 体育老师在日常授课时需结合课程内容、学生特点、活动场所等实际条件, 进行实际讲授, 提高学生的安全意识。使学生既能通过体育锻炼提升身体素质, 又能避免身体伤害, 降低对生活学习的影响。基于此, 本篇文章对初中体育训练中的安全隐患与应对策略进行研究, 以供参考。

关键词: 初中体育训练; 安全隐患; 应对策略

【中图分类号】G807

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)13-118-02

引言:

体育作为一项活动范围大, 竞技性强并具有对抗性的活动, 因此加强安全性保证尤为重要。尤其是初中体育训练亦是如此, 为了更好的保证学生训练的安全性需避免安全意外的出现, 及时发现训练当中存在的安全隐患从而制定有效的防范措施提升出现体育教学的整体安全性, 避免因出现问题给学生带来诸多的不利因素, 保证学生后期的学习生活质量。因此, 在初中体育教学的过程中, 教师需提升安全教育, 增强学生安全意识, 制定合理安全的训练方案, 在提升学生安全意识的基础上实现学生强身健体的目的。同时还需重视学生的自我防护意识的形成, 最大限度的降低训练安全所带来的危害。基于此, 本文展开初中体育训练的安全与对策探讨有着重要的现实意义。

一、体能训练的概念

当前初中阶段, 体育训练作为提高学生综合素质, 尤其是身体素质的重要学科, 其原则是“安全”放在第一位。在保证学生不受伤害的同时选择适当的训练方式, 进而充分发挥体育课程的效果。如果训练方法不得当, 会造成学校、老师、学生及家长的不信任, 甚至厌恶, 不敢再让学生和孩子参加体育课。对此, 在学校和教师层面, 要及时发现并排除安全隐患, 把安全放在重中之重的位置, 让初中生在安全的环境下得以充分锻炼, 真正提高身体素质。体育训练对学生的体能具有很高的要求, 但是体能到底是什么, 其概念在学术界有着不同的解释, 相关学者就此在不同立场进行了多角度解释。在《体能与健康课标准》中有这样的解释: 体能可以分为运动体能和健康体能。(1) 运动体能包括灵敏性、耐力、速度和力量等, 这些都是从事体育运动所具备的素质。(2) 健康体能包含柔韧性、身体成分、肌肉和心肺耐力等每个人身体所具备的自身身体素质。体能训练是改善体育锻炼人员和运动员身形, 提升人体机能的方式, 在平时教学和训练中会采用多样的教学方法和训练方式。通过此类体育训练提升人体各项技能, 其中包括灵敏度、耐力、力量和速度等。但是, 在现实中, 大部分初中生体能不达标, 因此体育教师在开展教学时所采用的技术训练和体能训练, 应根据学生的实际身体情况, 达到增强体质的目的, 保证训练的平衡性, 实现对学生全面训练的教学目标。另外, 也应提高对体能训练的要求, 结合实际教学设计和学生身体素质开展适合其发展的体能训练。

二、体育训练中安全隐患分析

(一) 体育训练时间被占用, 学生得不到系统训练

在现行应试教育下, 学生升学压力大, 教学任务重, 初中体育训练经常被语数英等占用, 对体育训练重视不够, 应试教育思想不易变更。被其他科目占用训练时间不仅扰乱课程大纲要求, 还破坏了训练节奏。对此, 应该提高全体教师对体育训练的重视, 做到不

占用体育教学时间, 体育老师也应合理安排教学内容, 做到因材施教, 不同层次的学生采用不同的训练方式。

(二) 安全防护意识比较薄弱

迫于应试教育的压力, 初中体育老师只注重学生理论层面教育, 但是忽视了对学生实践能力的提升。教师在上课过程中缺乏安全防护意识, 对体育课认知层面存在误区。在实际上课过程中, 老师没有引导学生做好课前准备, 在训练过程中容易受伤, 造成身体伤害。体育老师在上课过程中没有着重强调安全问题, 学生自身安全意识薄弱, 造成身心受创。

(三) 体育教学的设备不够完善

体育老师在进行授课时, 使用配套设备进行辅助教学, 由于师生学校对体育训练不够重视, 体育设备、设施投入资金少, 用于教学的设备不完善。初中体育课堂中, 学生自身素养低下, 经常扰乱课堂秩序, 与同学嬉戏打闹, 不服从教师安排, 造成事故, 同学受伤。因此, 需加强设施投入, 减少隐患, 强调课堂纪律, 减少安全问题, 避免教学事故。

(四) 初中体育训练课上, 学生的自我防护意识不强

在传统应试教育下, 体育课经常被忽略, 以考试为主, 更重视文化课的学习。真正上课时对安全教育重视度低, 对学生教育不够, 导致学生察觉不到危险, 安全意识差, 在参加体育训练时不能更好的保护自己, 不能帮助他人保护自己。就像子啊参加篮球、足球等具有对抗性的体育训练时, 学生们为了能达到进球赢比赛的目的, 在大量身体接触碰撞下忽视了其中的安全问题, 造成安全事故。这就要求体育老师在教授技巧的同时, 更多的强调学生的安全问题, 避免发生不必要的意外。

三、初中体育训练中的安全隐患应对策略

(一) 严肃安全意识宣教, 消除安全隐患

初中生在参加体育训练时, 安全事故发生的原因主要是: (1) 主观因素, 教师对学生安全问题强调不够, 学生自身问题, 没有按照老师规范进行训练; (2) 客观因素, 运动器材损坏发生故障, 天气条件恶劣增加安全风险。针对此类问题, 我们就人为因素开展安全意识宣传教育; 对于客观因素, 要提高老师对安全知识的认识, 要求老师对自己所需器材自行检查, 取消高难度、高强度、危险性训练项目, 提高项目的针对性。主要着眼于学生群体内的安全问题, 规定衣着、规范训练动作、器械器材使用方法、严格要求课堂纪律、矫正训练方式、制定事故应急预案等来开展教育, 真正在实际教学中提高初中生的安全意识及风险防护能力。在篮球课时, 在练习控球时会把手指交叉放置, 把手指直接暴露在篮球面上, 存在很大的危害, 易挫伤手指的关节, 如果教师能及时发现并纠正这一错误做法, 就能有效避免伤害。在进行跨栏、跳高训练时, 不注意动作角度、发力的力度、鞋带松紧不确定, 都会造成身心伤害。对此, 都需要老师在课上明确提示学生, 加强注意力。

作者简介: 陈正(1985.2-)男, 汉, 贵州毕节, 大专, 中小学二级教师, 研究方向: 体育运动训练。

(二) 提高训练环节的规范性, 避免安全问题出现

教师在上课前, 要注意检查活动场地和训练所需器材的安全性, 做好课前准备工作, 并根据自身经验模拟突发事件, 制定应急预案, 尽可能减少隐患威胁。要制定相关的课堂规范, 不能放任学生自由活动, 自由发挥。在制定课程内容时, 要充分考虑学生个体条件, 例如性别、年龄、身体素质、季节和天气等多种因素灵活掌握训练方式方法。教师应以身作则, 身正为范, 亲自示范正确训练姿势, 供学生参考模仿。例如, 在教授广播体操动作时需要全身各个部位配合完成, 因此体育老师要带领学生做好全身性的充分热身, 来降低活动不充分导致的扭伤及关节部位脱臼。此外, 在实际上课中, 还要反复强调距离问题并及时纠正不符合要求的动作, 减少安全隐患。从事体育训练活动的教师, 在正式上课前应多方面了解学生的身体素质, 依照学生实际情况制定相应的课程, 在学生体力承受范围内因材施教。在训练过程中要时刻关注所有参加训练的学生, 如发现身体异常, 要及早发现及早解决, 让学生能轻松愉快的完成所有教师安排课程。例如: 在学习排球时, 就需要多方面技巧。最重要的就是发球方式。一般来讲, 在日常生活中, 学生接触不到排球运动, 对此认识较少, 但是排球需要的技巧性比较强, 在教学中有一定难度, 学生掌握略微差一点。这也就要求教师根据学生实际掌握情况, 制定适合学生们的训练方式和教学方法。可以先进行视频教学, 通过观看运动员的标准式发球方式, 在脑海中建立认知, 基本了解其方法。再由教师进行分解式教学, 及时指导并纠正不规范动作, 确保标准动作。在这一训练过程中, 教师要做好应急预案, 保证课堂纪律, 避免姿势错误对身体带来的损伤, 保证教学有序进行。标准只是标准, 但方式不止一种, 排球的发球方式也不止一种, 教师需要综合考虑学生的运动水平和理解内容能力, 为每个同学选择合适的方法。例如采用正面上手发球方式时, 老师在讲授时可以先展示图片, 让学生在头脑中形成图像, 形成感官认识。在初步了解后, 再对技巧和步骤进行讲解, 提高了学生的学习效率, 增强了动作的规范性。在教学过程中, 着重强调安全问题, 减少因技巧问题对身体造成伤害。只有理解并掌握发球技巧, 才能有效的完成任务, 融入排球这项运动当中, 更好的提升学生的运动技能和运动水平。

(三) 教育部门加强对体育设施的改善

在传统应试教育多年的影响下, 家长和老师都把学生的考试成绩放在衡量一个学生的首要位置, 因此体育课不能受到家长及老师的重视, 经常被其他文化课占用时间, 教育推广受到极大阻力。由于作业量大, 学生也会利用体育课自由活动时间回到教室内继续完成剩余作用, 体育课程效果微弱。对于此类现象, 只提高学校和老师对体育课的重视是完全不能实现的, 也要求其他教育部门和决策者制定相关的制度和策略, 逐渐改变现有的教育制度, 实行素质教育, 完善教育方式, 改变对体育课的观念。教育部门和学校加大对体育设施的投资, 更新体育器材, 开设多种多样的体育活动来吸引学生兴趣, 翻新老旧场馆, 为体育教学顺利开展, 提供相应的物质保障。学校要改变教育理念, 以“生”为本, 关爱学生健康, 定期维护运动器材, 避免意外出现。

(四) 做好课堂延伸, 强化身体素质

安全教育不仅在于体育课上, 在日常教育教学过程中也要加强。增强学生安全意识, 提高自我保护能力也是在培养学生良好行为习惯, 为今后的学习和生活都奠定了良好的基础。体育老师要做好课后工作, 加强与家长的沟通工作, 转变家长对体育运动的刻板印象, 取得家长信任和支持。让学生在家长支持的同时参加科学、适度的体育锻炼, 提高身体素质, 增强体力, 加强肌肉力量, 增加关节灵活性, 降低体育运动带来的身心伤害。

(五) 完善体育设施

初中体育老师在组织体育训练时, 要把安全问题放在首要位置。为此, 需要做到对体育器材和设施按照规范进行定期检查、维护和保养, 及时排查和发现学生在使用过程中可能出现的问题和隐患, 还要加强学生自身安全意识。教育部门和本校领导也需加强对体育课程的重视度, 加大投资力度, 对体育设施进行完善, 并及时更新, 添加新设备, 给学生营造良好的训练环境, 提供安全保障, 做好后勤保障工作, 从而促进学生全面发展, 更适合新课标要求。

(六) 提高教师的教学水平和运动能力

初中体育也要根据新时期教育改革的需求, 不断提高自身理论知识和实战经验, 提高自身能力水平。也应积极参与岗前安全考核, 不合格的体育老师不能投入工作。定期测试教师安全知识理论, 在实际教学过程中, 教师本身不能因为存在风险, 就不开展难度大的体育教学活动, 使得学生运动技能落后。体育老师在备课时要充分考虑可能发生的问题, 对其进行模拟, 用专业的理论知识来预设处理办法, 避免不必要的伤害。教授学生安全知识, 提高学生安全意识, 会使学生受益终生。不仅锻炼了身心素养, 还教会了学生遇到危险时如何自保。

(七) 科学规范教学, 保障学生安全

初中体育教学受传统应试教育的影响, 教师对体育重视度低, 安全教育不够充分, 经常被改成自由活动课来确保课堂安全。但是这种做法反倒加剧事故的发生, 自由活动是学生没有老师监督和引导, 经常会出现学生之间打架斗殴情况, 影响学生身心健康。为避免安全事故发生, 在新课改状态下, 教师应加强对学生的引导, 提高学生安全意识, 为学生参加体育活动提供保障。1. 教师提前备课, 明确教学目标, 根据本节课具体讲授内容安排合理、系统、紧凑的训练课程, 减少学生自由活动时间。2. 制定课堂管理制度。在实际授课过程中, 体育老师需要制定科学、合理的学生管理制度, 与体育训练内容完美融合, 不仅能提高训练效果, 还能提高学生综合素质。在实际“篮球”训练课中, 体育老师要做好课前准备, 根据教学大纲内容, 明确本节课教学目标, 采用因材施教的方法, 对不同素养的学生设定不同的目标, 做不同的要求, 不要求进度全部相同。新课改下, 要求各个学科各位老师, 切实了解学生的基本情况(如体育基础、体能、身体素质等,)对学生分层, 采用不同的教学方式, 对学生提出不同的教育目标, 从而保证整个班级稳步提升。教师还应该在各个环节提出不同要求, 如: 活动前认真热身; 活动中不追逐打闹, 喝水时按照少量多次标准; 结束后做收放运动, 不可马上休息, 半小时内不能进食。通过此种讲授, 给学生提供了安全、系统、有助于提升的环境。

结束语

总而言之, 体育作为一门活动强度大、含有竞技对抗性质课程活动, 对初中生的身体和心理素质都有较大考验, 尤其是在有竞技性活动中, 易发生安全事故, 在初中体育训练过程中, 影响学生安全的因素有很多。譬如一些器材设施老化故障, 或者训练活动的强度过大, 或者学生自身存在隐疾等等。这就要求教育工作者对体育训练的安全性提起足够的重视, 并积极采取有效措施消除安全隐患, 真正为学生的健康成长提供保障。

参考文献

- [1] 赵国芳. 初中体育教学中的安全隐患及其消除策略探讨[J]. 天津教育, 2020(07):69-70.
- [2] 李飞. 初中体育教学中的安全隐患及其消除策略研究[J]. 祖国, 2019(24):120-121.
- [3] 项香平. 初中体育教学中的安全隐患及其消除策略论述[J]. 家长, 2019(34):66.
- [4] 宋飞. 浅谈初中体育教学中的安全隐患及其消除策略[J]. 考试周刊, 2019(92):103-104.
- [5] 许磊, 周江, 李雪敏. 初中体育课堂安全隐患研究[J]. 青少年体育, 2019(10):93-94+90.
- [6] 张晖. 初中体育教学中的安全隐患及其消除策略[J]. 学周刊, 2019(31):148.