

# 新课程背景下中学体育教学的策略

袁绪文

四川省巴中市第二中学 四川 巴中 636000

**【摘要】**在我国教育改革不断深化的新形势下，传统教学模式早已不适应新时代发展要求，如何落实“素质教育”，增强学生的体育知识和体育锻炼的积极性，要求体育教师认真学习并研究新课程标准理论，用全新的教学理念、合理的策略、科学的方法提高课堂效率。在此基础上，分析并研究了新课程背景下中学体育教学存在的问题和现状，通过研究体育的重要性给出了相应的教学策略，以期为中学体育教师提供一些参考。

**【关键词】**新课程；中学体育教学；突破重难点

## 引言

在新课改背景下，中学体育教学变的相对重要，但从现实来看，部分体育教师教学过程出现了问题，造成有效性不强，同时，还有制约因素。中学体育新课程标准强调体育要坚持“健康第一”的指导思想，以学生为中心，更加重视培养学生的体育意识以及终身体育理念，促进学生更加全面、健康的发展。

## 一、中学体育教学的重要性

想要对整体问题进行研究，就必须要在一定程度上明确中学体育教学的重要性。具体地说，中学体育教学能提升学生的身体素质。

1. 近几年来，我国中学生的体质健康水平持续降低，尤其是肥胖的学生越来越多，这不仅不利于其未来的发展，同时还会影响其身体健康，而合理开展体育教学则可以让学 生参加相关运动，通过训练不断提高身体素质，有利于学生的身体健康。

2. 中学体育可以提高学生的综合素质。21世纪，中国需要综合素质全面的人才，而不是只会学书本知识的学习机器，而体育教学则可以培养学生的综合素质，提高学生核心素养，有利于学生身心健康，也能满足社会对人才的具体需求。

3. 新课程标准要求学校在开展教育活动的过程中既要提升学生的理论知识学习能力，也要提升学生的体育技能水平，这也符合现代化教育发展的趋势。这便是新课程背景下中学体育教学的重要性<sup>[1]</sup>。

## 二、新课程背景下中学体育教学问题和现状

### (一) 现状

### 1. 教学理念不符合新课改要求

一直以来，体育科目在中学学科教学中都处于边缘化位置，不被重视，即使已经纳入中考必考科目，日常教学中教师也忽略了学生身体的长期锻炼，以“突击”方式指导学生进行运动，显然不符合新课程改革要求。

### 2. 教学模式落后，缺乏创新

中学体育教学主要采用“一刀切”模式，课堂教学按照讲解—示范—实践的过程进行。这种教学模式虽然有一定的适应性，但忽视了学生的个人兴趣、爱好和特长，缺乏创新性，学生容易产生审美疲劳，提不起学习兴趣，教学效果自然偏低。而且，教学模式具有明显的传承性和学习性，学生不可避免地被动接受教学内容，对体育课程内容的学习缺乏主动性、积极性<sup>[2]</sup>。

## (二) 问题

### 1. 忽视体育教学作用

应试教育也不能离开体育教学。对于学生而言，日常学习即枯燥，压力又大，学生需要有释放压力的时间，体育教学就能起到释放压力的作用。在日常工作中，很多学科会占用体育课。这就导致近几年学生身体素质过低，有必要加强体育锻炼，但实际上，体育教师并没有对课程进行系统有效的安排，造成在体育锻炼时，教学强度不够，不能完成教学目标和锻炼身体的目的。

### 2. 体育教学中存在的不足

(1) 大班上课，学生众多，上课时 会忽视学生独特性，无法面面俱到；强度不同的运动让学生有产生不同的心理影响，影响教学进度。

(2) 没有统一的教学规划、设计，会导致教学内容分散，它直接影响着教学进度和学生的体育学习。

(3) 教学的方法和内容单一。传统的体育教学往

往注重个别化的体育锻炼,不能满足所有学生的需要<sup>[4]</sup>。

### 三、中学体育教学的对策

#### (一) 转变体育教学理念

1. 了解学习新课程标准。体育教师要了解新课程要求与基础概念,为适应新课程标准的要求,必须改革和创新教学模式和教学观念。

2. 更新体育教育理念。中学体育教师要放弃传统教学理念,要树立以学生为主体的教学理念,坚持“健康第一”的理念,进行体育教学,让体育快乐起来、益智性游戏等融入课堂,激发学生的课堂兴趣,提高课堂效率<sup>[2]</sup>。

#### (二) 体现学生主体地位

中学体育教师应创新体育教学内容,实行以学生为主体的教学。具体来说,在新课程背景下,以学生为主体进行教学已成为各学科教师必须明确的一个概念,体育教学也不例外。因此,中学体育教师必须改革传统的教学模式,在体育教学过程中融入创新因素,改善体育教学现状。

在过去的中学体育教学中,其基本内容都是以田径运动、篮球运动为主,虽然篮球运动具有极强的兴趣,但对学生的体能要求较高,对于许多天生没有运动天赋的学生来说,很难掌握篮球技术,但对于田径运动来说,它趣味性较低,许多学生对它不感兴趣,针对这种情况,教师可以在教学过程中引入学生喜欢和适合他们的运动项目,例如:轮滑和羽毛球,这样既能满足体育教学的需要,又能激发学生的学习兴趣<sup>[1]</sup>。

#### (三) 完善教学体系

要提高体育教学质量和效率,就必须在完善和完善初中体育教学体系上有所突破。在全面、系统方面做出重大努力是非常重要的。我们应加强初中体育推广体系的建设,将“推广训练”融入体育教学,既能培养学生的兴趣,又能使学生得到全面的锻炼;针对初中生的特点,不能采用“灌输”和“理论”的教学方法,而是强调理论与实践的结合,同时努力促进互动。因此,应该将生活化教学、游戏化教学、分层次教学、互动式教学和探究式教学有效结合起来,根据不同的教学内容,在初中体育教学内容建设上有所突破,除了根据新课程改革的要求设计教学内容外,还应注重培养学生的课外体育锻炼意识和习惯,如引导学生组建各种体育团队<sup>[3]</sup>。

#### (四) 建立良好师生关系

教师要融入学生,成为学生的伙伴,尊重学生的个

性和主体地位与差异,从学生的实际和教材出发,引导学生走向运动场和自然。每个学生都应该积极参加体育运动,鼓励学生,增强自信心,让学生敢于拼搏和挑战自己,使他们看到自己成功的希望<sup>[5]</sup>。

#### (五) 创新教学模式

第一,在体育教学中,可以开展有趣的体育活动。

例如,在500米接力赛跑过程中,作者将体育活动与古诗词结合起来,学生的指挥棒不是实际的对象,而是古诗词的背诵。这种跨学科的联系,使学生感受到新奇,促进了学生的体育锻炼,也巩固了学生的古诗朗诵能力。

第二,结合多媒体进行教学,在体育课堂上播放体育比赛片段,让学生充分了解各种体育项目的比赛制度,了解体育课程的多样性。培养学生的体育精神,传播正确的体育价值观,在学习过程中树立正确的体育精神。

第三,学生可以自由选择运动项目,有针对性地进行训练。在体育教学中,本着自由平等的精神,实行个性化教学,首先要满足学生锻炼的需要,其次要提高教学效率。

例如,学校可能允许学生根据自己的兴趣填写体育学习问卷,体育老师可能根据学生的兴趣将他们分成小组,每个小组学习不同的体育项目。在学期末,制定不同的体育评价标准,完成体育教学的全过程<sup>[4]</sup>。

### 结论

总之,作为我国素质教育的关键一环,体育教师在教学时要更加积极主动,掌握学生的学习心理,丰富体育教学内容,提高体育教学效率,使更多的学生热爱体育,通过体育学习达到锻炼身体、培养体育精神的核心目标。这是我们这一代体育教师共同努力,实现体育教育的价值,同时为国家培养更多高素质人才。

### 【参考文献】

- [1] 周训康. 新课程背景下中学体育教学的策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 166-167.
- [2] 沙莉. 新课程背景下中学体育教学的策略[J]. 西部素质教育, 2020, 6(01): 109.
- [3] 祁秀玲. 新课程背景下初中体育有效教学的策略[J]. 科技资讯, 2019, 17(36): 110+112.
- [4] 魏衍县, 毕春雷. 新课程背景下中学体育教学的问题与对策[J]. 中国教师, 2018(S2): 133.
- [5] 丁淑根. 新课程背景下初中体育高效教学策略探究[J]. 学周刊, 2016(21): 95-96.