

重视初中体育教学，培养学生终身运动意识

王立超

上海市田林第三中学，中国·上海 200233

【摘要】初中体育教学在塑造强健体魄、精进运动技艺及激发运动激情方面起着重要作用，保障学生终身热爱并践行体育的精神基础十分重要。本文着力探寻高效体育教学策略，培养学生长期运动的习惯，最终树立其终身致力于体育运动的坚定信念。针对初中体育教学现状与挑战，并考虑青少年成长特点，本文提出多元运动选择、个性化辅导、趣味教学、强化团队合作及营造校园体育氛围等策略，旨在促使学生全面发展，为终身运动打下坚实基础。

【关键词】初中体育教学；终身运动；策略

引言

当下社会，生活节奏加速与工作负担加重的背景下，人们对身体健康的认知日益增强。体育运动，作为维护和提升个人健康、优化生活质量的关键途径，其地位愈发显著。对于正处于身心成长关键阶段的初中生而言，体育教学不仅直接关系到学生体质的增强，更在塑造其终身运动观念上发挥着不可估量的作用。

1 初中体育教学培养学生终身运动意识策略

第一，创造积极的体育环境，引导学生树立积极的自我认知。体育教学中，教师应成为课堂的引导者和氛围的营造者，积极创造一个开放、包容的学习环境。这样的环境鼓励学生之间互相支持与合作，形成积极向上的团队氛围。精心设计的团队活动和小组竞赛，如接力赛、挑战赛，能提升学生技能，增进友谊与信任。学生从中体会到，运动的快乐不仅在于个人成就，更在于团队合作。为满足学生个性化需求，教师应提供篮球、羽毛球、乒乓球、足球、游泳等多样体育项目。同时，引入街舞、瑜伽、攀岩等新兴项目，激发学生好奇心与参与度，拓宽视野。体育教学中，师生互动交流极为关键。定期一对一或小组交流，能让教师深入了解学生运动感受与挑战，建立信任。学生借此分享运动经历，无论成败，都是成长的宝贵财富。分享中，学生表达能力和自信提升，学会表达运动体验和团队观点。教师不仅是技能传授者，更是精神鼓舞者，应及时给予正面反馈，让学生认识自身潜力和价值，激发前行动力。合理设置目标和挑战，让学生在尝试和努力中体验成功，提升自尊和动力，明白坚持尝试，每人都能在运动中找到自己的光芒。例如，初中校园体育氛围淡薄，学生不重视运动。学校举办运动会和比赛，吸引

学生参与观看。利用广播、宣传栏宣传体育，分享比赛信息和优秀运动员故事。

第二，创新教学方法，树立正面价值观。体育教学中融入游戏元素，可以极大地提升课堂的趣味性和吸引力。教师可以设计一系列有趣的热身游戏，让学生在轻松愉快的氛围中迅速进入运动状态，体验运动的乐趣。这些游戏不仅能有效激发学生的参与热情，还能在无形中锻炼他们的身体协调性和反应能力。小组活动、竞赛是培养学生团队协作能力和竞争意识的有效途径。通过组织各种形式的团队比赛，如篮球友谊赛、足球对抗赛等，让学生在实战中学会怎样与队友沟通协作，如何在竞争中保持冷静和策略。这样的经历不仅能提升学生的运动技能，还能培养他们的团队精神和领导能力。教师可以利用多媒体技术，像投影仪、电脑等设备，向学生展示运动技巧、比赛视频等，使教学更加直观生动。这样的教学方式不仅能吸引学生的注意力，还能让他们在观看视频的过程中，更加深入地了解运动知识，提升对运动项目的理解和兴趣。科技的发展，虚拟现实技术也逐渐被引入体育教学。通过佩戴VR眼镜等设备，学生可以身临其境地体验不同运动项目的乐趣和挑战，像滑雪、攀岩等。这种沉浸式的教学方式不仅能激发学生的好奇心和探索欲，还能让他们在虚拟环境中安全地练习、提升自身运动技能。在教育学生的过程中，强调运动对身体健康的重要性是不可或缺的。教师应通过生动的案例和科学的解释，让学生深刻理解运动如何增强心肺功能、提高免疫力，以及预防各种疾病。这样的教育不仅能提升学生的健康意识，还能引导他们将运动作为日常生活的一部分，逐渐养成健康的生活方式。教师应着重强调运动带来的快乐感和成就感。运动不仅仅是为了竞争

和成绩,更重要的是它能让人在汗水中找到释放,在挑战中收获满足。鼓励学生享受运动过程,感受每一次努力后的进步,以及每一次突破后的喜悦。这样的心态不仅能让他们更加热爱运动,还能在人生的其他领域,如学习、工作中,保持积极向上的态度。团队活动和竞赛能培养学生的团队精神和合作意识。在团队里,每个学生都重要,共同推动团队进步。这让学生明白,个人成功需团队支持,团队胜利也靠每个人努力。教师应引导学生设定合理运动目标,避免成绩压力,强调运动为健康和快乐。保持此心态,学生才能在运动中找自我,享受乐趣。例如,初中体育课上,学生酷爱篮球却缺技巧与实战经验。教师使用视频展示专业训练与比赛,引导学生模仿提升。接着设计趣味传球训练,如接力传球,锻炼跑动中的传球准确性。

第三,赋予学生选择权。在体育课程中,教师应转换常规体育教学模式,致力于激励学生根据个人兴趣与体能条件,自主选择适宜的运动项目,以此点燃他们学习激情,并促进个人优势全面展现。学校方面,则应大力推广多样化的体育社团与兴趣小组,增加其在体育课的比重,涵盖篮球社、足球社、羽毛球社等多个领域,确保每位学生都能找到符合自身兴趣运动天地。这些社团与小组,不仅是学生展示个人魅力、交流运动心得的舞台,更是与同伴携手并进、技艺互鉴的温馨港湾。社团活动中,学生们得以深入接触并学习专业的运动知识与技能,这种沉浸式的体验逐渐激发他们对体育的深厚情感与浓厚兴趣。此外,体育社团还扮演着促成学生间友谊、加强班级团结的重要角色,经过共同的训练与比赛,学生们的心灵得以紧密相连,校园氛围也因此变得更加和谐融洽,充满正能量。

2 课程设置与内容优化

第一,基础性课程。体能基础训练是体育教学基础,不仅包括跑步、跳跃、投掷、力量等基础体能训练项目,更旨在通过系统性的锻炼,全面提升学生的身体素质,包含速度、力量、耐力、协调性和灵敏性等。在这一阶段,教师会精心设计训练计划,确保学生在适度的负荷下逐步提升体能水平,为后续的专项技能学习打下坚实基础。教授学生基本的运动技能时,注重从篮球的运球、投篮,到足球的传球、射门,再到田径、游泳等基础技能的全面覆盖。通过分步讲解、慢动作示范,确保每位学生都能清晰理解动作要领,再通过大量的实践练习,让学生在实践中逐步掌握技能,享受运动带来的乐趣。为确保学生在运动中的安全,会详细介绍各种运动的规则,并着重强调运动

中的安全措施,如正确的着地方式、避免碰撞的技巧等,培养学生的安全意识和自我保护能力。同时,结合体育教学,还会穿插讲解健康饮食和营养知识,引导学生理解食物对体能恢复和运动表现的影响,帮助他们形成科学、健康的饮食习惯,为终身体育锻炼打下良好的生理基础。教学方法上,研究生采用示范、练习、讲解、反馈的循环教学法,确保学生能够在理论与实践的交替中,不断巩固所学,直至熟练掌握各项技能。此外,为增加课堂的趣味性,教师还积极引入游戏化教学,让学生在轻松愉快的氛围中学习,激起他们对体育运动的兴趣与热爱。

第二,选修性课程。球类运动方面,根据学生的兴趣和需求,开设足球、排球、篮球、乒乓球、羽毛球等多种课程。这些课程不仅注重基本技能的训练,还强调团队合作和竞技精神的培养。经过组织班级联赛、校际友谊赛等活动,让学生在实战中提升技能,体验比赛的紧张与激情,培养团队协作和竞争意识。体操与舞蹈课程则涵盖啦啦操、街舞、健美操、瑜伽等多种类型,旨在通过多样化的运动形式,培养学生的身体协调性和柔韧性,同时释放压力,提升自我形象。这些课程不仅有助于塑造学生的优美体态,还能让他们在音乐的律动中感受艺术的魅力,培养审美情趣。针对学校所在地区的自然条件,还开设水上与冰雪运动课程,如游泳、滑冰、滑雪等。这些课程不仅让学生有机会亲近自然,享受运动的乐趣,还能在冬季锻炼中增强抗寒能力,培养坚韧不拔的意志品质。还积极引入新兴体育项目,像定向越野、攀岩、飞盘等,引导学生尝试新的运动方式,拓宽视野,激起探索精神。这些项目不仅富有挑战性,还能培养学生的创新思维和解决问题的能力。教学方法上,采用分组教学,根据学生的兴趣和和能力来分组,确保每位学生都能得到适合自己的指导。同时鼓励学生自主选择课程,培养他们的决策能力和自主意识,让他们在享受运动乐趣的同时,也能学会规划自身学习与生活。

第三,集训性课程。专项技能训练,针对特定运动项目,进行深入的技能训练和战术分析。结合运动项目的特点,进行有针对性的体能训练,同时教授恢复和放松技巧。培养学生的抗压能力、团队合作能力和竞技精神。教学方法,采用小班化教学,确保每位学生都能得到充分的关注和指导。引入专业教练或体育院校的教师,为学生提供高水平的训练和指导。定期进行技能测试和体能测试,评估学生的训练效果。根据评估结果,及时调整训练计划

和方法, 确保每位学生都能取得进步。通过优化课程设置和内容, 初中体育教学可以更有效地满足学生的个性化需求, 激发他们的运动兴趣, 培养他们的终身体育意识。

3 教师素质提升与培训

第一, 提高教师对体育教学的认识和理解。为不断提升体育教学的质量与创新力, 精心策划并组织一系列专题讲座与研讨会。这些活动特别邀请国内外知名的体育专家和学者, 他们带来体育教学领域的最新理念与实践经验的深度剖析, 为教师们打开视野, 激发灵感。此外还积极推动体育教学理念的学习与交流, 搭建平台鼓励每位教师分享自己在教学过程中的宝贵经验和独到心得, 形成一种互学互鉴、共同进步的良好氛围。还定期组织教师前往那些拥有优秀体育教学案例的学校开展实地参观, 通过近距离观察与交流, 教师们能够直观了解到各种前沿教学方法、手段, 这对于他们自身教学方法的改良与创新大有裨益, 也为提升整体体育教学水平打下坚实的基础。

第二, 加强教师的专业技能培训, 提升教学水平。为全方位提升教师的体育教学能力, 特别重视定期组织教师参加体育教学技能培训课程。这些课程涵盖了运动技能、教学方法以及课堂管理等多个关键领域, 旨在帮助教师们理论与实践上都能得到全面提升。特别邀请经验丰富的专业教练或来自知名体育院校的教师进行示范教学, 他们不仅传授专业知识, 还通过实际操作演示, 指导教师们如何更有效地提升个人专业技能。还积极开展了教学观摩和评课活动, 鼓励教师们相互走进彼此的课堂, 通过观察、分析和讨论, 发现彼此的优点与不足, 从而相互学习、一起进步。这种互动式的培训模式, 不仅增强教师间的交流与合作, 也为体育教学质量的持续提升注入新的活力。

第三, 鼓励教师参与体育教学研究与改革, 推动体育教学的创新、发展。为推动体育教学的持续创新与发展, 积极鼓励教师参与体育教学科研项目, 为他们提供必要的资源和支持, 让他们能够大胆地实行教学改革实验和课题研究。教学科研是推动教学质量提升的重要途径, 因此设立专门的体育教学研究成果奖励机制, 以此激励教师们更加积极地投入到教学研究中, 不断探索新的教学方法和理念。还定期举办体育教学研讨会和论文交流会, 为教师们

提供一个展示研究成果、交流心得经验的宝贵平台。这些活动不仅促成教师间的学术交流与合作, 也为体育教学科研的深入发展注入新的动力。通过这样的举措, 能够不断推动体育教学的进步, 为学生提供更加优质的教育服务。

第四, 建立教师成长档案和评价体系。为更加系统、全面地关注和支持每位教师的个人成长, 建立教师个人成长档案。这一档案详细记录教师的教学经历、参与过的培训活动、取得的科研成果以及获得的荣誉等信息, 为每位教师留下宝贵的成长足迹。同时制定科学的教师评价体系, 该体系涵盖教学效果、科研成果、学生满意度等多个维度, 旨在全面、客观地评价教师的工作表现、专业水平。通过这一评价体系, 能够更加精准地了解每位教师的优势与不足, 为他们提供个性化的成长建议、发展规划。这样的举措不仅有助于激发教师的内在动力, 也为他们的职业发展指明方向, 促使教师队伍整体素质的不断提升。

结语

综上所述, 初中阶段的体育教学, 在培育学生终身运动意识上占据核心地位。通过实施科学的体育教学方案, 不仅能有效增强学生的体能、运动技巧, 更关键的是能够点燃他们对体育活动的热情与兴趣, 从而促使学生们养成持续参与运动的良好习惯。

参考文献:

- [1] 戴世民. 培养学生竞技意识, 促进初中体育教学[J]. 华夏教师, 2017(04): 31.
- [2] 杨亚明. 初中体育教学中学生终身运动意识的培养[J]. 西部素质教育, 2022, 8(20): 111-113.
- [3] 杨捷, 田杰. 基于动机选择的初中学生终身体育意识培养研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(03): 86-87.
- [4] 安秋. 浅谈农村初中体育教学[C]//教育部基础教育课程改革研究中心. 2017年“基于核心素养的课堂教学改革”研讨会论文集. 阿坝州若尔盖县巴西中学, 2017: 2.
- [5] 吴燕. 如何在初中体育教学中培养学生终身体育意识[J]. 体育世界(下旬刊), 2013(12): 129-130.

作者简介:

王立超(1998.3-), 男, 汉, 山东聊城, 大学本科, 中学二级教师, 研究方向: 体育教学。