

# 优化初中体育与健康课堂教学的方法分析

蔡 壮

(长春市第四十五中学, 吉林 长春 130000)

摘要: 随着新课改的不断推进, 人们越来越关注学生综合素养的提高, 而我国是一个应试教育大国, 初中体育与健康教学一直以来都被忽视, 不管是教师还是学生都将其视作“副科”。未来国家与国家之间的竞争, 靠的是复合型人才, 学生身体素质的提高, 对于未来的发展和学习也更为重要, 如何对初中体育与健康课程进行优化和创新, 是本文探讨的重点。

关键词: 初中体育; 课堂教学; 优化策略

在传统应试教育的背景下, 初中体育的地位处于文化课程之下, 致使大多数师生对体育的重视程度过低, 体育教师没有更新教学内容和教学内容。教学方式和教学理念的更新不及时, 导致体育锻炼效果不尽如人意。随着新课程改革的不断深入和人们生活水平的不断提高, 每个人对体育的重要性和长远意义有了更深刻的认识, 体育的地位也在不断提高。在这种情况下, 初中体育教师应积极更新课堂教学策略, 优化课堂教学方法, 为学生提供更合适的体育锻炼环境, 从而为提高学生的体育素养和体育锻炼创造良好的前提, 实现素质教育的根本目标。

## 一、优化初中体育与健康课堂教学的重要作用

### (一) 有效提升学生参与体育训练的积极性

在初中的体育课堂教学中, 学生的体育训练过程是一个动态的过程, 而教学的内容也需要紧紧围绕着学生身心发展阶段组织实施。因此, 教师在体育教学的过程中, 必须重视体育教学内容的优化, 使教学过程不再变得单一和重复, 以利于提升学生的参与训练兴趣与积极性。而对学生来说, 只要有参与体育训练的积极性, 那么, 就会投入精力和体力, 因此, 初中体育教师需要把相应优化的教学策略实施在体育训练之中, 从而提升学生的兴趣, 提升体育教学的有效性, 不断推进学生身心健康发展。

### (二) 有利于培养学生良好的运动训练习惯

对于职业运动员来说, 运动已经成为生命中不可缺少的一部分, 因为生命在于运动, 而生活中需要保持良好的运动习惯, 以达到持续的运动标准和状态。而相对学生来说, 热爱运动的学生只是一部分, 还有许多的学生并没有在生活中养成运动的习惯, 也有的学生认为, 没有运动也可以照常生活。因此, 从这里也可以看出, 有部分学生并没有完善的体育意识, 这也是非常正常的。然而, 运动对于学生的身心发育是非常重要的, 培养良好的运动习惯对人的一生身体健康都有着深远的影响。

因此, 初中体育训练教学内容必须有意识地进行优化, 使优化的教学方式更适应于学生体育精神的培养, 使学生有足够的体育意识来形成良好的训练习惯, 从而提升学生身体、心理各项素质的提升。另外, 在体育教学过程中, 教师还要不间断地向学生讲解培养良好运动习惯的好处, 使学生在体育训练过程中获得相应的感悟, 从而有利于提升学生的运动意识, 提高学生参与体育训练的热情和积极性。

## 二、优化初中体育与健康课堂教学的方法

### (一) 教师要提高自身的专业素质

作为初中体育与健康教师, 要努力提高自身的专业素质, 将专业素养与个人特点融入到教学中去, 教师要在教学中充当一个引导者, 而不是主导者, 对于一些动作, 教师还可以为学生亲身示范, 这样才能让学生更好地理解这些动作要领。作为初中体育教师, 还要认识到, 在日常训练中要制定符合初中生身心发展的训练方案, 不能超负荷训练, 也不可安排过于简单重复的训练内容, 这样才能避免学生对体育训练不抱有期待, 防止学生对体育与健康课程产生抵触心理。体育教师要认识到, 每位学生的身体素质及体育基础都是不同的, 所以在教学的过程中要遵循“因材施教”的原则, 去发挥每一位学生的特长, 挖掘每一位学生的潜力, 而且在教学的过程中, 教师还要考虑到男女体质、兴趣爱好上的差异, 展开差异化教学, 所以学生的积极性和热情才能被提上去, 体育与健康教学的质量和效率也自然会更上一层楼。

### (二) 更新教学理念, 融入教学手段

传统体育教学严重忽视学生的个体差异性, 以理论教学为主, 学生被动地接受体育知识, 逐渐产生厌学的情绪。针对授课教师的指令, 消极应对, 严重阻碍了学生的发展, 限制了学生提升自我的空间, 慢慢让其对体育学习失去兴趣。伴随着教育的不断改革, 广大学生力求创新的呼声逐渐走进授课教师的

耳中,使其逐渐对现有的教学模式提出质疑,从教学内容着手,融入更多合适的教学素材,丰富学生的知识面。从教学手段着手,微课、信息技术、问题导学的教学方式,逐渐走入体育课堂,不仅可以激发学生学习的欲望,还可以活跃教学的氛围,促使枯燥乏味的体育知识生动化,无形中提升学生独立学习的意识,不断地进行思考、探索和质疑,有效提升学生的学习能力。比如在教学“乒乓球”时,授课教师在备课环节,就需要从学生的认知出发,收集合适的教学素材,融入到课堂的教学中。并且,在课堂导入的环节,以问题导学的形式,引发学生进行深入思考,如:乒乓球反手平挡球的方法?乒乓球正手发球的技术?乒乓球运动的基本理论知识?在解答以上问题的过程中,学生的学习能力得到有效提升。借助此种教学手段,可以提升学生对乒乓球知识的理解。同时,主动搭建线上交流平台,呼吁学生将体育训练中遇到的问题,进行有效的分享,并进行针对性的谈论,真正将线上和线下教学相结合。

### (三) 落实因材施教,全面优化教学评价

初中生正处于身体健康快速发展的黄金时期,但是在教学的过程中,每个人的身体素质差异很大,在身体健康方面,逐渐显示出性别差异和个体差异。这些差异对学生的体育锻炼很重要。针对这种实际情况,体育教师在评价教学时应注意学生之间的差异,并针对不同能力的学生开展不同的教学内容,根据自己的能力进行教学。同时,教师还可以积极地开展课堂评价,使得教学评估变得更加全面,从而可以充分突出课堂教学评估的激励作用。例如:在制定教学要求时,教师首先要根据性别特点制定不同的标准,更加注意班级中女生的实际情况。其次,教师可以通过体能测试对全班学生的身体能力进行透彻调查,在此基础上,将全班学生划分为不同的层次,并针对每个层次的学生制定了具体的,不同的教学要求,这不仅提高了全班学生的身体素质,也减轻了学困生的心理负担,增强了他们学习的信心。另外,根据每个学生的情况更改以往的教学评估标准,并将课堂表现纳入评估范围。根据每个学生在课堂上的具体表现进行评分,最后结合学生的评估结果得出最终成绩。

### (四) 利用信息技术,培养体育精神

初中体育教师在新课标视域下,可以利用信息技术来在教学之中渗透体育精神,让学生在真实的情境中感受运动员健康向上、拼搏、进取的运动精神。详细来讲,随着时代的发展,在教育行业中出现了许许多多的科技设备,同时教师们运用科技设备进行教学的次数也逐渐增多。初中的体育教师可以利用

信息技术来根据教学内容搜集更多丰富的教学资源,如各种体育赛事的视频和专业运动员训练的图片,通过直观的感受来让学生体会到运动员们所具备的体育精神。比如,在教学“跑”这部分内容时,教师首先在网络上搜集相关的教学资源,并在课堂上加以利用进行教学。详细来讲,在课堂教学前,教师根据教材内容在网络上搜集田径运动员比赛的视频以及照片,并整理成课件。在课堂教学中,教师在多媒体电脑上展示苏炳添的百米专项训练视频、刘翔在2004年的雅典奥运会110米栏的决赛视频、邢慧娜在2004年雅典奥运会10000米女子田径项目的夺冠照片,让学生实际感受我国运动员们吃苦耐劳以及勇往直前的良好品质。在这个过程中,教师同时也引导学生观察运动员的训练项目以及关于跑步的动作,以此来让学生对相关的体育知识有一个初步的了解。如此这样,通过运动员真实的视频与照片来进行教学,降低了学生抗拒跑步的心理,为接下来的实践活动做好了铺垫,能够助力学生在实际跑步的过程中能够克服困难,奋起向上。

### (五) 创造条件改进课堂教学

为了帮助学生提升身心素养,体育教师除了需要具备一颗热爱教育的心之外,还应该在教学当中具备勇往直前的精神。初中阶段的学生好动性较强,对周围的食物充满着强烈的好奇心,想要不断对其探索,所以教师应该在进行体育与健康教学的时候使用多元化的互动方式来设计体育教学目标。例如:在跑步的时候,教师可以将学生分为男子、女子以及混合组,让学生成为课堂的主角,设计一些有意思的比赛。学生在有趣的活动中不光可以锻炼身体,感受比赛带来的快乐,还可以学习体育相关知识。其实对于较多的初中来说,学校的操作不平整和缺少体育设施等问题较为突出,就会导致整个体育课堂的质量逐渐降低。在无法改变硬件基础的情况下,教师需要根据现阶段可以找到的资源和学生一起动手制作体育教具。例如:教师可以和身边进行汽车维修的朋友借到废弃轮胎,让学生在课上进行推轮胎接力比赛。还可以让学生带来橡皮筋等物品当作体育课程的用具,通过自己的设计对体育课程有更多的理解,在动手和创新体育活动当中凸显自身的价值,也让这些用具成为强化课堂教学的帮手,最终优化教学。

### (六) 拓展实践练习空间,培育综合能力

初中体育课主要是塑造学生的技能特长,而忽略了对学生团队意识的塑造,课堂教课时教师要有目的地在课程内容的基础上把拓展培训引进教学课堂中,建立新奇的学习环境,塑造

学生出色的质量。首先,开展体育运动时,教师说完基础知识后,教师要能够把学生排序,让学生以学习小组为单位开展体育竞赛,而学生在学习小组竞赛的过程中会和别人沟通交流,会和别的学生一起依据团队中的具体情况制定战略对策,会和别的学生产生良好的友情,提升学生团结互助和竞争的观念。次之,教师还要依据学生的具体特性将合适的拓展培训项目引进教学课堂中,塑造学生的优秀品格。例如,在交接棒游戏的设定上还可以有一定的创新和变革,如学生开展交接跑时,必须拍掌后才可以跑,恰好是根据这种设定才促使体育游戏越来越丰富多种多样。很多看起来简单的游戏阶段,通常是关键点的更改就可以做到彻底不一样的实际效果。教师将拓展培训引进教学课堂中,丰富了教学课堂的内容,充分实现了体育教学的教书育人功效。

#### (七) 教师要重视培养学生终身体育的意识

学生通过参加体育锻炼不仅能够实现身体健康发展,体育锻炼对于学生心理发育也有一定的积极作用。初中生的思维意识很容易受到外界的干预,为了使学生们明白运动的重要性,感受到体育运动的魅力,教师可以为学生们开展一场室内教学活动。首先教师可以利用多媒体为学生们播放一些肥胖、体弱多病等因不爱运动造成生活困扰的实例,让学生们明白运动对于我们每一个人的重要性。同时教师还可以引导女同学积极通过运动锻炼保持良好的身材,这对于爱美的女生来说具有强大的诱惑力。另外,教师还可以就学生所熟悉的情况进行引导,例如:感冒后的身体状况和精神状态是学生们都有过一定体验的,感冒的感觉并不好受,那么教师便可以就体育锻炼对预防疾病的作用为学生们进行讲解。采用多媒体授课的方式为学生们详细讲解运用的重要性,并引导学生积极参与到运动的行列中,促使学生养成终身运动的习惯,理解终身运动的意义,实现体育教学的有效开展。

#### (八) 丰富课余体育锻炼,养成良好运动习惯

自从中考体育这一制度推行实施后,体育被提出并重视起来,除了课堂教学外,也可以丰富课余体育锻炼,在不断地参与锻炼中,帮助学生养成良好的运动习惯。基于这一理念,教

师可以制定一些运动方案,结合实际情况,创新锻炼方式。对于体育教学来说更加侧重的是实践,在课堂教学毕竟时间有限,还需要将锻炼的理念、运动习惯全面贯穿于课外活动中去,充分利用课余时间,展开充满趣味的运动。当然这里说的课余可以是体育大课间、下午的课余时间等等。例如:有的学校充分利用课间操,打破传统体操的方式,学习并采用了当前最为流行的街舞或者广场舞等形式,进行课间锻炼。曾在自媒体平台上,看到全体跳街舞的视频,一瞬间便火爆了起来,整个锻炼氛围更加浓烈,学生的参与度与积极性更高。当然锻炼形式并不固定,可以尝试过民族舞、街舞等丰富多彩的锻炼形式,运用这种方法不但可以帮助学生掌握锻炼的技能,同时也提升了学生的自信心,实现体育锻炼的目的。笔者认为可以充分借鉴并利用这种方法,开展趣味、多元化的形式,利用课余时间,实现课内与课外的有效结合。

### 三、结束语

综上所述,随着新课改的不断深入,对初中体育课程提出了更高的要求,这就对教师的专业水平提出了更高的要求。因此,在教学中,教师要善于认识自身课堂出现的问题与缺陷,应当积极地提高自身的教学水平和质量,要根据现代教学的理念,注重课堂的变革与创新,进行初中体育课程的改造与优化,从而帮助学生提高自身的体育运动能力和素养。

#### 参考文献:

- [1] 方晶. 初中体育与健康课堂互动教学探析 [J]. 教书育人, 2023 (01): 69-71.
- [2] 王秋人, 周强. 新课程背景下初中体育与健康课堂教学探讨 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022 (15): 105-108.
- [3] 张南川. 优化初中体育与健康课堂教学的对策刍论 [J]. 成才之路, 2022 (04): 132-135.
- [4] 牛占兵. 浅析初中体育与健康课堂教学优化对策 [J]. 考试周刊, 2019 (21): 142.