

提高初中体育与健康教学有效性的策略

胡承榆

(沿河县新景镇初级中学)

摘要: 新课标实施以来, 教学的指导观念发生了巨大的变化。相比过去, 无论是从课堂中心而言, 还是从教学重点而言, 都体现了素质教育的要求。现如今在能力和素养培养越发受到重视, 要构建高效的课堂教学模式, 再延续原本的教学方法是不现实的。
摘要: 文章首先分析了初中体育高效教学的影响因素, 然后提出了初中体育高效教学的提升措施, 包括制定适合学生实际的教学内容; 加深学生对于体育课的理解; 注重学生综合素质的培养; 培养学生兴趣, 激发其自主学习能力; 建立和谐、平等的新型师生关系; 采用灵活多样的教学方法。

关键词: 初中体育健康; 有效性; 高效教学; 策略建议

Strategies to improve the effectiveness of physical education and health teaching in junior high school

Hu Chengyu

(Xinjing Town Junior High School of Yanhe County)

Abstract: Since the implementation of the new curriculum standard, great changes have taken place in the guiding concept of teaching. Compared with the past, no matter from the classroom center, or from the teaching focus, it reflects the requirements of quality education. Nowadays, more and more attention has been paid to the cultivation of ability and quality. It is unrealistic to construct an efficient classroom teaching model and continue the original teaching method. **Abstract:** This article first analyzes the influential factors of high efficient teaching of junior high school physical education, and then puts forward the measures to improve the high efficient teaching of junior high school physical education, including the development of suitable for students' actual teaching content; Deepen students' understanding of PE class; Pay attention to the cultivation of students' comprehensive quality; Cultivate students' interest and stimulate their independent learning ability; Establish a harmonious and equal new teacher-student relationship; Adopt flexible and varied teaching methods.

Key words: junior high school physical education health; Effectiveness; Efficient teaching; Strategy suggestion

一、引言

基于新课程改革的教學理念, 在初中體育教學中, 教師需要通過多種方式構建學習者中心, 注重學生個人發展的方法過程和課堂教學模式。這樣, 教師才能有效地提高教學效率, 以滿足當今教學越來越高的要求。中學體育教學能對學生的個性、心理產生了很大的影響, 學生們通過體育鍛煉, 不但可以提高身體素質, 還能使學生建立起自信, 克服自卑、內向等不良心理。更能使學生的內在得到磨練, 使學生勇於拼搏、吃苦耐勞。然而, 當前我國中學體育教育的成效並不盡如人意, 如何培養學生終身體育思維已成為廣大教育工作者的熱門話題。培養學生終身體育思想具有重大的意義, 對學生和整個社會都具有促進作用, 人們擁有健全的身體, 才能為社會和民族做出貢獻。新課標實施以來, 教學的指導觀念發生了巨大的變化。相比過去, 無論是從課堂中心而言, 還是從教學重點而言, 都體現了素質教育的要求。現如今在能力和素質培養越發受到重視, 要構建高效的課堂教學模式, 再延續原本的教学方法是不現實的。而立足新課改的教學理念, 在初中體育的教學中, 教師需以多種方法構建學習者中心, 注重方法與過程和學生個人發展的課堂教學模式。這樣, 教師才能切實有效地提高教學效率, 滿足當今教學越來越高的要求。

二、初中體育與健康教學現狀分析

(一) 未認識到體育教學的重要性

通過調研當前的初中體育教學情況可以發現, 部分校領導及體育教師都認為文化課較為重要, 甚至有的學校認為不需要開展體育教學。當前, 很多初中體育教師認為體育教學的目的就是提高學生的身體素質, 並未真正認識到體育教學除了可以增強學生的體能, 對於培養學生專注力、反應力等也都有着極為重要的作用。因此, 現階段初中體育教學的實際情況並不樂觀, 體育教學的質量也很難保證[1]。

(二) 對學生體育意識培養不夠

筆者經過調查發現, 現在於課外參加體育活動的學生少之又少, 而在離開學校後, 部分學生甚至都不會再接觸運動。一般情況下, 中學體育教育很少涉及體育參與的目標, 心理健康的目的和身體健康的目標, 忽視了學生興趣和習慣的培養, 這對提高學生的綜合素質非常不利, 使在課堂上樹立“主動學習”和“終身體育”的理念

變得非常困難。同時, 學生只是被動地學習, 參加體育鍛煉和學習的唯一目的就是在學期末取得好成績, 這最終使得學生更不願意參與體育課堂教學。

(三) 體育教學內容不符合教學理念

在初中體育教學中, 部分學生的消極表現反映了現在體育指導內容的適應性和接受性不強, 因此教師需要對現在的指導內容進行優化和調整。現在, 很多體育教師幾乎不會按照學校的相關規則設定體育課程內容, 一般都是自己安排教學內容, 沒有結合學生的興趣、身體發育的需要設定指導內容, 這違背了快樂學習的理念。作為知識和技能的基础, 教學內容是學生最直觀可以看到的, 所以教師應根據學校的統一部署整理指導內容, 並確保其合理性, 使其起到教育學生的作用, 但同時又不能與學生的興趣和需求脫離。

(四) 教學環境不甚理想

初中體育教學環境的質量對學生的學習積極性和各項教務管理措施的實施和實施有很大的影響。體育教學環境主要包括場地環境、運動氛圍等。首先, 在場地環境方面, 近年來很多學校加大了投入, 但“人多地少”的矛盾依然顯著。另外, 現在有很多露天運動場, 但由於天氣、陽光等因素的影響, 加之學校管理不當等, 其環境大多極為惡劣。第二, 就體育氛圍而言, 學生群體的體育人氣遠低於自由活動, 很多學生都不願意進行課外體育活動, 這也是導致學生對體育運動的關注度、參與度較低的主要原因。

(五) 情感教育缺失

在初中體育教學中, 教師強調體育技術指導, 忽視了情感教育的重要性。根據新課程標準, 初中學生的體育教育指導應以“快樂教育”和“素質教育”為重點, 注重培養學生的體育興趣和基本體育能力, 樹立學生終身體育的觀念, 開展更多的體育活動。但是, 在初中體育教學中, 有些教師不重視學生在學習過程中的心理狀態和情感體驗, 違反了中學體育教育理念, 不利於學生身體情感的培養和發展。例如, 在排球指導的實踐中, 教師忽視了對學生排球興趣、團隊意識和合作能力的培養, 這在很大程度上限制了學生綜合素質的發展。

三、初中體育與健康高效教學的策略建議

(一) 制定適合學生實際的教學內容

初中體育教師在制定教學內容時, 要以學生的能力為核心, 主

要措施如下。第一,关注学生的身体状况,即发展水平;第二,关注学生的心理状况。就目前的初中体育教学而言,各个年级的体育教材和体育内容不同,但学生的学习情况和学习能力存在差异,如有的学生发展较晚;有些学生发育较早;有些学生比其他人强壮;有的学生身体素质较差;等等,因此采用统一的标准实施教学是不合理的。基于此,初中体育教师在设计教学内容时,一定要充分参考实际情况[4]。例如,针对体质好的学生,初中体育教师应安排一些非力量性的教学内容;而针对体质较差的学生,初中体育教师则应该制定一些力量性的教学内容。学生中心地位的突出既与学生兴趣的激发相关,也与成就感的获得有着密切的关系。而在初中阶段,后者多源于教师的评价和反馈。在课堂教学中,在学生提出新观点、新想法,或面临巨大困难时,若是缺乏教师的鼓励,那么学生很容易失去体育运动的积极性。反之,教师的鼓励则能让学生在体育活动中不断获得成就感,这对进一步提高学生学习体育的积极性有着巨大的作用。例如,在“健美操”的学习中,有的学生动作十分标准,教师就可以对其动作进行表扬,即“大家看一下,这位同学的动作就十分标准,大家以后做动作的时候要以他为榜样”。而在比赛中,学生或学生小组如果获得优胜,教师不仅需对学生进行口头上的表扬,还需为其颁发相应的奖状。这样,通过鼓励性评价,教师及时赋予学生成就感,有效提高学生自主学习体育的主动性。

(二) 加深学生对体育课的理解

在初中升学考试制度中,体育也被纳入入学考试科目,但由于体育的分值比较低,很多教师对于体育课程的重要性及意义没有深刻的认知。甚至有一部分初中体育教师认为,升至初三后,让学生加强训练一些相关的考试项目即可,不必单独设置课程。在这种教育模式下,体育的作用就是完全应付考试,再加上教师的教学态度等原因,使得学生没有真正意识到体育对自己将来发展和学习的重要性,最终导致学生丧失了学习热情和对体育的热情,更有甚者放弃了体育学习。在这样的情况下,初中体育教师应积极地改变指导理念,以加深对体育课的综合理解和理解为目的,让学生了解体育教育的作用和价值。对于学生来说,学习体育不仅可以锻炼各种技能,还可以释放负面情绪,缓解心理压力,使他们拥有更强壮的体质和更积极的心态,从而更好地学习其他课程。此外,体育运动还可以有效提高学生的耐力、团结合作能力,帮助学生形成良好的团队竞争意识,有效提高学生的综合素质,这些都对学生的发展和成长具有非常积极的作用。在初中阶段,学生的心理压力和学习压力都比较大,如果他们不能及时将这些压力释放出来,就容易引起各种心理问题。这时,体育教师就可以指导学生,让学生意识到体育的重要性,以便对其进行有效的心理健康教育。例如,初中体育教师可以开通一个名为“心理咨询小课堂”的邮箱,并鼓励学生将自己的心理压力或学习压力及遇到的一些问题通过匿名邮件的方式发送。体育教师在收到邮件之后,要认真查看每一份邮件,重视学生的心理问题,然后在给学生的回信中提出相应的解决方法。针对心理压力过大的学生,教师可以建议学生通过散步的方式释放自己内心的压力;针对脾气比较躁且容易发脾气的学生,教师可以建议学生多打篮球,培养其耐心;针对比较粗心、做事比较毛躁的学生,教师可以建议学生学习太极拳;等等。这样不仅能够让学生对体育这门课程有一个全面的认识,还能拉近师生之间的距离,让学生愿意向教师说出自己的想法,从而构建高效体育课堂。

(三) 注重学生综合素质的培养

传统的初中体育教育倾向于传授理论知识、体育技能和运动技能,课堂教学枯燥乏味,难以激发学生的学习欲望,导致学生上课注意力不集中,进而无法完成一些高难度的体育动作和技能。因此,在教授学生知识和技能的过程中,初中体育教师要改变传统的教学观念,注重对学生综合素质的培养和训练,让学生感受到体育教育的魅力。此外,在教授体育知识和技能的同时,教师也要做实时监督。对于高难度的体育知识,教师应尽量使其简单有趣,从而培养学生的自信心和良好的学习习惯。同时,教师还应注意在教学过程中渗透体育精神,根据学生的学习能力和身体素质进行合理的体育技能教学,给予学生正确有效的体育指导。在学生完成体育训练后,教师还应对学生进行客观、积极、合理的评价和指导,增强学生的自信心。

(四) 培养学生兴趣,激发其自主学习能力

相比学科教学,体育活动本身就在坚强、勇敢等品质的培养中有着一定的优势。体育活动的开展对学生心理素质有着一定的影响,而素质拓展活动以心理教育为中心,将知识学习和体能训练结合的理念也充分证明了这一点。因此,在初中体育的教学中,结合相关的教学内容,教师需开展合适的体育活动,以有效培养学生良好的品德修养。例如,在“野外活动”这一章,教师可以结合地理学科,以学科融合的方法带领学生开展研学旅行活动。在这一过程中,教师要尽量结合本地的自然地理情况和旅游资源,以徒步的方法锻炼学生体能和意志。当然,教师还需将学生分成人数合适的小组,在教学时开展一定的如“热带惊雷”这样的小组合作活动,这也能培养学生善于合作、乐于助人等品质。这样,通过合适的素质拓展活动,教师培养了学生多种品质,落实了立德树人的理念。兴趣是学好一门课程的基础,它能激发学生对教学内容的认识和探索,提高学生的自主学习能力和意识,让学生积极参与教学活动。在初中体育教学过程中,教师在设计教学内容时,必须结合学生的学习情况和学习能力,设计有趣的教学活动,以激发学生的积极性,使他们在实践中获得更多的体育知识。同时,教师要为学生创造良好的学习环境,挖掘学生的内在运动能力,结合学校现有的运动器材,锻炼学生的身体技能和身体素质。此外,在激发学生自主学习能力和自主学习意识的同时,教师要注意多与学生交流,及时了解学生内心的想法,鼓励学生说出自己的疑惑,让学生在相互交流和讨论中提高体育技能。

(五) 建立和谐、平等的新型师生关系

课堂气氛是初中体育教学的关键因素之一。良好的课堂学习氛围和舒适的课堂学习环境可以帮助学生更好、更有效地掌握学习内容。平等、和谐、和谐的师生关系是构建良好课堂教学环境的基础。然而,在当前的许多体育教学中,体育教师往往先确立自己的权威,很少与学生进行沟通。这不仅会降低学生学习体育的积极性和积极性,还会使学生误解体育课程的价值和意义,不利于构建良好的课堂学习环境。为了避免这种现象,初中体育教师应做好以下工作。例如,教师可以组织一些体育知识竞赛,把自己放在与学生平等的位置上,引导学生积极参与,让他们在竞赛中学到更多的体育知识。同时借由这些活动可构建良好的师生关系,促使学生更加喜欢体育这门课程,进而构建高效体育课堂。教师要及时了解学生内心的想法,让学生提出自己遇到的问题,并鼓励学生,让学生自己先找寻答案,进而通过不断的肯定和赞美,促使学生真切地感受到教师对于自己的关注和肯定,这样学生才能愿意打开心扉和教师做朋友。俗话说“亲其师而信其道”,良好的师生关系不仅能够帮助学生喜欢上体育课程学习,还能调动课堂的学习气氛。

四、结语

新课改的落实在提高教学实效性方面有着重要的作用。在初中体育的教学中,教师需积极结合新的教学理念和教学方法,做好激趣环节,并将正确的学习和评价方法以及良好品德的培养融入日常的教学,才能切实落实新课改的教学理念,构建高效的体育课堂,满足当今教学对学生综合素质越来越高的要求,初中体育教师还应该注重加强学生对于体育课程重要性的认知和理解,使学生通过参与体育运动,增强身体素质,帮助自身释放心理压力及学习压力,从而更好地实现体育教学的目标。

参考文献:

- [1]谢宝强.初中体育教学中的快乐田径课堂构建探析[J].情感读本.2018(14).
- [2]刘雯.初中体育教学中的快乐田径课堂构建探析[J].新课程(中).2020(02).
- [3]刘亚洲.构建有效课堂,提高体育素养——浅析初中体育教学策略[J].学周刊.2022(31).
- [4]王传胜.初中体育教学中如何促进学生的个性发展[J].情感读本.2020(08).
- [5]周国.初中体育教学中学生创新能力的培养[J].考试周刊.2021(77).
- [6]张新华.选项教学法在初中体育教学中的应用[J].新课程学习(中).2021(01).