

# 体育中考背景下对初中体育教学的影响研究

时东梅<sup>\*1</sup> 陈兵<sup>2</sup>

(1. 西安石油大学 体育学院 陕西 710065; 2. 西安石油大学 体育学院 陕西 710065)

**摘要:**素质教育的号角已在全国各个地区义务教育阶段的中小校园里吹响许久,然而真正按素质教育指引的方向实施起来的学校并不多,尤其是素质教育中体育教育的开展状况更是令人堪忧。本论文采用文献资料法、专家访谈法和逻辑分析法,在体育中考改革的背景下,对江苏省徐州市初中体育教学的实施所带来的影响进行研究。研究发现,体育教师需根据体育中考的改革灵活多变地开展体育教学,在教学过程中调动学生学习的积极性,利用多媒体现代化教学手段,制定教学计划时,多从学生的实际去考虑,让学生积极主动的参与到体育学习当中去,参与到体能训练当中,使学生逐渐形成终身体育的意识,从而为学生德智体美劳的全面发展奠定良好的基础。

**关键词:**体育中考;体育教学;兴趣;终身体育

Research on the influence of Physical education in junior middle school under the background of Physical education Examination

Shi Dongmei<sup>\*1</sup> Chen Bing<sup>2</sup>

(1. School of Physical Education, Xi'an Shiyou University, Shaanxi 710065, China;

2. School of Physical Education, Xi'an Shiyou University, Shaanxi 710065, China)

**Abstract:** The horn of quality education has been blowing for a long time in the primary and secondary schools of compulsory education in various regions of the country, but there are not many schools in accordance with the direction of quality education, especially the development of physical education in quality education is worrying. In this paper, using the method of literature, expert interview and logical analysis, under the background of the reform of physical education examination, the impact of the implementation of junior high school physical education in Xuzhou City, Jiangsu Province was studied. The study found that physical education teachers should carry out physical education teaching flexibly and changedly according to the reform of physical education examination, mobilize students' enthusiasm for learning in the teaching process, utilize multimedia modern teaching means, and consider students' actual conditions when formulating teaching plans, so that students can actively participate in physical education learning and physical training. So that students gradually form the consciousness of lifelong physical education, so as to lay a good foundation for the all-round development of students' morality, intelligence, physical beauty and labor.

**Key words:** physical education high school examination; Physical education; Interest; Lifelong sports

## 前言

素质教育在义务教育阶段的各中小校园里广泛开展,然而每个学校的实施状况又各不相同。素质教育提倡的德智体美劳五育当中的“体育”是素质教育的一大重要组成部分,在徐州市初级中学开展体育教育可以促进学生的身心健康,对学生精神意志的培养具有重大意义。而在以往的教育中,学校过分重视文化课的学习,重视学生德智的教育,而忽略了学生身心健康的发展,不利于学生全面身体素质的发展。自2019年年底,新型冠状病毒肺炎疫情爆发以来,我们深刻认识健康的重要性,人活着身体健康才是第一位。2021年7月份教育部“双减”政策的颁布,学校对体育教学的重视程度更加提高,随之而来的是各地区的中考体育占比也越来越高。在此背景下,国家教育部一改以往的固定考试项目,对各地的体育中考颁布施行了新的考试项目,与之相对应的是初中体育教学据此也提出了新的要求,因此在实际教学过程中,应精确分析体育中考改革对初中体育教学所带来的影响,并针对影响找出应对的策略,以此保证江苏省徐州市初中体育教学的顺利进行。

## 1 研究方法

### 1.1 文献资料法

通过登录中国知网,查阅相关书籍和期刊等方式阅读大量与体育中考有关的科研文献,尤其是体育中考对初中体育教学影响的科研文献,并进行研究和总结。

### 1.2 专家访谈法

走访江苏师范大学的专家、教授,以及我所在单位附近的一些初中学校,针

对体育中考背景下对徐州市初中体育教学的影响进行访谈,就理论和实践中的一些观点进行询问和论证,听取专家意见并及时修订理论中出现的问题。

### 1.3 逻辑分析法

基于研究方法一的基础上对所阅读的大量体育中考背景下体育教学的相关文章,分析并总结文献里的逻辑思维和模式,整合成一

套体育中考背景下徐州市初中体育教学的理论,并研究撰写本套论文。

## 2 研究内容

### 2.1 徐州市中考体育现状分析

在最新的徐州市体育中考改革方案中,体能所占的比例已越来越大,学生要想在中考中取得理想的成绩,必须先提高自己的体能状况。体育中考项目多考察学生的爆发力,学生要想提高自己的体育成绩,体育课以及平时的学习生活中必须对体能有很大的重视。2022年徐州市体育中考进行了改革,所有项目成绩测试均为电子设备,这对考生来说既是一件好事,保证了考试的公平公正;相反,第一年使用电子设备,部分考生心理压力,考试时难免会出现紧张的状态,甚至一些考生会出现难以发挥正常水平的现象。同时在新的改革方案中,体育总分为40分,30分为学生所选三个项目的总分,10分是学生的平时表现分、体育课考勤、体育锻炼、体育健康测试等等;而在江苏省体育中考改革中,明确表示到2025年体育中考占总成绩的百分之十,即78分,这对学生来说,体育中考的难度已越来越大,学生想“偷懒”的念头应及时打消,教师需要对学生进行思想品德教育,让学生从思想上对体育训练重视起来,改变以往古板的教学方法,切实提高学生的体能水平。

### 2.2 体育中考对徐州市初中体育教学的影响分析

在以往的教学过程中,教师极为重视学生的文化课学习,学生整天坐在教室里学习,对体育锻炼的重视程度很低,学生身体素质下降,肥胖问题严重,近视率上升,学生的身心健康发展受到了极大的影响。初中体育教学模式的方向因体育中考的改革更加明确。体育教师需改变传统的教学模式,研究体育中考改革的大方向以及新课标提出的要求结合科技的发展,综合起来,使得初中体育教学向更加符合学生身心发展要求的教学模式方向发展,成为学生喜欢的体育课。教师不仅要关注学生各项体育技能的发展,还要重视学生体能的发展,使学生实现体能+技能的双重提高。另外,教师应注重学生思想品德的发展,使学生对体育学习产生兴趣,逐渐养成主

动进行体育锻炼的习惯,最终促进学生形成终身体育意识,使学生受益终身。

### 2.3 体育中考背景下徐州市初中体育教学应对策略

#### 2.3.1 充分调动学生的体育热情,提高学生对体育学习的兴趣

体育中考改革的背景下,为了使初中体育课堂教学效果达到最优化,教师在教学中应改变传统的教学方式,翻转课堂,倾心打造以学生为主体、教师指导为辅的课堂教学模式,在课堂中增加一些趣味化、多样化的教学方式,以此来激发学生对体育学习的热情。初中体育教学活动应是富有活力、朝气蓬勃的体育教学模式,体育教师在选用教学方式时,应从学生的实际出发,利用现代化的教学模式,使学生主动积极地投入到体育学习当中去。

例如,教师在指导学生学习中必考项目“双手头上前掷实心球”的训练时,在实际教学训练过程中,教师要教会学生投掷实心球的技术动作要领:持握球、准备姿势、预摆、最后用力,这种循序渐进的教学方法让学生逐渐学会了双手头上前掷实心球的技能。在学习初期,为了学生更好的熟悉球性,了解实心球的重量,为实心球的预摆动作提前进行了解,教师可以引导学生采用游戏的方式进行练习,可将学生按男女生各排成两路纵队,即总共四路纵队的队形,每个队伍中排头的学生双手采用“八”字形握住球方式,将球从体前经头上向后抛给第二名同学,第二名同学同样将球传给下一个同学,依此类推,直到传到队伍的最后一名同学,最先传接完成的队伍获胜,抛接的过程中不准转头向后看,接球的同学注意力要集中。游戏结束后输的队伍接受相应的体能“惩罚”,这样在游戏中,学生既熟悉了实心球的球性,又在无意中学会实心球的预摆动作,后一个同学在接球时又加强了注意力的训练,同时“输”的队伍还进行了体能训练。游戏后教师可将完整的双手头上前掷实心球技术动作传授给学生,让学生趁热打铁,对预摆动作理解的更加深刻。

#### 2.3.2 打造开放性体育教学活动,促进学生对体育学习的热爱

新课标背景下,学生对体育运动的学习更加重视其多元化、开放化,所以初中体育教学不仅仅是为了完成教学目标的要求,还应该在其中加入一些开放、多元的环境因素,让学生在一种新的学习环境下感受别样的学习体验。在特定的学习环境下,以情景的方式强化学生的学习效果,同时还能保证学生在体育中考中取得优异的成绩。

例如,学生在进行体育中考项目“一分钟跳绳”的学习时,为了更便于学生掌握一分钟跳绳的动作技能要领,教师在教学中可以考虑先锻炼学生协调性的发展,引导学生采用一些开放性的、趣味性强的活动。教师首先根据班级学生的总人数将学生平均分成若干个学习小组,并给每个小组设置总跳绳个数目标,如600个,每个小组的学生根据自身小组的实际状况进行小组分工合作,如小红跳120个,小明跳100个,这一小组各个同学所跳绳的总个数为600个目标。比赛开始时,每个小组按事先安排好的顺序进行跳绳,假设在实际的比赛过程中,个别同学没有跳到预先估计的目标,则由下一组同学开始跳,获胜者是在最短时间内完成跳绳总个数的那组。通过这样的具有强烈趣味性的竞技比赛活动,学生不仅仅是在进行跳绳练习,还可以体会到跳绳的乐趣,同学之间相互交流跳绳的要点,很多学生会根据同伴的指点自主练习,提高自己的跳绳个数,极大的促进了学生自主学习能力的提高。

#### 2.3.3 利用现代化教学手段,培养学生对体育训练的主动积极性

新时代下,随着教学改革的发展与变化,越来越多的现代化教学手段在各学科课堂中运用起来,极大的促进了教育教学的发展进步。初中体育课堂教学中,体育教师也应该充分利用科技的力量,运用多媒体等现代化的教学手段来促进学生的体育学习。例如,在中考必考项目“立定跳远”教学中,为了使学生能够更好的掌握立定跳远的动作技能,使学生在中考中取得较好的成绩,教师首先要设定明确的教学目标:

(1)通过教学使学生学会立定跳远的动作技能,学习后学生能做出正确的动作示范;

(2)提高学生体能,发展学生的爆发力;

(3)培养学生良好的意志品质。

进入课堂后,教师先带领学生学习立定跳远的理论知识,要求学生在教室内认真听课,积极互动。教室里利用多媒体现代教学工具,播放提前准备好的视频、动画、以及多媒体课件,先让学生直观的了解立定跳远的技术动作构成。教师可采用正常倍速、慢放、

分解播放完整动作,让学生在头脑中有个直观印象,再加入一些理论知识的讲解。在第二次课中,即可进行室外实践课,在教学过程中,教师先带学生做徒手操热身,热身后再让学生集合,教师进行完整技术动作示范,正面与侧面动作示范都要做,让学生看的更直观。教师再带领学生进行分解动作、完整动作的学习,在教学过程中,教师引导学生在脑海中回忆上节课观看的视频、动画中人物所做的动作,加之自己的领会与模仿,结合在一起,认真进行练习,教师进行巡回指导,帮助学生尽快掌握完整的技术动作,体会起跳一瞬间身体爆发的力量,手臂由后向前上方摆动带动身体向前上方起跳。在学习过程中,掌握快的同学可以帮助掌握慢的同学,互帮互助学习比教师一人进行指导学习的效率高许多,多让学生体会上下肢的协调配合过程,学生之间相互帮助,共同进步。

体育中考的要求使之中对初中体育教学的要求增加,在这种情境之下,为了促进学生德智体美劳的全面发展,体育教师必须将单调枯燥的体能技能训练尽自己的最大能力进行创新。避免学生在一次次重复枯燥的训练过程总产生厌恶的心理,因此教师要注意改变教学方式,使课堂变得灵活、有趣,增加体能或者技能训练的趣味性,例如用游戏进行体能训练,不仅可以增加体育学习的趣味性,还能促进体育教学效果的提升,最终促进学生体育学习成绩的提高。

### 3 结论

总之,体育中考的改革使得初中体育教学的要求更加明确,初中体育教师在实际教学过程中需改变传统的教学模式,不仅要注重学生运动技能的掌握与体能的发展,还要采用多样化的开放教学模式,培养学生对体育学习的兴趣,使学生养成体育锻炼的习惯,促进学生终身体育意识的形成。因此,在实际的教学过程中,初中体育教师要结合中考体育的要求,取长补短,结合现代科技发展的力量,运用灵活多变的模式,从考虑学生的实际出发,让学生能够变被动为主动,自觉参与到体育学习与锻炼中去,养成体育锻炼的习惯,促进学生终身体育意识的形成,为学生全面综合素质的发展奠定良好的基础。

### 参考文献:

- [1]陈锋.中学体育教学策略与体育中考的融合[J].体育风尚, 2019(12): 104-105.
- [2]陈官正.江苏省中考体育内容与《国家学生体质健康标准(2014年修订)》内容的比较研究[D].南京体育学院, 2020.DOI: 10.27247/d.cnki.gnjtc.2020.000090.
- [3]陈占培.体育中考背景下提高体育教学有效性的方法研究[J].当代家庭教育, 2022(09): 183-185.
- [4]潘南南.基于体育中考的聊城市初三体育教学应对策略研究[D].聊城大学, 2020.DOI: 10.27214/d.cnki.glcslu.2020.000296.
- [5]杭江.核心力量训练对初三中考体育项目成绩影响的实验研究[D].南京体育学院, 2021.DOI: 10.27247/d.cnki.gnjtc.2021.000097.
- [6]季海燕.体育中考对初中体育教学的影响与优化研究[J].运动精品, 2021, 40(07): 3-4.
- [7]李杰.体育中考背景下延安市初中体育教学的研究[D].延安大学, 2020.DOI: 10.27438/d.cnki.gyadu.2020.000616.
- [8]李俊健,韦金色.体育中考立定跳远教学训练的研究[J].广西教育, 2021(21): 138-139+152.
- [9]李人可.江苏省体育中考对初中生体能素质影响研究[D].南京体育学院, 2016.
- [10]刘爱丹.体育中考背景下提高体育教学有效性的方法[J].体育视野, 2021(07): 97-98.
- [11]刘鸿.体育中考对农村学校体育教学影响要素分析[J].考试周刊, 2021(46): 111-112.
- [12]孙莹,黄瑜斌.体育中考改革形势下对初中体育教学的审视与思考[J].体育视野, 2021(04): 45-47.
- [13]谭金玲.针对中考体育项目的强化训练研究[J].新课程研究(上旬刊), 2019(01): 130-131.
- [14]卫灵杰.体育中考对临汾市私立学校初中体育教学的影响研究[D].山西师范大学, 2020.DOI: 10.27287/d.cnki.gxssu.2020.001242.
- [15]魏巍宏,林招全.体育中考背景下的初中体育教学策略探究[J].考试周刊, 2021(34): 112-113.

作者简介:时东梅(1996~),硕士。研究方向:中学体育教学。