

# 健康第一，培养终身意识

## ——谈初中体育与健康教学的有效性策略

刘云奎

贵州省松桃县寨英镇中学 贵州 松桃 554113

**摘要：**初中是学生成长的一个重要阶段，在这个阶段，学生的学习压力在不断增加，对于体育与健康方面的教学则不够重视，这对中国青少年体质造成了一定的影响。本文首先阐述了中学体育与健康课堂教学亟待解决的问题，然后提出了相关的教学提升举措，以期为中学体育课程的高品质教学带来可参考的建议。

**关键词：**初中生；核心素养；体育与健康

高中新课程标准指出：课堂教学中的师生互动和合作探究性活动都是以教师设计或者学生寻找问题来展开的，教学中的问题都是以教学目标的达成和覆盖全部教学内容而精心设计的，这些问题的预设不是随意的，而是以一系列的问题安排的；旨在提升学生的认知水平和教学效果。

### 一、初中体育与健康教学中存在的问题

#### （一）教学观念停滞不前

教学观念本质上就是教学的侧重点，在当前的体育与健康教育之中，教师的观念处于较为落后的状态，部分教师在教学的时候，对于新课标的要求处于探索阶段，甚至效果也难以掌握，为了能够最大限度增强教学效果，部分教师在教学的时候，过于保守，因此在体育与健康教学中，采用传统的教学模式，即教师在课堂中进行讲述，学生被动进行学习。这样的教学模式，学生一直处于一种被动的状态，教学的效果完全取决于教师的讲述是否能够符合学生的兴趣，导致了当前的教学中，学生的学习效果不同。

#### （二）体育项目不够全面

学生之间的思想是存在差异的，因此很多学生对于相关运动项目的兴趣也是不同的。在对学生群体进行调查的时候，发现当前的学生中，男生更加倾向于强对抗的一些运用，例如足球和篮球等，很多男生对武术的兴趣也非常浓厚。然而对于这些项目女生兴趣则是较为缺乏，女生很多的兴趣则是集中在健美操和羽毛球等方面。学生对于田径项目的兴趣本身就比较缺乏，长期下去导致学生对于体育与健康学习的兴趣也会大打折扣，从而造成了体育与健康课程无法顺利实施，学生终身体育意识无法培养。

### 二、初中体育与健康教育发展战略

#### （一）深入革新教学理念

在中学的体育与健康课堂教学开展中，中学体育任课教师作为课堂的有效创建者以及专业知识的传授者，任课教师的理念以及素养对于全面培养学生的核心素养有着极为关键的影响，因此倘若想要在核心素养下更好提升中学体育的整体教学效率，则需要相关的中学体育任课教师从以下几个环节全面改进：首先，作为中学体育任课教师而言，需要不断革新自身的教育理念，依据任课教学需求来确认每一节课的教学目标，为培养中学生的核心素养打下坚实的基础；同

时也需要全面立足学生为主体，切实尊重不同年龄段学生的具体心理与生理特征，从而打造有针对性的课堂教学。

中学体育任课教师需要有效为中学生创造一个较为优异且氛围和谐的学习环境，让中学生可以有效学习相关体育知识与技巧的同时，还可以切实发挥出其革新力，从而更好培养学生体育思维的灵活性，不断激发学生学习与参与体育教学互动的兴趣度。如中学体育任课教师可在教学阶段中有效引导学生以分组合作的方式来规范化学习，如此可以在有效完成教学目标的同时，更好培养学生的团队意识与体育综合素养。

#### （二）革新教学模式

首先，中学体育任课教师可以借助情境设定的教学方式开展课堂教学导入，积极引导中学生从多样化的教学情境当中增进对相关知识与技巧的深刻意义。一般情境的设定核心包括以下几种：第一，问题情境，其核心是借助问题的导入来全面调动学生的学习积极性，从而更好地推动学生的实践运作，增进其的整体体育素养；第二，生活情境，众所周知，所有的知识都来源于日常的生活当中。特别是中学体育课程的专业内容与中学生的日常生活更是有着紧密的关联，其对于中学生日常的生活往往会起到很大的影响作用。因此在教学开展中，中学体育任课教师需要为中学生积极打造生活当中常见的情景，以此来获得学生的共鸣，以真正达到促进中学生核心素养持续提升的目标。

其次，伴随着如今信息化技术与教育领域的持续充分结合，诸如微课等信息化的教学方式也全面结合运用于中学的体育课程教学之中，这无疑为中学的体育教学改革给予了可运作性的全新方向。所以，在改革中学体育教学模式的阶段，中学体育任课教师可以充分利用多媒体教育的有效性，对动作进行标准化分解，让中学生从多个角度探究其根源。同时，中学体育任课教师也可以有效运用微课的方式来深化体育技能教学中的核心点，不只是可以让学生更为直观地感知，同时可以通过微课内容的下载保存，实现随时随地的有效学习，更好提升学生的核心素养。

#### （三）全面拓展教学内容

在中学体育课程教学开展中，需要全面明晰传统教学内容与方式层面的局限性，相关的任课教师可以中学生的日常生活切实着手，首先，将学生的生活更好得与体育课程融合，

有效实现专业知识与教育的全面对接；同时，也可以引导学生将体育的技能与精神全面结合运用到日常生活之中，如此，中学生在体育锻炼的同时也可以进一步增进其自身的体育素养。

举例而言，中学体育任课教师可以在教学开展中积极引导学生来以赛事的方式来进行学习；抑或者是中学体育任课教师激励学生将篮球与健美操教学的全面融合，革新成为篮球体操。借助对教学内容的持续革新与开拓，有效地实现体育知识与日常生活的互为融合，为增进体育教学打下坚实的基础。

#### （四）多样化的教学评定

教学评定是整体教学运作的最后阶段，在全新时期的教学评定当中，中学体育任课教师不只是需要将评定方式开展革新，同时评定主体也需要更具多元化。首先，评定方式需要从传统单一化的评定标准转变成为多阶层的评定标准，如此，不仅可以为学生给予更好的提升空间，来持续激励学生

向上发展，也可以进一步提升学生学习的主动性。

### 三、结语

综上所述，在当前的体育与健康教学中，想要让学生健康发展，必须增强对于体育项目的涉及，进行教学目标的设计和教学方式的转变。而想要让学生形成终身体育意识，教师需要不断增强学生对于体育的兴趣，让体育成为习惯，成为学生调节的渠道，这样才能够保证学生终身体育意识的培养，进而推动体育与健康教学目标的达成。

### 参考文献：

- [1] 杨辉. 基于核心素养的“初中体育多样化”教学改革研究 [J]. 体育科技文献通报, 2018, 26 (9): 81-84.
- [2] 顾文经. 核心素养视域下初中体育教师的专业化发展研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (4): 83+85.
- [3] 阮欣靖. 初中体育教学中学生体育与健康核心素养的培养 [J]. 西部素质教育, 2019, 5 (7): 65-66.

