

# 初中体育与健康教学有效性的探索

朱清华

(江西省南昌市进贤县第一初级中学 江西 南昌 331700)

**【摘要】**随着新课改的逐渐深入,体育与健康课的教育理念出现了巨大的变化,从开始的增强体质为主的指导思想转变为增进健康为主,从重视教育功能过渡到重视学生个性发展,整体的教学理念不再只是以教师作为主导,要重视凸显出学生的主体地位。这种教育理念会让教学内容变得更丰富,学习方式变得更灵活,可以有效实施体育与健康课。虽然体育课堂现状获得了改变,但是学生们积极参与学习的意识依然不强,所以需要不断展开探索。

**【关键词】**初中;体育与健康;教学;有效性

受到传统教学理念的深刻影响,初中体育与健康课始终备受冷落。为了更好的转变这一情况,教师要从体育与健康教学的现状出发,针对性的展开分析。在实际教学当中,要坚持贯彻落实提高学生身心素养、健康第一的理念,综合体育活动规范特征,提出体育与健康课教学对策,希望有效提高教学效率。

## 一、初中体育与健康教学的现状

### (一) 忽视学生主体地位

目前的初中体育与健康课教学中存在的较大的问题就是未能坚持学生主体地位。受到传统教学理念的影响,教学大部分采用的是教师为主、以教材内容为核心展开。因此,在初中体育与健康课中,学生始终处在被动的状态。这种教学模式之下,学生所学习的内容都是由教师来安排,未能实现因材施教,无法良好的调动起学生的学习主动性,也无法提高课堂教学有效性。

### (二) 教学内容过于简单化

受我国传统教学理念的深刻影响,人们通常会以为体育课是初中教学当中比较简单的一门课,体育教师最轻松。而初中体育教师不重视体育教学,甚至有些教师在上课前未备课,导致教学内容过分简单。这种乏味简单的内容让学生失去学习兴趣,导致教学效果下降。

### (三) 教学手段与方式落后

初中体育与健康课的教学活动中,最为常用的教学方法就是传统的操场教学模式,此种落后的教学方法直接打击了学生的学习热情。在多媒体技术开始广泛应用到教学当中的背景之下,体育教师并未在教学中利用全新的教学方法。这一现象主要是由体育教师的教学理念不先进导致的,以为多媒体教学只针对理论学科有效,不适用于体育课。另外,大部分教师的专业素质不强,不能熟练掌握好使用多媒体技术的方法,造成初中体育与健康教学方式与手段落后。

## 二、初中体育与健康教学有效性对策

### (一) 体现学生的主体性

初中体育与健康教学过程中,教师一定要及时更新传统教学理念,把学生当做课堂的主人翁,发挥出学生的主体作用。在初中体育与健康教学中,教师能够试着让学生展开自主学习,从而更好的调动起学生的学习主动性,让学生能够更加积极地展开学习,进而提高课堂教学的有效性。在学生展开自主学习当中,教师要及时对学生的了解情况进行了解和掌握,及时给学生提供一定的引导与帮助。初中生的自主学习能力不强,因此,教师要鼓励学生大胆展开想象与创新,要让学生能够更加独立的展开思考。在初中体育与健康教学当中,教师能够为学生们讲解教学的重点内容、难点知识以及教学目标,促使学生有针对性、有目的性地展开自学,不断

提高学生的学习效率,进而提高课堂教学效率。

### (二) 完善体育与健康课程的教学内容

初中体育与健康课的教学内容要充分集中学生的注意力,激发学生的学习兴趣和,让整体的课程教学变得更有价值。因此,教师一定要充分关注选择教学内容,避免照本宣科,教师要按照学生的个体差异与兴趣爱好制定出特殊的目标与内容,按照不同学习内容展开分批讲解。此外,还需要丰富教学模式,避免局限在一种教学模式中。教学模式最好可以包含游戏化、竞赛化等方法,由于不同的教学模式能够给学生带来不同的体验,只有全面促使学生参与到活动当中,才可以让学生获得良好的体验,进而激发学生参与体育与健康课的热情,不断提高课堂教学有效性。

### (三) 采用多媒体教学法

作为体育与健康课教师都知道这门课动作技术要求高,动作结构复杂,所以,学生在理解以及模仿上存在一定的难度,学起来较为吃力。在我国初中体育与健康课教材当中存在很多的技术动作,比如跨越式跳高当中起跳、过杆、落地等一系列的动作,足球中传球、射门等动作。这些动作比较复杂,学生们很难在较短的时间里完全掌握,因此,学生在脑海当中建立起完整与连贯的动作表象也变得非常困难。所以,初中体育与健康课教学过程中,单纯依赖体育教师的示范、表演无法良好的冲破教学的重难点知识,也不能在较短的时间里获取理想的教学效果。这就需要体育与健康教师能够在教学中引入多媒体教学法,发挥出这一教学方法的优点,让学生能够快速地从形象思维过渡到抽象思维,良好的解决教学的重难点,提高学生的学习积极性,加强学习的效果,提高课堂教学效率。

总而言之,虽然我国初中体育与健康教学当中存在一些问题,但是教师们只要坚持学生为本的原则,不断提高自身的素质,深化教学内容,不断改革教学方法,就能够找到有效的对策来解决这些问题,进而在不断提高初中体育与健康教学有效性的基础上,培养出学生良好的体育能力,提高学生体育素养。

### 参考文献

- [1] 夏伟. 实践初中体育与健康课程改革的体会[J]. 课程教育研究, 2019(41): 210-211.
- [2] 骆润生. 初中体育教学中健康教育的实施现状及改善策略研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(26): 98-99.
- [3] 杨智. 初中体育与健康教学研究[J]. 西部素质教育, 2019, 5(09): 98.
- [4] 沈晓东. 新课程背景下初中体育与健康课堂教学探讨[J]. 名师在线, 2019(03): 85-86.

# 小学体育低年级学生自主锻炼能力的提升方式

朱先林

(重庆市垫江县永安小学校 重庆 垫江 408308)

**【摘要】**在新课改的要求下,体育课程也变得极为重要,传统上对于小学生体育课程的重视程度微乎其微,小学体育课在许多学校,特别是地区落后的学校形同虚设,完全没有发挥出体育课对小学生的积极作用,原因是多方面的,主要有体育教师的缺乏和体育器材匮乏。如何帮助学生养成自主锻炼的良好习惯,重点在于利用好体育课探索学生运动爱好以及规范学生日常行为。

**【关键词】**自主锻炼能力;小学体育;提升方式

## 一、小学生主动锻炼能力的含义

按照分解式理解小学生主动锻炼能力的含义,可将其划分为小学生,即开展行为的主体,主动也就是不需要借助外力的帮助,完全属于自发,锻炼则是指通过某种具体行为加强自己的身体素质,综合起来就是小学生通过自主自发去进行体育锻炼的能力,这种能力摆脱了体育教师的监督而主动完成体育锻炼内容,是学生综合能力评估中的重要组成部分。

## 二、小学生自主锻炼能力需要提升的原因

素质教育下的教学对学生德智体美全面发展有了更加具体的要求,全面发展的教育目标提出已经有很多年了,但是在各地学校的落实情况并不是特别理想,特别是小学体育课的重视程度十分轻微,导致许多学生步入更高级学习阶段时难以适应体育课程,小学体育教育为何会出现断层,以至于无法在小学生年龄阶段帮助其培养良好的自主锻炼能力,归结起来主要有两方面的原因<sup>[1]</sup>。一是小学体育教师数量少,与学生实际需求不匹配。体育老师的工资相比较于其他学科的老师少,一天的课时也并不是很多,再者很多经济贫困地区的学校并不重视小学生的体育锻炼,学校招聘的体育教师数量少,很多体育老师也不愿意到小学教授体育课,小学体育课一般由其他课程老师兼职,这样就造成有些老师直接用主课程代替体育课,学生接触的体育课实际很少;二是小学体育器材落后不齐全,学生没有机会进

行体育锻炼,自然无法在小学阶段养成自主锻炼的好习惯。现在经济的快速发展使得小学的教学条件越来越好,很多学校已经具备了体育场地,但是具体的体育工具就极为欠缺,由于小学生对体育器材的使用不合理和不爱惜导致很多器材丢失和损坏,加之学校经费有限不能及时补充和更新体育器材,所以学生无法进行体育锻炼。小学阶段的体育课程对学生自主锻炼能力的培养很重要,通过小学生的体育锻炼能够帮助学生养成经常锻炼的好习惯,进而增强自身体魄,同时也有助于学生健康成长,体育锻炼对学生的思维能力提升也有益处。

## 三、提升小学生自主锻炼能力的方式

### 1. 提供良好的体育课环境,提升体育教学重要性

体育课程的开展要更加规范,家家有家教,门有门规,没有好的规则制度对行为进行约束,就会产生混乱,并且成为一盘散沙。低年级学生的心智发育还处于初级阶段,很多事情考虑不到,完全处于一种无拘无束的天性之中,体育课的作用就是帮助低年级学生养成规范的行为,习惯于遵守规则,听从老师的指导和安排<sup>[2]</sup>。顺利开展一门体育课,主要做好三个环节,一是上课之前要做好充分准备,首先要告诉学生体育课的着装,要穿运动服或者易于运动的服饰,其次是要划开锻炼场地并通知到每一位学生,最后是准备好体育器材和通知具体上课时间;二是上体育课的过程中关注学生运动安全,在运动之前进行适当的热身运动,做好出勤记录统计好