

浅谈初中体育教学“生活化”的策略研究

陈明毅

赣州市赣县区红金实验学校

摘要：初中体育教学是培养学生身体素质以及增进全面发展的重要途径。然而，传统的教学方式往往缺乏趣味性和实际性，难以激发学生的兴趣和积极参与。因此，为了使初中体育教学更加生动有趣，必须采取生活化的策略。本文将分析初中体育教学生活化案例的重要性，并探讨一些可以落实这些策略的具体方法。

关键词：初中体育；生活化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.141

一、初中体育教学“生活化”的案例

1. 利用新媒体技术将体育教学与学生的生活联系起来，可以增加学生的参与度和兴趣。通过运动挑战视频游戏、音乐舞蹈创意体育课等案例，体育教学可以更加生活化，让学生在快乐中享受体育的乐趣，提高他们的学习兴趣和积极性。

（1）运动挑战视频游戏

通过运动挑战视频游戏，将体育教学与学生的生活紧密联系起来。教师可以选择一些受学生喜爱的体育运动，例如篮球、足球等，并与学生共同制定一套挑战项目，例如投篮准确度、射门精度等。虚拟游戏场景和动态音乐可以增加学生的参与度和兴奋感。学生可以利用手机、平板等设备进行游戏，记录和分享自己的成绩，这样可以激发学生的竞争欲望和自我超越的动力。

（2）音乐舞蹈创意体育课

利用音乐舞蹈，将体育教学与学生的生活相结合，活跃教学氛围。比如，在进行有氧运动时，可以选择一些流行的音乐，引导学生进行舞蹈动作，通过音乐的节奏和动感，增加学生的动力和参与度。此外，在体育课上可以引入一些音乐舞蹈创意活动，鼓励学生通过编排和表演自己的体育舞蹈作品，这样既锻炼了学生的体能，又培养了他们的艺术表现能力。

2. 将课程内容与学生身边的实例和故事相结合，可以使学生更好地理解 and 掌握所学的知识 and 技能，并进一步提高学习效果。下面是一些体育教学生活化的案例，可以很好地启发学生的学习兴趣和积极性。

（1）足球角球战术

在教学角球战术时，可以以一支足球队的角度攻击为例。通过观看真实比赛的视频或者讲述具体的比赛经历，让学生了解角球战术的重要性和实际操作方法。学生可以观察球队中关键球员的位置选择、角球的传球方式和接球方式等，然后分组练习并模拟比赛，提高他们的实践能力。

（2）篮球防守策略

在教学篮球防守策略时，可以通过故事分享来激发

学生的兴趣。比如，讲述一个篮球比赛中，防守球员和进攻球员之间的智慧较量。通过引入一个成功的防守策略或者战术，让学生思考如何在比赛中应对不同的进攻方式，并以此为基础进行技术练习与对抗训练，提高学生比赛中应变能力。

（3）田径赛事策略

在教学田径赛事策略时，可以以一位优秀运动员的比赛经历为例进行讲解。比如，以短跑项目为例，讲述一个运动员如何在比赛中巧妙利用起跑器和起跑姿势的优势。通过观看该运动员在比赛中的表现和成绩，学生可以理解起跑技巧的重要性，并在练习中不断改进自己的姿势和节奏，提高起跑的效果。

二、初中体育教学“生活化”的必要性

初中体育教学应该注重生活化的方向，这是因为通过生活化的教学，能够增加学生的参与度和积极性。学生主动参与体育课程的过程中，不仅能够提高他们的兴趣，还能够促进他们综合素质的发展。

（一）培养学生的兴趣和爱好

学生处于成长阶段，身心发展迅速，他们的兴趣和爱好也开始逐渐形成。体育教学作为学校教育的一部分，应该注重培养学生对体育运动的兴趣和爱好。只有学生们对体育运动产生浓厚的兴趣，才能激发他们的学习热情和积极参与。传统的体育教学往往注重技能的训练和竞赛成绩的评价，让学生感到压力和束缚。而生活化的体育教学则更加注重学生的实际需求和兴趣爱好，通过设计富有趣味性的活动，让学生在轻松愉快的氛围中参与体育运动。这样一来，学生对体育课程的兴趣将会得到有效的激发，从而真正地投入到体育活动中。

通过将体育教学与学生日常生活紧密结合起来，可以创造出更多有趣的学习场景，提高学生对体育运动的兴趣。例如，通过组织各种体育比赛，让学生们亲身参与，感受到运动的乐趣和成就感；通过设计一些有趣的体育活动，例如趣味接力赛、运动会等，让学生们在玩的过程中学习体育知识，并培养他们的合作精神和团队意识。

（二）提高学生的参与度和积极性

体育教学的目的之一是为了培养学生的身体素质和健康意识。然而，很多学生对于传统的体育课程缺乏兴趣，缺少积极参与的动力。因此，将体育教学生活化，可以有效提高学生的参与度和积极性。

创设多样化的学习环境和方式，可以激发学生的学习兴趣。例如，引入一些流行的体育项目和运动方式，如篮球、足球、滑板等，让学生们有更多选择的余地；增加课程的趣味性，通过游戏化的教学方法，让学生在游戏中参与体育运动，并通过游戏规则的设定激发学生的竞争意识和求胜欲望。

（三）促进学生全面发展

体育教学生活化的另一个必要性在于促进学生的全面发展。体育不仅仅是锻炼身体的一种方式，更是培养学生品格、习得团队合作等价值观的重要途径。通过将体育教学与生活紧密结合，可以更好地培养学生的行为、感知、情感等多个方面。体育活动不仅仅是为了培养学生的体能，更重要的是借助体育教学来培养学生的意志品质、协作能力、观察力和创新思维等综合素质。通过生活化的活动设计，可以让学生在实践中学习，培养他们的团队合作和沟通能力。例如，组织学生进行团队配合的游戏，既能帮助学生发展协作能力，又能促进他们的观察力和思考能力的提升。这样一来，学生在体育课程中获得的不仅仅是技能的提高，更是全面素质的培养。

例如，通过组织一些户外拓展活动，如露营、徒步等，可以培养学生的勇敢精神和适应能力；通过开展一些社区服务活动，如义工活动、宣传体育健康等，可以培养学生的责任心和奉献精神。这些活动不仅能够让学生在体育活动中得到锻炼，还能够培养他们的社交能力和领导力，全面促进学生的全面发展。

（四）促进学生身心健康发展

初中体育教学生活化的必要性主要体现在促进学生的身心健康方面。体育教学作为学校课程的重要组成部分，不仅仅是学习运动技能和规则，更重要的是培养学生热爱体育运动的意识和养成良好的运动习惯。生活化的体育教学注重学生的身心和谐发展，关注他们的健康和情感需求。通过组织有趣且多样化的体育活动，学生能够释放压力，放松身心，缓解学习压力带来的负面影响。此外，生活化的体育教学也能够培养学生的健康意识，提高他们的健康素养。通过了解和掌握锻炼方法，学生能够在体育运动中更好地保护自己的身体，养成良好的生活习惯。

对于初中生而言，他们正处于长身体的关键时期，身体抵抗力较弱，容易受到各种疾病的侵害。通过生活

化的体育教学，学生可以感受到运动的乐趣，增强体质，提高免疫力，减少疾病的发生。同时，体育教学还可以帮助学生改善体态，塑造健康的形象，培养自信心和积极向上的心态。

（五）促进学生心理健康

体育教学的生活化还可以促进学生的心理健康。体育运动不仅可以锻炼身体，还能释放压力，缓解学习压力、考试压力等对学生心理健康的影响。通过生活化的体育教学，学生可以结合自己的兴趣爱好来选择适合自己的运动项目，培养对体育的浓厚兴趣，从而增强学生的情绪调节能力，提高学习效果。

（六）培养学生团结协作能力

此外，生活化的体育教学还可以培养学生的合作与竞争意识。体育活动既包含个人竞技，又包含团队协作，学生在参与体育运动中可以体验到合作的重要性，培养团队合作精神。同时，体育比赛中的竞争可以激发学生的斗志和竞争力，培养学生的意志品质和拼搏精神。这些素质不仅在体育领域中有所体现，更是学生日常生活和学习中所必需的。在现实生活中，协作能力是十分重要的一项能力。通过生活化的体育教学，学生可以在团队合作中学会相互倾听、互相尊重和互相支持的精神，培养他们的合作意识。例如，可以组织学生进行集体项目比如拔河比赛或互相配合的运动项目，让他们在合作中学会相互信任和配合，提高他们的协作能力。

（七）培养学生创新思维

生活化的体育教学也能培养学生的创新思维。体育运动中的问题和挑战需要学生们积极思考和解决，从而培养他们的创新意识和解决问题的能力。例如，可以设计一些创新的体育活动，如障碍跑、创意游戏等，鼓励学生们发挥自己的创造力和想象力，在运动中寻找解决问题的方法，培养他们的创新思维。

三、初中体育“生活化”的教学策略

1. 利用个性化进行教学

初中体育生活化的教学策略非常重要，其中一个关键是了解学生的兴趣和需求，并以个性化教学来激发学生的学习兴趣。通过了解学生的个人兴趣和喜好，教师可以设计符合学生胃口的体育活动，从而引导学生主动参与学习。

个性化教学的第一步是了解学生的兴趣爱好。教师可以通过调查问卷、交流讨论或观察学生的日常活动来了解他们对体育活动的兴趣。这可以帮助教师选择适合学生的课程内容和活动形式。比如，如果教师了解到学生中有很多喜欢足球的，可以在体育课上增加足球相关的活动，或者组织足球比赛。如果学生对篮球感兴趣，可以设计篮球比赛或者训练课程等。通过了解学生的兴

趣,教师可以增加学生参与学习的积极性。

个性化教学的第二步是根据学生的需求来设计教学内容。学生的身体素质、技能水平和兴趣各不相同,因此,教师需要根据学生的需求来确定教学目标和内容。如果学生需要提高身体素质,教师可以设计一些锻炼身体活动,如跑步、游泳、健身操等。如果学生想提高某项具体运动技能,教师可以进行个别辅导或小组训练,加强学生的技术训练。根据学生的需求来设计教学内容,可以帮助学生更有针对性地学习和提高。

个性化教学的最后一步是激发学生的学习兴趣。教师可以通过创造有趣和具有挑战性的体育活动来吸引学生的注意力。比如,可以设计小组竞赛、团队合作项目或者设立学生承担领导职责的机制等。这些活动可以让学生感受到实际的挑战和成就感,从而激发他们对体育学习的兴趣和动力。

2. 利用多媒体和互动技术进行教学

在初中体育的教学中,利用多媒体和互动技术是一种非常有效的教学策略。通过使用多媒体和互动技术,可以为体育课提供更加丰富和多样化的教学资源,进而提高教学效果和趣味性。

首先,多媒体技术可以用来展示丰富的图像、视频和音频素材。教师可以利用投影仪或电子白板,将相关的体育动作、技巧和比赛片段展示给学生。通过观看这些素材,学生可以更加直观地理解体育运动的规则和技术要点。此外,利用多媒体技术可以展示各种体育项目的比赛实况和精彩瞬间,激发学生对体育运动的热爱和兴趣。

其次,互动技术可以增加体育课的趣味性和参与度。教师可以利用互动投影仪或电子白板,设计一些互动游戏和活动,让学生积极参与进来。比如,通过投影仪展示一个体育项目的图像,要求学生根据图像来模仿相应的动作或回答问题。这样的互动过程不仅能够加强学生对体育知识的理解和记忆,还能够培养学生的团队合作和竞争意识。除此之外,教师还可以利用互动技术进行虚拟实境体验,让学生身临其境地感受体育运动的乐趣和挑战。

另外,多媒体和互动技术还可以帮助学生进行自主学习和反思。教师可以利用电子教材或在线学习平台,提供一些相关的学习资源和练习题目。学生可以根据自己的兴趣和能力,选择适合自己的学习内容进行学习。同时,教师还可以利用多媒体和互动技术记录学生的学习过程和表现,以便给予及时的反馈和指导。

总的来说,利用多媒体和互动技术可以丰富初中体育课的教学资源,提高教学效果和趣味性。通过多媒体和互动技术进行自主学习和反思,可以促使学生更好地理解 and 掌握体育知识,提高学习效果。教师应该积极探

索和应用这些教学策略,为学生提供丰富而有趣的体育教学体验。

3. 利用学生合作精神进行教学

初中体育的教学策略中,注重培养学生的合作精神和团队意识是非常重要的。通过分组活动和比赛,可以有效促进学生之间的合作能力和竞争意识的发展。

首先分组活动可以让学生在团队中学习和成长。教师可以将学生分成小组,让他们一起完成一些体育项目或活动,如篮球、足球等。在这个过程中,学生需要相互沟通、调和合作,才能顺利完成任务。通过这样的分组活动,学生可以学会倾听和尊重他人的意见,培养团队意识和合作精神。

其次,比赛可以激发学生的竞争意识和动力。当学生在比赛中与其他小组或个人竞争时,他们会努力提升自己的技能和表现,希望能取得更好的成绩。这种竞争能够激发学生的学习兴趣 and 积极性,培养他们的自信心和坚持不懈的精神。

在教学过程中,教师可以采用不同形式的比赛,如个人比赛、队比赛等,让学生有机会展示自己的才能和技能。同时,教师也应当注重对学生比赛过程中的表现进行评价和反馈,鼓励他们得进步,并指出需要改进的地方,以促进他们的成长和发展。

总之,通过分组活动和比赛,初中体育教学可以帮助学生培养合作精神和团队意识,并促进他们的竞争能力的发展。这样的教学策略不仅可以提高学生的身体素质,还可以培养他们的合作意识、竞争能力和团队精神,为他们的未来发展奠定坚实的基础。

结语:初中体育教学生活化是提高教学效果和学生参与度的重要手段。通过生活化的教学案例,可以增加学生的兴趣和参与度,促进他们的综合素质发展。同时,采取一些策略,如关联学科知识、利用现代科技手段、参观实地活动、个性化教学方法等,能够更好地落实生活化的教学策略。我们应当重视初中体育教学生活化的重要性,并不断探索和实践相关的策略,以提升教学质量和学生的体育素养。

参考文献

- [1] 潘成瑶. 对体育教学生活化的思考和探索[J] 《体育世界》
- [2] 教育部基础教育课程编委会. 体育与健康课程标准(2011版)[M]. 北京. 高等教育出版社
- [3] 刘昕. “体育教学生活化”辨析——兼论体育教学的实用性与适用性[J] 《中国学校体育》
- [4] 张文慧, 郭劲宇, 王义鹏. 初中体育教学中差异性教学的应用研究[J]. 文体用品与科技, 2019, 23(3): 186—187.