

新课改下提高初中体育教学效率的策略探究

王芳

宁夏回族自治区中卫市中宁县第五中学

摘要：初中阶段作为义务教育的后半程，相较于小学时期，学生的学习任务有所增加，学习负担也会随之加重，近年来，体育已被纳入中考范畴的学科，通常还是不被人们所重视，甚至部分学校还会允许其他学科的教师随意占用体育课堂，这一点与新课改所提倡的素质教育理念相背离。基于此，本文详细分析了新课改下提高初中体育教学效率的策略。

关键词：新课改；初中体育；教学效率；策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.05.035

引言

在以往应试教育的影响下，体育教学受到了很大的影响，未获得教师与学生的重视，导致体育教学的效果不理想。目前中学体育的教学当中，由于部分学生对体育学习兴趣不强且身体素质不好等原因，让体育教学难以顺利的开展，教学效率也难以提高。对于这些教学问题，教师应该及时改变自己现有的教学观念，结合学生个性特征选取对应的教学手段，借此提升学生学习兴趣，让学生更为主动地参加到体育锻炼活动当中，掌握更多的运动技巧和提升运动能力。

一、初中体育教学的重要性

（一）提升学生的身体素质

初中阶段的学生普遍进入了青春期，正是身体发育的关键时期，体育教学能够为学生创造更多锻炼身体的机会，不仅能够加强学生的免疫系统，还能够促进学生骨骼的生长，以及神经系统的发育，让学生能够以良好的身体状况和健全的人格品质，来面对学习、生活中的各种挑战，全面促进初中生的健康成长。

（二）释放学生的负面情绪

从小学到初中，学生的课业负担越来越繁重，在学习新知识的同时，还要不断面对周考、月考、联考等各种考试带来的压力，以及家长的期许、师长的要求，因此，往往长时间处于一种紧绷、压抑的状态，再加上青春期的一些烦恼，很容易让初中生产生负面情绪。而体育教学不同于传统的文化课教学，其开设场地大多在室外，学生不用再拘泥于教室这一方小小的天地中，心境自然会更加开阔，同时还能够暂时从沉重的文化课氛围中解脱出来，以体育运动的方式来释放自己的学习压力和负面情绪，让学生能够以更加积极乐观的心态来面对学习或生活中遇到的困难，提高学生的自信心和自控力，促进学生的身心健康。

二、新课改下初中体育教学的现状

（一）教学内容、形式创新不足

调查发现，不少教师为了让学生取得好成绩，所有的体育课都在围绕短跑、仰卧起坐、立定跳远等中考体育内容进行重复训练，还有一些教师不惜将大部分的课后服务时间都用于训练中考体育考试内容。这种枯燥的教学内容，不仅无法促进学生的身心健康，还容易导致学生对体育学习产生厌恶或恐惧心理。

（二）教学场地缺乏

调查分析发现，各学校深入实施新课改以后经常出现以下情况：校园体育活动骤然增多，可用于体育教学的场地设施却严重短缺，有的学校由于本学期参与体育社团活动的人持续增多，导致篮球、乒乓球等课内活动与社团活动的场地设施冲突，使得基本的体育教学活动无法开展。加之不少初中学校将大量资金投入与中考有关的文化课教学中，忽视了对体育教学的投入，导致缺乏资金进行场地设施建设。当几个班同时上体育课的时候，往往需要排队，这在一定程度上影响了学生的学习体验。因此，初中学校在体育场地设施建设等方面一定要解决资金问题，大力建设教学场地和设施，营造良好的教学环境，如此才能提高体育教学效率。

三、新课改下提高初中体育教学效率的策略

（一）从“参与”入手，引导学生“会学”

在体育教学过程中，教师要引导学生积极参与。参与是学生的体育学习深度发生的前提。提升学生的参与度，一般来说有两个方法：一是通过外在的条件、环境等，激发学生的体育学练兴趣，调动学生的体育学练积极性；二是通过内在的体育学习兴趣、需要等，发掘学生的体育学练创造性。从学生的体育学练“参与”入手，教师既可以创设相关的教学情境，也可以提出相关的体育学练问题、设置相关的体育学练任务。针对初中体育教学，教师要给学生搭建参与的平台，赋予学生参与的时空和权利，让学生敢于参与、勇于参与、善于参

与、乐于参与；要给学生的体育学练提供发现、表现和创造的机会，营造学生体育自主学练的氛围，让学生在学练的过程中积极主动地研讨。正如苏霍姆林斯基所说，在人的心灵深处，都有一个根深蒂固的需求，那就是希望自己是一个发现者、探索者。以常见的项目“短跑”为例，这是一项容易让学生生厌的体育学练项目。在教学中，为了提升学生的学练参与度，引导学生积极主动地学习，老师营造了轻松愉悦的学练氛围，设计了有趣多样的比拼方式。快乐、自由的氛围，能激发学生的学练欲望，能让学生产生跃跃欲试的冲动，心无旁骛地投入“短跑”的学练之中。在学生正式开始学练时，首先，老师丰富学生的学练内容，优化学生的学练形式，提升学生的学练品质。比如，创设“趣味接力跑”情境，既可以让让学生“折返”，也可以让学生跑“S弯”，从而提升学生的体育学练参与度。其次，引导学生调整呼吸，调整摆臂的频率等。这样的一种体育学练，能让学生在积极参与的过程中获得一种成就感。在体育教学中，教师要发散学生的体育学练思维，催生学生的体育学练想象，提高学生的体育学练参与度，并对学生的体育学练过程、结果以及样态进行评价。

（二）营造轻松氛围，构建和谐师生关系

教师与学生之间的关系不应当是对立的、疏远的，而应当是平等、民主、和谐融洽的。从初中生的思维特点来看，理性思维尚未完全建立，仍然以感性思维占主导，他们与教师的关系和对学科的学习态度存在直接相关性。若师生关系不融洽，学生也会对所学课程感到厌烦、抵触，反之，则会爱屋及乌，因为喜欢老师而喜欢上相应的课程。为此，教师要注重良好师生关系的构建，让学生在课堂上能够保持身心更加放松、愉悦的状态，进而积极参与到课堂的各个环节之中。在教学实践中，教师可以从如下方面做起，让课堂氛围更加轻松，让师生关系更加和谐、密切：首先，教师对待学生的态度应当一视同仁，不能对学生戴有色眼镜，厚此薄彼。如一些教师根据自己的主观想法，而差别对待学生，对于能力强、性格好的学生更加偏爱，将更多精力放在与这些学生的互动、指导上；而对于体育水平较差、性格沉闷的学生则比较冷漠。这会让那些被冷落的学生产生心理落差，不但会让学生形成自卑心理，还会对老师、被老师偏爱的同学产生意见，影响班级关系的和谐，课堂参与积极性也会明显降低，导致整体教学效率不高。其次，教师面对学生的时候，应当放下高高在上的师者姿态，多给学生一些亲切的笑容，与学生交流时的语气应当比较温和，还可以恰当使用一些幽默。切忌通过生

硬批评、体罚、人格侮辱等不恰当的形式，达到驯服学生的目的。这会产生适得其反的效果，不利于学生身心健康，同时也会让学生对教师产生抵触情绪，甚至直接引发师生冲突，导致课堂秩序混乱，教学效率低下。为了让学生在体育课堂上更加轻松活跃，教师应当积极转变与学生的相处模式。针对学生体育学习态度不端正的现象，教师要多与学生谈心，了解学生抵触体育的原因，向他们说明体育课的重要意义，纠正学生对体育课存在的错误认知，从而更乐于参与体育课堂活动。针对学生课堂上的不佳表现，教师一方面要耐心帮助学生分析问题，使他们知道自己的错误和不足之处。之后，教师要给予学生更多鼓励，使他们树立信心，在体育课堂上有更加积极、自信的表现，形成更强的意志力。对于学生的错误，教师可以适当惩罚，但是要注意方式方法，确保学生比较容易接受，不会给他们带来心理阴影。如组织课堂团体竞赛活动，让落后的小组表演节目，也可以让优胜小组提出具有可行性的惩罚措施。这种惩罚方式可以让课堂氛围更加轻松，师生关系更加融洽，使学生们对体育课程产生更深厚的情感，对培养学生体育兴趣、树立终身体育意识具有重要意义。在传统教学模式下，体育课堂教学以教师占据主导地位，从课堂预设，到整个教学过程的组织，都由教师来完成，学生的主要作用是参与。在新课标中，着重强调突出学生的课堂主体地位。教师除了有意识地增加学生在课堂上的参与度之外，还可以打破传统观念的束缚，让学生参与到课堂教学活动的设计之中。如教师给学生布置体育课下任务，让他们设计课堂集合队形，并利用闲暇时间进行队形的提前练习。课堂上，教师发布命令后，学生快速以预设的队形进行集合。这样可以训练学生的协作意识、反应能力，同时也能够增强学生在体育课中的参与感，使他们在课堂上的表现更加积极、活跃，从而收到更理想的课堂教学效果。

（三）改进教学形式，创造体育生动大课堂

从提升学生兴趣着手，改进以往的教学形式，优化教学内容，把体育训练与学生的兴趣结合到一起，让训练变得更为有趣，使得学生可以积极参加进来。新颖的教学内容，可以提升体育训练的质量。教师将课内外的体能训练融合，结合课本的内容，从学生的兴趣着手，加强体能训练。比如，在做排球教学期间，教师将学生划分为若干个三人组，开展垫球专项训练活动，从垫球的技巧开始，这样既让训练有了目标，同时又训练了学生体能。教师应该对学生所感兴趣的点加以梳理，适当增加一些武术与防身术方面的表演，增强学生的学习兴

趣。想要完善体育训练的教学方式,学生的参与性就显得尤为关键,教师在做完示范动作以后,再让学生模仿完成,带领学生以小组的形式来开展练习,挑选出一个动作较为标准的学生作为组长,组内学生彼此进行演示与指导,同时做出点评,能够加强训练的成效。完成训练以后,开展组之间排练比赛,尽可能提升学生在训练当中的主动性。

(四) 引入游戏活动,调动学生的积极性

体育教师要重视学生的主体地位,注重激发学生的学习兴趣,在教学活动中引入各种体育游戏,以吸引学生的注意力,培养学生良好的自主学习能力。游戏教学要围绕教学要点展开,不仅要科学合理、有理有据,同时还要生动有趣,抓住学生的兴趣爱好。首先,教师要抓住教学要点,将运动技能和体育知识融入游戏教学中,让学生在游戏活动中掌握体育知识,提升运动能力。其次,教师要从学生的年龄特点和身心成长规律出发,设计丰富的游戏活动,既不能超前也不能过于简单,这样才能吸引学生注意力,激发学生参与游戏活动的动力。最后,教师要立足学生个性发展需求,掌握游戏教学方法的技巧,突出教学要点,满足学生身心发展需求。例如,在练习跳远这一项目时,教师要针对学生个体情况设计、优化教学方案。由于功课繁重,学生大多数时间都是保持坐姿,久坐后会造成学生下肢力量不足,这也是学生跳远成绩比较差的主要原因,如果不加以重视,不仅会影响学生的体育运动水平,同时还会为学生身体健康埋下严重隐患。为此,教师可以引入蛙跳训练,将学生分成四个学习小组,小组之间以蛙跳的方式开展接力比赛,比一比哪个小组能够在最短时间内完成接力任务。这样一来,不仅可以让学生积极参与到训练活动中,有效增强学生下肢力量,同时也能培养学生的协作意识和互助能力,增强学生的集体荣誉感,提高学生的综合素养。

(五) 加大体育教学投资,完善学校体育设施

在初中体育教学中,完善的基础设施是保障教学活动有序、高效开展的重要前提。因此,在新课改的教学背景下,学校不仅要加强对体育教学的重视,还要加大对体育教学的投资力度,建设相应的运动场地,如塑胶跑道、篮球场、网球场、羽毛球馆等等,为体育教学的开展提供稳定的上课环境,并定期维护、更新体育教学所需的运动器械,如跳绳运动所需的跳绳和计时器、篮球运动所需的篮球和篮筐等等,为体育活动的开展提供物质基础,助力教学改革发展的同时,带动学生的体育运动积极性。

(六) 竞赛活动提升学生课堂参与度

初中体育课教学的很多体育项目都具有竞技性质,

教师在开展教学时,不但要注重培养学生的个人运动能力,还要注意培养学生的拼搏向上精神、坚强的意志力、团队合作意识和协作能力等。要想让以上教学目标得到落实,教师除了要加强理论知识的教学、运动技术指导,让学生展开体育训练之外,还要融入一些竞争机制,激发学生的好胜心,增强学生的意志力、集体荣誉感等,使学生的综合素质获得较好的发展。在教学实践中,教师可以组织一些竞赛性质的课堂活动,让每一位学生都参与进来,为自己或是为集体争光,拼尽全力去挑战自我,勇攀高峰。体育课堂竞赛活动的形式可以有多种。如对于九年级学生来说,他们已经掌握了较多的篮球运动技战术,教师可以将学生分成多个小组,分别组织男生、女生三人篮球赛、五人篮球赛等。各小组学生要想赢得比赛,除了个人篮球技术要较好之外,还要做好战术规划,同一队的学生共同商量赛场上采用哪种战略战术。小组赛过程中,其他同学进行观战,给赛场上的学生加油助威,并进行监督,避免有恶意犯规的现象发生。通过这类竞赛活动,能够增强学生的体育智慧,培养学生的团队精神和规则意识。另外,学生可以在活动中充分感受运动的快乐,并逐渐形成体育爱好,将篮球运动作为自己生活中的重要组成部分,形成终身体育意识和能力。

结语

总而言之,想要提升中学体育教学的成效,就需要创建一个高效的体育课堂,这不仅需要教师拥有足够的教学经验和教学能力,储备更多的知识,还提升原有的认知能力,更新教学理念。教师在具体教学当中,不仅需要重视学生基础知识的储备,还需要重视学生的个性化发展,加强与学生的沟通,进行思维碰撞,完成思维能力的提升。此外,教师还需要按照教育的规律,指导学生朝着全面化的发展,创造出高效的体育课堂,达成预设的教学目标。

参考文献

- [1] 王继巍. 探讨新课改下如何提升初中体育课堂教学效率[J]. 科幻画报, 2019, (12): 204.
- [2] 胡文仙. 当前初中体育教学中的问题及应对策略[J]. 新智慧, 2019, (11): 99.
- [3] 陈玲. 浅谈提高初中体育教学效率的策略[J]. 新课程(下), 2019, (02): 203.
- [4] 殷文婷. 初中体育课堂有效教学策略分析[J]. 试题与研究, 2018, (15): 179.
- [5] 杨亚鹏. 探究初中体育教学效率的提高策略[J]. 新课程(中), 2017, (12): 230.