

# 浅谈新中考背景下对初中体育教学的影响与教学策略的研究

吴星穆

云南省昆明市官渡区第一中学

**摘要:**随着新中考改革的深入,体育教育在初中教育体系中的作用越来越突出。因此,初中体育教师在体育教学中的作用也越来越突出。在以往的体育教学中,由于体育所占比重偏低,许多体育教师对体育教学的关注不够,导致了体育教学中的许多问题。新中考背景下,体育教育越来越受到人们的关注,老师们也必须意识到体育教育的重要性,把体育教育的优化和调整放在第一位。

**关键词:**新中考;初中体育;教学研究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.01.103

## 引言

为了适应新时期青少年的发展需要,新中考政策规定,初中生应具备1~2项以上的运动技术,并在全国范围内推广。加强初中生的体育技能掌握、改进考核方法、提高体育成绩中考占比,并对体育科目的考试方式进行了改革,使其在中考总分中的比例有所提高。传统的初中体育课程忽视了学生的体能素质,难以适应新中考体育考试要求,因此,体育教育的改革势在必行。因此,全面的体育教学改革已经成为必然。

### 一、新中考对体育教学的影响

新中考背景下,体育教学也发生了重要变化,主要有以下几个方面:

#### (一) 学生开始重视体育学科

新中考阶段的改革,更加注重学生的个性发展,引导学生坚持日常运动,注重提高学生的身体素质。通过对多所初中的调查,发现大部分的学生都意识到了体育教学在初中体育教学中的重要性,并对体育教学产生了浓厚的兴趣。还有一小部分的学生不了解中考的调整,忽略了新中考的体育考试。体育教师的专业知识水平是影响其教学质量的重要因素。只有对考试内容有所了解,才能使学生在平时的训练中,找到正确的方向,从而获得最佳的训练效果。作为学习主体的学生,教师要积极地培养他们对体育的兴趣,特别是在新中考改革的背景下,要对学生进行正确的教育,使他们转变对体育的盲目认知,提高他们的身体素质。

#### (二) 课时增加,教学任务加重

随着体育考试在中考分数中所占比重的提高和其他一些因素的调整,体育课程教学越来越受到学校和家长的关注,这使得初中的体育教学时间有所增长,但随着教学工作的繁重,教师要主动改进自己的教学思想,创新教学方式,在中考体育改革的教学内容和评价标准的新要求下,合理安排所带班级的体育教学计划。新中考改革对体育课程的教学内容、评估标准等都有了新的要求。在这种情况下,很多学校都把体育课的课时调高,

而有些学校仅在学期结束之前才规定其他科目不能占用体育课。体育学科的教学工作日益繁重,要求教师要树立“以生为本”的态度,既要确保学生的考试成绩稳步提高,又要使学生的身心得到全面的发展。

#### (三) 体育教学手段亟须更新

尽管新中考体育改革中加入了一些注重学生个性发展的专项体育技能测评,但纵观当前体育学科教育的状况,仍有大量的体育教师照搬中考体育考试内容制定体育教学计划,提倡创新体育教学的今天,照搬传统体育教学模式,忽视学生的个体差异。初中生的学习态度是新中考体育教育改革中的一个关键问题。在新中考体制下,教师应引导学生重新理解体育课,由被动地接受教师的指导,向主动、自主地学习新的体育知识,以便更好地掌握运动要领。由于学生的学习任务比较繁重,参与体育活动的相对较少,因而难以全面地掌握运动技能。长期来看,单调乏味的教学内容会使学生丧失对体育的兴趣,不利于提高中考体育的成绩,同时也会影响到学生的终身体育意识。新中考对体育政策的调整,重点是提高学生的基本体能,而不是提高学生的专项能力,特别是在体育教学中,广大体育教师要主动创新教学方法,以适应新中考的考试。

## 二、初中体育教学的现状

### (一) 体育师资配备不足

通过对部分初中的调查,发现在新中考条件下,各初中的体育教学存在着严重的问题。体育教师在体育教学中起着举足轻重的作用,是保障学生人身安全,提高身体素质,快速掌握体育技术的关键。由于新中考阶段,学校开始重视体育专业,导致了各高校体育专业师资短缺,特别是足球、篮球、排球等专业体育专业教师。

### (二) 体育设施老化、缺乏

新中考体育政策的改革,增加了许多新的体育技术专业的测试,其目的也是满足学生的各种兴趣,而目前的状况是,大部分的学校的体育设施都存在老化、缺乏

的状况。文化学科的基础是说书与笔,而各种体育设施是其最根本的保证。根据调查结果,部分重点初中体育设施设备齐全,但缺少日常的维修与管理,存在着设备老化、容易倾倒等危险因素。其他学校由于自身条件有限,缺少新增加的体育项目设备。

### (三) 体育教师缺乏创新能力

传统初中体育教学方法单一,影响了学生对运动的兴趣,尤其是对专项体育技术的掌握,严重影响了学生的健康成长。此外,在传统的体育教学中,体育课程常常被文化学科所占据,而体育老师对学生的责任意识较差,本身的教学能力也较差,在体育教学中采取的是示范式的教学方法,要求学生只会照搬自己的动作,而不会根据学生的实际情况来进行分解表达,这很不利于新中考下的学生对专项体育技能的掌握。然而,随着科学技术的进步,各种辅助教学设备不断涌现,这在某种程度上促进了体育教师积极开展教学方法和教学方式的改革。

### (四) 学生对新中考缺乏认知

新中考的体育政策改革,对初中阶段的体育教学具有一定的指导作用,但由于学生是接受了较长时间的应试考试,对新中考的政策和认知不大,对身体素质的培养也不够重视,对终身体育的理解也不多,这也是新中考政策传达出来的一个重要思想,让体育考试不是随便训练,也不是报几个培训班就能合格的,必须从日常的训练开始,一点一滴地积累健康的生成效果。因此,在新中考背景下,体育老师要主动回答学生的问题,并积极地回应新中考改革变化。

## 三、新中考背景下体育教学的应对措施

### (一) 扩编提质,强化师资

在新中考形势下,初中体育师资队伍的扩充是首要任务,学校要积极地从自身的实际出发,积极吸纳体育人才,尤其是那些具有专项特长的体育教师,既可以提高学校的体育学科教学水平,又可以在一定程度上解决当前的繁重任务,特别是某些专项的体育技能,对运动规范的要求比较高,这样可以帮助学生在新中考中发挥出更大的作用。同时,学校也要组织各专业的体育老师,积极探索新中考下的对策,改革现行的体育教学模式,如:针对学生个体发展的需要,针对学生的体质特点,制定体育教学计划,从大班制到小班制。

### (二) 尊重差异,适度教学

世界上从来没有两片树叶是一模一样的,对学生也是如此,老师应该尊重学生的差异,因为每个学生的身体素质都不一样,所以他们对运动的兴趣也是不同的。这也是新中考体育政策调整的原因。初中体育教师应对每位学生进行全方位地了解,全面地了解其兴趣、体质,并针对其特点进行教学。在教学中,应注意尊重学生个体差异,优化教学方式,避免千篇一律,以免加重学生的学习负担。这就要求体育专业的老师要主动地了

解自己所带学生的体育兴趣、性格、身体素质等方面的特点,针对不同的学生进行个性化教学,既要尊重他们的个性,又要让他们感受到体育老师的关爱。

在平时的教学中,初中体育教师要从学生的个性特点入手,避免“一刀切”的教学方法;对于体质不佳的学生,应尽量避免在一开始就安排强度大的身体锻炼,从一点一滴地积累到每天的锻炼,循序渐进地进行个体身体素质的提高。比如足球,老师在开始上课前,就会提前做好设备,将学生的心肺、体能等基本信息记录下来,进行有针对性地教学。而心肺、体能较差的,则要进行常规的体能训练,适当地控制训练,这样才能保持学生的兴趣,同时也能保证学生的安全。

### (三) 结合中考,设计课程

新中考体育政策的调整,除了促进学生身体素质提高外,更多地是提高学生的终身体育锻炼意识。与以往单纯注重测试、忽略学生个体发展的体育教育相比,目前初中体育教育应主动适应新中考的要求,进行课程改革,提高学生的体育兴趣,确保中考体育成绩稳步提高。

回到平时的教学,要把新中考体育项目融入平时的教学之中,尤其要在教学内容和方法上进行适当地调整,使学生能够更好地了解考试科目,并能从中挑选出自己喜欢的科目。比如,初中体育项目中常考的长跑和立定跳远,体育老师可以在初一年级就把它纳入体育课中,然后针对学生的不同学习状况,重新调整教学内容,让学生对体育的兴趣和潜力继续保持下去。

### (四) 保障安全,普及知识

体育课不同于文化课,运动中不可避免地会出现扭伤、摔伤、过度运动等问题,这些都会对学生的运动产生很大的影响。为此,学校要在体育设施、教学设施、场地等方面加大投入,同时也要加强对器材的保养,建立健全的管理制度,防止意外事故的发生。其次,在进行体育教学之前,教师要做好充分的准备,不仅要给学生讲解体育运动要领,而且还要加强对学生的风险防范意识的培养,上课前充分了解每个学生的身体状况,警惕个别学生运动时的突发情况。此外,不应因畏惧危险而拒绝参加体育活动,这就要求体育教师掌握自身急救常识,并将其传授给学生,以防止因意外受伤而导致的严重后果。

### (五) 语言激励,培养兴趣

体育的核心是运动员坚持不懈、勇于突破的精神品质,而如何激发学生的斗志,最直接、最有效的方法莫过于言语。语言激励是最基本的激励手段,它在日常生活中起到了至关重要的作用,特别是在体育课程中,起到了安抚学生心灵、消除学生挫败感的作用。这就需要教师在教学中合理地使用语言激励,一是确保课堂语言的简练,二是以最少的话语说出最重要的内容,提高教师的权威。其次,提高学生的体育兴趣,使学生在体育

课上保持活泼的氛围；最关键的是要确保语言与学生的共情，使学生感到被重视，并起到语言激励的效果。

在教学实践中，有些同学处于逆境，但并不代表不需要关心，体育老师可以多注意学生的心理健康，多倾听，多交谈，发现学生的叛逆，了解他们的日常行为。比如，如果一个学生擅长跑位，那么老师就会夸奖他的跑位，说出“你的反应好快”之类的话。多关心、多鼓励、多与同学交朋友，让学生放下戒备，接受老师的教育。

### （六）情境融合，创新教学

在新中考阶段，体育专业课程改革是当前许多体育教师面临的一个难题。在传统的体育教学模式中，示范教学+体能训练不可避免地导致了学生对体育课程的学习兴趣下降，而在新中考环境下，体育教师要不断地创新教学方法，如情景教学，提高学生的兴趣，逐步养成终身体育锻炼的习惯。

在实践中，男女学生由于受到体操动作幅度过大、动作不美观等因素的限制，自然而然地排斥了体操，此时，体育老师就可以在上课之前，从“解放天性”的角度，引导学生进行胡乱喊叫、模仿动物行为，从而扭转学生对体操的成见，突破心理枷锁，在课前进行热身，提高了学生的参与程度。

### （七）借助媒体展现，强化理论教学

作为体育教学的一个重要组成部分，理论教学在指导学生的基础运动能力中起着举足轻重的作用。在现实的体育教育中，有一种很少见的问题，即缺少理论教学。很多老师都把体育课当成了一门实践性的课程，老师们会让他们进行体育训练，在训练的时候，重点强调技术，纠正他们的错误。这种教学设计虽然能够使学生逐渐掌握体育技术，但是在初级阶段，由于对运动技术的了解不多，很容易造成损伤，而且很难形成系统的认识。在目前的情况下，要使体育教育达到最佳化，必须加强对理论教学的研究。要使理论知识得到有效地传授，就必须通过教学手段来实现。多媒体教学是一种能够使教师在课堂上进行生动、明确地演示的高效教学手段。同时，在进行体育教学时，教师也可以利用多媒体的形式来呈现所要传授的知识，并指导学生分析与之相适应的运动技能。

比如，在“短跑”的教学中，要使学生的实践性训练得以顺利进行，就必须事先安排一节关于短跑的理论课，着重于短跑的训练。在此基础上，老师可以在课堂上运用多媒体技术，建立一套短跑的仿真模型，展示短跑的各个阶段的动作，包括起跑、加速、匀速等不同的动作，从而指导学生有效地掌握短跑的理论技巧。在实践中，学生能够有效地掌握这些技巧，使他们能够更好地进行实践练习，从而减少因姿势不当而造成的伤害。再比如，在“篮球”的教学中，老师可以利用多媒体来展示篮球的历史和基础动作，从而达到调动学生的

积极性。在教学实践中，老师通过收集的材料，让学生了解篮球运动的由来，然后向他们介绍现代篮球运动的基本规律和赛制，让他们了解篮球运动中的各种划线的含义。为体现学生的主观能动性，老师可以请对篮球有一定了解的同学来做解释，由老师对所述内容进行补充和修正。在这种教学中，学生能够真正地掌握活动的内容。

### （八）构建竞赛项目，促进学生参与

体育运动总是少不了比赛，而比赛又是体育运动的魅力所在，在实践中，老师们可以通过比赛来提高学生的运动参与感。在教学过程中，教师可以结合目前的教学现状进行分析，选择比赛的形式，决定比赛的形式和选手。其中，参赛选手可以选择分为班内和班外。在确定了比赛的相关内容后，老师再引导学生报名，并指导他们利用业余时间进行预习。老师要准备必要的东西，以鼓励同学们参与。

比如，在实际教学中，老师可以组织一场乒乓球比赛。在具体的选择上，老师可以在班里进行比赛，从而达到对比赛规模的控制。在确定了比赛的基本内容后，老师就可以开始选择比赛的赛制比分，并制定比赛的基本原则。最后，老师可以向学生展示相关的规定和事项，并指导学生主动地参加。在奖品方面，老师可以提供乒乓球拍、笔、笔记本等作为奖品，鼓励同学们积极参与。

### 结语

总之，将体育课程纳入中考，是我国中考改革的一项重大举措。在此背景下，初中体育教师应积极探索新的教学方法，及时调整教学观念，使学生主动参与体育运动，增强体质，增强学生的终身体育意识。新中考是我国体育教育改革的必然要求，学校要加大对师资、设备和维护等方面的投入，同时要积极更新理念，解放思想，重新设计课程内容，创新教学手段，将学生放置在主体位置，通过尊重差异、语言激励、创设情境等方式，提升学生对体育学科的兴趣，培养学生终身体育锻炼的习惯，并在中考体育考试中获得满意的结果。

### 参考文献

- [1] 魏雄狮. 新中考背景下体育教学对策论述[J]. 试题与研究, 2022(18): 87-89.
- [2] 郑宗英. 新中考背景下体育教学方法改革[J]. 名师在线, 2021(35): 88-89.
- [3] 魏巍宏, 林招金. 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.
- [4] 缪剑. 新中考改革背景下的初中体育教学研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2020(24): 35-36.
- [5] 曹象莲. 中考背景下初中体育教学存在的问题与对策分析[J]. 科幻画报, 2019(08): 77-78.
- [6] 刘华生. 中考背景下初中体育教学存在的问题与对策[J]. 初中课程资源, 2017(05): 12-13.