

体验式教学在初中体育与健康课程中的运用

赖卫平

赣州市南康区龙岭中学

摘要:在初中体育健康课程教学中,让学生获得愉快的学习体验,既能够发展学生体育学科的兴趣与综合能力,又能够助推学生的身心健康发展。体验式教学是一种十分重视学生学习体验的教学模式,将其融入体育与健康课程教学中,更能彰显体育与健康课程的实践性特点,从而提升体育课程教学的有效性。文章从意义、要点和策略三方面,对体验式教学在初中体育与健康课程中的运用进行深入分析与研究,以供相关教育研究参考。

关键词:体验式教学;初中;体育与健康课程;课堂教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.05.120

在教育改革背景下,体验式教学进入课堂教学中。体验式教学是围绕学生情感体验展开的教学活动,这类活动能让学生在亲历性学习的过程中,收获知识、能力、情感,对学生的健康成长和全面发展有着重要作用。根据体育与健康课程的实践性特征,教师引导学生进行体验性学习,对教学效果的提升也起到了积极作用。因此,作为一名初中体育教师,应重视体验式教学法的运用,根据学生的实际情况设计体验式教学的方案与策略,始终让学生被体育课堂教学活动所吸引,在主动参与体育运动的过程中,提高学生体育与健康课程的学习效率和质量,并助推学生在体育课堂中的多元化发展。

一、体验式教学在初中体育与健康课程中运用的意义

(一)有利于改变学生的学习态度

根据对班级内学生的交流发现,大部分学生体育与健康课程学习的态度都比较消极。之所以出现此种情况,是因为教师所采取的传统教学模式,使学生陷入了枯燥的模仿练习中,并不了解自己为什么要学习体育课程。体验式教学活动的组织与开展,不仅让学生通过体验式学习取得好的学习效果,还让学生真切感受到体育与健康课程对自己成长与发展的积极作用^[1]。这样一来,当学生形成正确的体育与健康课程认知时,也就成功转变了他们对体育与健康课程的学习态度。

(二)有利于提升学生体育学习能力

当学生具备体育学习能力时,才可以用最短时间将所学体育理论知识转化为实践能力,从而提升学生体育学习的质量。而实际上,体育与健康课程教学中,大部分学生都缺乏主动学习的意识。体验式教学活动的开展,为学生提供自主学习与练习的时间,教师只需要观察学生的自学过程,给予一定的指导即可,这不仅保证授课质量,还保证了学生体育学习能力的提高^[2]。

(三)有利于培养学生体育锻炼的良好习惯

体育锻炼既能够增强学生的体质,还能是放松学生

内心的不良情绪和情感,是助推学生健康成长与发展的重要途径。体验式教学融入体育课堂教学中,是将一种情感教学手段融入体育课堂教学中,使学生在积极情感的驱使下,主动进行课堂学习与课后锻炼,这样就助推了学生良好体育锻炼习惯的形成^[3]。

二、体验式教学在初中体育与健康课程中运用的要点

在现阶段的初中体育与健康课程教学中,之所以部分教师所组织的体验式教学活动的效果不理想,是因为教师并未对该种创新教学模式运用的要点进行把握,因而教学中很容易陷入一些误区或是困境中。因此,在提出初中体育与健康课程中体验式教学运用策略前,应把握如下几个实践应用要点。

(一)以学生为主体

新课改背景下,创新教学模式越来越多样化,但无论运用哪一种创新教学模式,教师都应以学生为主体,这样才可以让学生发挥个体学习作用的过程中,产生学习兴趣,并坚持进行学习,从而提升学习的效果。因此,初中体育与健康课堂教学中,体验式教学的内容和形式都应充分考虑学生的意愿。这样才可以确保体验式教学与学生的实际需求相符合,使学生全身心进行学习与实践,提升体育与健康课程教学效果^[4]。

(二)多样性

在体育与健康课体验式教学中,教师注意多样性这一要点。一方面,教师应注意体验项目的多样化,另一方面应注意体验形式的多样化,这样才可以增强体验式教学的精彩性,更快速达成预期的体验式教学目标。

(三)加强引导和指导

体验式教学法融入体育与健康课教学中,教师应充分发挥自身的引导和指导学生学习的作用。在以往体验式教学活动开展中,部分教师并未摆正自己于教学活动中的角色,导致学生的体验学习效果不佳。为规避这个问题,教师应把握加强引导和指导的要点^[5]。

三、体验式教学在初中体育与健康课程教学中运用的策略

(一) 提供丰富有趣的教学内容, 激发学生运动兴趣

在开展体验式教学时, 教师只有为学生提供丰富有趣的教学内容, 才可以让学生形成体验运动项目的兴趣, 整个体验式教学活动才可以顺利开展。大量教学实践表明, 将体育与游戏进行融合, 是增强教学内容丰富性、有趣性的有效途径。因此, 体育教师应精心设计体育与游戏的融合方案^[6]。

以篮球运球、投篮为例, 教师可以组织“运球投篮接力活动”, 将班内学生分为多个小队, 两队之间展开比赛。在对抗中两队站到球场一端底线, 当听到教师发出的口哨后, 小队中第一名学生快速进场, 将球运至对方篮下投篮, 投篮结束后运球返回队伍, 将篮球交给第二名队员手中, 继续按照上述方式进行操作, 直至全部队员都操作完毕。总用时短的一组获胜。比赛中只能做出运球和投篮两个动作, 不可出现其他动作, 每名队员都要等待上一名队员运球投篮结束后, 并回到底线外后, 才可以接球进场进行运球投篮。在本次活动中, 学生通过参与趣味游戏, 在亲自运球投篮以及观看他人运球投篮的过程中, 理解了运球和投篮的方法, 并达到对其实践应用的理想教学程度, 这是学生体育运动兴趣提升的重要保障。

(二) 创设教学情境, 丰富学生的情感体验

在教育改革背景下, 初中体育与健康教学应注重教学目标的多样化, 也就是在原来体育知识与技能目标的基础上, 增加提升学生运动能力、体育品德的目标, 以此助推学生终身体育意识的形成^[7]。体验式教学是能突出体育与健康课实践育人价值的一种有效方式, 而创设教学情境具有丰富学生情感体验的作用, 对学生终身体育意识的形成十分有帮助。因此, 初中体育与健康课教师应注意教学资源的多元整合, 使学生在多元化教学情境的引导下, 参与到体育学习与锻炼中, 增强学生的情感体验效果。

以足球项目的“脚背内侧踢球”为例, 教师可以利用微课播放专业运动员的脚背内侧踢球的短视频, 以此为学生创设真实、生动的教学情境。在播放微课视频时, 学生会被专业运动员所吸引, 并对他所做的各个动作进行观察和记录。为确保学生真正理解并掌握脚背内侧踢球的动作要领, 教师可以在播放第一遍微课视频后, 让学生对微课视频内容进行提炼, 并提醒学生一

() 二 () 三 (), 让学生补充括号中的内容。学生结合自己观看和记录的信息, 提炼出“一撑二摆三踢球”的要领。在此基础上, 教师再次为学生播放微课视频, 让学生将总结的动作要领与视频内容进行对比, 加深理解并主动进行模仿, 完成脚背内侧踢球的训练, 真正掌

握其技术要领。

在学生学完技术要领后, 并不意味着学生已经掌握技术要领, 还需要学生参与练习中。而枯燥乏味的练习无法引起学生的兴趣, 因而教师可以创设趣味练习情境, 以此来优化学生的巩固训练效果。教师运用分组训练方式, 让各组学生轮流进入教师限定的运动区域内, 每个人手中有一球, 按照教师给出指令进行操作, 若操作不对或是操作及时的学生, 都会被淘汰出局。最后, 哪一组未淘汰的人数多则成为冠军。

通过创设以上两种教学情境, 一方面可以让学生主动探索运动项目, 感受其中的快乐; 另一方面, 可以让教师了解学生的体育认知、体育能力等情况, 从而为后续教学计划的调整提供依据。

(三) 因材施教, 引领学生个性发展

由于每个学生都是一个独特的个体, 因而他们在体育课堂的表现也不同。为让每一位学生都进行有效的体育学习, 并得到个性化发展, 教师的体验式教学应将学生之间的差异, 确保学生能得到适合自己的运动与指导, 从而助推学生的自我学习与发展^[8]。

以“鱼跃前滚翻”为例, 由于其动作要领比较复杂, 统一化的教学和指导无法保证每个学生都能掌握这个动作要领。为解决这个问题, 教师应针对不同层次学生开展不同的训练。对于班级中身体素质好、运动能力和自主学习能力较强的学生而言, 教师可以直接进行示范, 在示范结束后, 要求这部分学生进行分组练习, 鼓励组内学生相互纠正同伴的错误动作, 从而在大家互帮互助中掌握动作要领; 对于班级中身体素质、运动能力、自主学习能力较差的学生而言, 教师应对鱼跃前滚翻这个动作进行分解与示范, 并在示范后对他们进行一对一指导, 直至他们通过练习掌握动作要领。教师差异化的指导, 满足了不同层次学生的体育学习需求, 收获成功体育运动的成就感, 同时也能规避学生受伤的情况。

(四) 优化师生关系, 关注学生的主观体验

在以往体验式教学中, 部分教师并未注重自身教学角色的调整, 导致学生体验学习与思考的兴趣未被调动, 影响了体验式教学的效果。因此, 在日后体验式教学的实施过程中, 师生应保持平等沟通的关系, 这样才能更好了解学生的需要, 通过针对性指导, 促进学生的发展。

以体育与健康理论课教学中, 教师与学生交流互动中, 发现不少学生体育课上都缺乏安全意识。而安全意识是保证学生身心健康的关键。对此, 教师可以借助媒体工具播放一段视频, 内容为裁判员和运动员入场时都会检查场地、器材。在学生观看结束后, 教师提问:

“检查场地和器材的目的是什么？”学生针对这两个问题思考后，均认识到体育场上安全的重要性。接下来，教师询问学生“检查的要点是什么？”学生根据自己的体育课堂学习经验，对自己的观点进行表达，如检查体育器械是否有松动情况；检查器材是否有损坏；检查场地是否有凹凸不平的地方……在学生发言结束后，组织他们模拟运动情境，让学生真切感受运动中存在的各种不安全因素，从而提高学生的安全意识。

在本次案例中，教师始终与学生进行平等沟通，使学生不断进行思考并表达自己的观点，同时学生获得了主观体验，使学生更加积极思考自己平时运动中存在的安全风险及规避方式，为日后更安全开展体育锻炼打好基础。

（五）开展活动，提升体育教学的深度

体验式教学融入初中体育与健康教学中，要想优化学生的学习体验，教师就需要关注体育教学深度的提升，也就是提升学生的精神体验。具体而言，教师应从竞技意识、团结意识、进取精神等方面切入，逐步提升体验式教学的成效。但要想达到体育教学深度的提升，活动的开展十分必要，也十分可行。

例如，在课堂体育理论教学结束后，教师都可以开展一次小的竞技活动，逐步培养学生的正确竞技、竞争的意识，助推学生体育竞技能力的提升。同时，在竞技活动开展中，也常以小组的形式推进，这一过程中，也可以锻炼学生的团结意识、进取精神等。当然，若每次都局限于竞技活动，学生难免兴趣不高，体验感不强。对此，教师应注意活动的多样化。如引入体育知识、体育安全等竞赛活动；还可以对民间活动，并将民间活动与教学内容进行结合，创新民间活动的开展方式等等。这样一来，学生在不断参与各类新颖活动时，体育学习的视野得到拓展，体育技能得到提升，同时形成体育精神，拔高了体育课程教学的高度。

（六）重视教学评价，优化体验式教学效果

教学评价是由教师对学生实施客观评价，引导学生发现自己的不足，并主动去反思和纠正，对学生的持续进步与发展有着积极作用^[9]。对此，在体验式教学中，教师除了应精心设计每次的体验式教学活动外，还应关注课堂评价环节，逐步优化体验式教学的效果。在具体进行教学评价时，教师应根据学生的运动过程和运动结果实施激励性评价，激励学生更积极参与体育锻炼，从而最大限度提升学生体验学习的效果。

在篮球课上，当学生完成原地单手肩上投篮动作后，教师应进行教学评价。首先，肯定与表扬投篮成功的学生，同时应对他们动作中的细微不足进行指出，引导他们在下次原地单手肩上投篮时改正；其次，宽容没

有投篮成功的学生，激发他们挑战与战胜自己的信心。再者，教师应尊重学生评价的主体性，让他们参与到评价中，通过学生的自评及学生之间的互评，可使他们更好体验运动的乐趣，反思与优化自己的表现，表达自己独特的运动观点等，从而提升学生参与体育与健康课堂的深度，助推体育与健康体验式教学效果的提升。最后，教师应根据对学生评价的信息，对自我的教学进行反思，找到体验式教学优化的各个点，在课下提出具体的优化路径，并对其可行性进行多途径判断，优化下次体验式教学的效果。

结语

综上所述，体育与健康课程的开展中，体验式教学的融入提高了课堂教学的效益，并更快速地帮助学生提升体育学习兴趣，以及发展他们的体育素养。在日后的体育与健康教学中，教师一方面应继续探寻创新的体验式教学策略，让学生在持续优化学习体验的过程中，不断提升体育学科的关键能力和品质；另一方面，教师应重点进行教学反思，通过对最新的体验式教学要求及学生对体验学习需求的了解，将其作为已有体验式教学思路和策略调整的依据，从而通过体验式教学方案的不断优化与创新，提升初中体育与健康课程教学的整体效果。

参考文献

- [1] 田建伟, 党丽萍. 体验式教学在初中体育与健康课的应用研究[J]. 教育现代化, 2016, 3(6): 173-174.
- [2] 宁显武. 体验式教学在初中体育与健康课的应用研究[J]. 才智, 2015(21): 235.
- [3] 李海岚. 体验式教学在初中体育与健康课的应用思路研究[J]. 软件(电子版), 2016(9): 71.
- [4] 贺越先, 孔庆涛, 王建, 等. 基于核心素养的“初中体育多样化”教学体系构建[J]. 体育学刊, 2022(02): 93-99.
- [5] 肖建忠, 李华. 初中体育“行政班+选项”教学的理论依据与实践效果[J]. 体育学刊, 2018(01): 110-112.
- [6] 陈祁罕. 初中学生体育核心素养体系及培养路径[J]. 教育评论, 2017(06): 133-136.
- [7] 徐斌. 关于将定向运动引入初中体育与健康课堂的研究[J]. 天天爱科学(教学研究), 2020, (11): 119.
- [8] 王庆锋. 农村中学体育与健康课教学中存在的问题和努力的方向[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020(19): 113.
- [9] 董耀鹏. 体育与健康课上渗透德育的有益尝试[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2020(19): 121.