

# 体教融合背景下中学体育教学改革路径研究

张宏苗

天津体育学院

**摘要:**近年来,中学体育教学基于体教融合背景下取得不错的发展成绩,但在传统教育过程中,初中教师对考试成绩更看重,课堂上更关注对教学纲领的详细解读,忽视了体育发展的现实意义,体育教学中也仅根据中考体育考试内容开展一系列训练,造成学生对体育课程的忽视,未养成锻炼身体的思想,身体素质亦不佳。为了真正扭转这些局面,深化教育改革,教师基于体教融合背景,以体为基础、强调勤学,以教为中心、提质增效,以“德”为本,立德树人,从而推动学生综合素质全面发展,培养专业化水平较高的体育人才。

**关键词:**体教融合;初中体育;改革

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.08.037

## 引言

体教融合是把体育教育和学校教育有效联系在一起,在体育活动中达到教育目的。该种模式,一方面提高学生的体育素养,另一方面推动学生健康发展。随着社会的发展进步,人们对教育的需求也在持续提升。教育不再是简单传输理论知识,而是重点培养学生的整体素质。基于此,体育教育的功能逐步显现。体育教育不只可以提升学生的身体素质,还可以培养学生的合作意识和坚强个性。因此,怎样在体教融合背景下保证体育教学质量,是教育工作者需要探究的问题。

### 一、体教融合的概念

关于体教融合的具体分析有两个方面,分别是体育和教育。另外,体教融合还提出德育在学生发展中发挥的作用。基础教育学也明确提出,从广义与狭义两个角度考量,前者可以最大程度提高学生的技能水平,有利于学生形成独立认知;后者是在规定环境内独立教学,通过提高学生的综合技能令其较好适应社会发展<sup>[1]</sup>。

整体分析,体教融合强调运动锻炼与精神情感的升华,从而实现学生身心健康发展。

### 二、中学体育教学的现状

#### (一)教学目标模糊

合理设置教学目标能够活跃课堂气氛,节省教学时间和推动学生健康发展。教学目标具体包括认知、技能和情感目标,培养学生的体能和提高运动水平,使学生形成健康的生活习惯。但学科地位限制加之不健全的监督体系,造成中学阶段体育教师上课相对随意<sup>[2]</sup>。

#### (二)教学内容单一

体育考试成绩的高低决定是否能进入一所好的高中,从而把考试当作教学的指挥棒,这种现实有利有弊:有利的一面是学生的确得到锻炼,为了提升学生的

考试成绩,家长给予高度重视,为孩子报体育补课班;有弊的地方是在应试影响下,锻炼方法日趋简单,教师开展体育教学是为了应对考试内容,如跳绳、50米跑、仰卧起坐等,球类科目的设置非常有限,缺少全面的教学纲领与教学方案,存在通过一系列教育后的学生依然不会三步上篮,足球不会脚内侧踢球的问题,不利于培养储备人才。

#### (三)评价机制不健全

评价机制不单指学生,还涉及教师。缺少系统的评价制度和监督体系,体育教师更易发生工作散漫,缺少动力的现象,教师的教学方式和教学计划缺乏创新,应付抽查,对学生的学习情况也疏于了解。评价制度存在缺陷的前提下,对学生只采取单一量化评价的方法,科学性严重不足;教师教学问题频出,教学质量更是让人担忧,

### 三、体教融合理念在中学体育教学中的应用意义

#### (一)增强学生的运动愉悦感

研究可知,体育运动能促使学生分散专注力,消除负面情绪的干扰,如此状态下学生更易培养友情,加深学生的情感交流<sup>[3]</sup>。推行体教融合可以增强学生的愉悦感,促使学生减轻学习负担,有利于学生体验体育学习的过程,在体育锻炼时加深肌肉记忆,很好发展体育技能,强化学生学习体育的信心。

#### (二)增强学生的成就感

初中生面对较大的考学压力,致使一些学生把主要精力投入到主科学习中,自然轻视了体育活动的意义。研究可知,学生学习某个理论知识时更易形成挫败感,丧失学习热情。与文化课对比,体育课程更容易培养学生的成就感,学生反复做体育动作累积了丰富经验,从而增强学生的学习兴趣。

### （三）培养学生的运动观

目前分析，一部分学生过度留恋网络，与现实世界脱钩，将精力全部投入到虚拟世界，这对学生的身心健康十分有害。鼓励学生积极参加不同的体育活动，不只能活跃学生的日常生活，还可以缓解学生的网瘾，吸引学生重新回归正常生活，培养学生对体育运动的浓厚兴趣<sup>[4]</sup>。

## 四、体教融合背景下中学体育教学改革实践路径

### （一）以体为基础，强调勤练

#### 1. 创新教育思想，推动体教融合

新教育理念下，教师应革新教学思想，围绕体教融合改进教学方法。部分初中生承受考学压力，故把主要精力集中于文化课程学习方面，对体育知识过于轻视，从而在不同程度上降低体育教学效率。基于体教融合，怎样为学生打造丰富的体育活动机会，确保“教会”“勤练”“常赛”是所有教育者应达到的教学目标。以“运动+健康”为核心，在这个前提下改善体育课堂的设置，鼓励学生迈出教室，利用体育锻炼增强自己的身体素质，综合提高某些技能，减轻学习负担，获得乐观、健康的情绪。

同时，初中体育教学应主张健康第一的思想，客观评价体育课堂存在的意义，充分尊重全体学生，正确认识他们不同的人格魅力。体育训练过程中，教师尽可能把学生作为教学主体，如篮球教学，带领学生开展四角传球训练时，引导学生先确定传球发力点，然后联合学生共同开展基本功训练，如左右拨球、环绕、接下地反弹球等，使学生积累丰富的操作经验，培养学生终身锻炼的思想。

#### 2. 强调“勤练”，提高体育技能

“勤练”是获取体育运动技能的重点，在这个过程中，教师应先明确训练目标与核心。如坐位体前屈教学，关键是强化学生身体的柔韧度，柔韧度训练时，具体把脊柱柔韧度作切入点，教学内容是各种身体姿势下脊柱的屈伸旋转。同时也不能忽略肩关节的训练，指导学生开展拉伸活动。如五十米跑训练，重点加强学生的反应速度，为了提高学生的训练热情，还应融入一部分训练游戏，如目标物游戏、跨栏架、绳梯等，如此可提高学生的反应速度。如实心球训练，围绕学生身体灵敏度开展重点训练，在这个过程中为学生正确演示动作，让学生掌握动作要领，在脑海中建立动作架构，调整身体不同器官令其整齐划一，找准实心球的着地位置，提

升扔球的准确率，最大限度增强身体爆发力。再如跳远训练，引导学生强化身体协调性训练，确保膝、踝、髌关节整齐、协调，规范学生的跳远动作，把两腿稍微分开，调整膝关节令其保持微屈形态，身体稍微向前倾斜，同时不断前后摆动双臂，两腿呈屈伸状态，双臂向后摆动形成跳远动作。

#### 3. 创新教学模式，补充教学内容

体教融合背景下，我们需根据体育教学情况不断调整学科内容，如将“阳光体育运动”作为主题，从而扩充教学内容。教学过程中，适当添加武术健身操。在体育领域，武术健身操属于高级的体育艺术，其是体育动作与舞蹈步骤的全方位融合，彰显出极高的审美价值，同时也有利于学生强身健体。此外，武术健身操还有塑形的意义，可以调节学生的不良姿势，培养学生的个人气质。训练过程中，具体从以下方面着手：

##### （1）创编武术健身操动作

武术健身操表现出强身健体的性能，创编武术健身操可提高学生运动自主性，帮助学生练好压腿、冲拳和踢腿，以展示节奏鲜明轻快、套路变化多端的健身操。诚然，教师应带领学生在课间自由活动期间练习健身操，提高自身的运动水平。武术健身操的创编过程，还可以加入一部分民族艺术元素，把民族武术精髓融入武术健身操之中，如藏族地区，可以加入本地最具特点的武术动作。如内蒙古地区，可以添加一部分独特的草原舞蹈，如安达依、顶碗舞等，令其彰显民族色彩。再如维吾尔族地区，武术创编时借鉴一部分礼仪性动作内容，扩充武术健身操模式，培养学生的运动能力。

##### （2）强调武术动作训练

如武术散打，训练时掌握快、准、稳三个要点。首先，出拳迅速，不断提升自身的反应速度，强调位移的变化形态。其次，严格遵循准确性原则，动作力点突出精准，尽可能让肌肉保持正常收缩的功能，确定力点，使动作更准确。再次，还应讲究稳，武术动作击中对方后反弹阻力，然后快速调整姿势，稳固重心，这也是进行下一个攻击的前提。

#### 4. 重视教师合作，突破教育壁垒

体教融合下，学校应积极培养教师团队，使教师与体育教练员共同合作教学，统一解决初中体育教学出现的问题，及时分享教学经验。当然，学校有必要统一组织教师研讨会，引导教师与教练员主动沟通，共同讨论最新的教学理论知识，升级改进知识库，向学生传输丰

富的运动知识。

## （二）以教为中心，提质增效

教学形式的创新可以培养学生的运动热情，同时也有利于提高学生的个体运动能力。如足球教学，在足球发展历程的解说过程，教师利用多媒体设备介绍有关知识，播放足球比赛的精彩片段，培养学生的主动学习性。

### 1. 利用示范教学法，做好教学示范

在脚内侧踢球教学中，教师为学生逐一讲解正确的脚内侧踢球动作。先开展助跑训练，助跑时要沿规定直线，脚落地的过程注意足尖与出球保持相同方向，在这个过程中膝关节实现微屈，双臂轻松张开。踢球时，尽可能让髋关节发力，让其牵引踢球腿前后逐一摆动，此时脚内侧必须垂直出球位置，飞快借助大腿牵引小腿踢球。

### 2. 利用游戏教学法，培养学习兴趣

教学中，教师还可以采取游戏教学法，如足球教学，事先预备五个箱子，在箱子上逐一进行标记，为8、9、10、9、8，确保学生与中间箱子距离3米，以脚内侧踢球，哪个箱子有落球即可作积分。踢球动作犯规，如球悬起算作0分，每个学生分配5次踢球机会，单次分数为20分，满分为100分。该游戏教学可以培养学生踢球的积极性，引导学生用脚内侧规范踢球，提高学生的学习自信心。

### 3. 利用问题导学法，推动深入学习

问题要体现启发的意义，初中体育教学的设计应促使学生深刻分析问题，同时也有利于学生开展深度学习，降低学习难度。如足球教学，教师可以设计一部分满足主题要求的内容，如足球的形成历史、参与比赛人数、时间、裁判人员的数量、边线球、角球等内容。同时，还可以添加体育比赛方面的知识，启发学生依据学习内容讨论什么是越位？怎样判断？教师在循序渐进引入问题的过程中让学生发散思维，使学生不断积累知识。

### 4. 利用小组合作法，培养合作意识

小组合作法是初中体育教学的一种主要方式，其重点在于培养学生学习的积极性。比如篮球教学，原地跳单手肩上投篮是一个关键项目，教学时让学生通过小组方式进行参与，在小组内实施传球练习，纠正学生错误的传球动作。再如行进过程中双手胸前投篮，可进行小组活动，带领学生在小组内开展跨步、接球、脚蹬地起跳等，学生在参与比赛时规范学习动作，全面获得投篮

要点。

## 5. 利用体育竞赛法，提高竞赛水平

体育教学中，还可以尝试使用竞赛教学法，如与其他学校合作组织竞赛，采取这种方法培养学生的竞赛能力。

## （三）以“德”为本，立德树人

### 1. 完善活动设计，培养规则思想

德育仿佛雨后春笋，润物细无声。初中体育教学中融入德育满足了立德树人这一目标，相应也提高学生的体育运动能力。如足球教学，教学完成后，可组织学生在活动场所至足球放置点排列成队，把足球分别放置原点，以培养学生的规则思想。

### 2. 渗透名人案例，培养爱国精神

爱国精神代表着时代精神，其不会跟随时间而消失，而是历久弥新。在体教融合下，教师在教学中融入爱国主义教育，如在篮球教学中插入姚明的精彩比赛片段，借助这种方法让学生真正体会爱国主义精神，培养民族精神，提高自身的体育技能，推动民族体育事业的全面发展。在排球教学中播放郎平的片段，体验“铁榔头”身上的爱国情感。

## 结束语

基于体教融合背景，学校将逐步发展成为体育后备人才的重要基地。只有积极改变体育教师的教学理念，才可以保证校园体育体教融合教学活动顺利开展，同时科学评估保障教师教学的规范性，促进体教融合教学质量的逐步提升。

## 参考文献

- [1] 彭月亮, 黄欣. 体教融合背景下中小学校园体育文化建设的发展策略[J]. 湖北体育科技, 2023, 42(5): 451-455.
- [2] 蓝一青. 体教融合背景下利用体育课堂提升青少年体质的策略[J]. 全体育, 2022(2): 40-42.
- [3] 米世迪. 体教融合背景下我国中小学体育课程的改革与发展[J]. 田径, 2023(3): 3.
- [4] 米世迪. 体教融合背景下我国中小学体育课程的改革与发展[J]. 田径, 2023(3): 3.
- [5] 张博. 信息时代下融合新课程标准理念的体育教学创新[J]. 中国标准化, 2023(18): 198-200.

作者简介: 张宏苗(2000-), 性别: 女, 民族: 汉, 籍贯: 河北省保定市, 职称: 学位: 硕士在读, 主要研究方向: 学校体育。