

新课标下提升初中体育与健康教学有效性的策略

温明明

宜春市第八中学

摘要：体育与健康课是促进学生全面发展、提高学生身体素质、确保学生心理健康的重要课程。在《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》发布后，新课标显示，从2022年9月起，全国九年义务教育学校各年级均要开设体育与健康课，体育与健康课尤为重要。鉴于此，文章立足新课标，对初中体育与健康教学进行探究，分析当前体育与健康教学存在的不足，提出提升初中体育与健康教学有效性的策略，以期为初中体育与健康教学提供理论借鉴。

关键词：新课标；初中；体育与健康；教学有效性

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.02.002

引言

新课标的提出对初中体育教学提出了更高要求，强调了体育运动与身体健康的重要性，明确了体育与健康课程建设的必要性。在这一背景下，要实现体育与健康教学质量的提升，就要明确体育与健康课的重要性，分析当前体育与健康课存在的不足，如：教师专业素养不足、教学方法单一、教学评价体系不健全等，在立足教学实际情况，探究教学优化策略，以实现体育与健康高效课堂的构建，促进学生身心健康发展。

一、强化初中体育与健康课程教学的重要性

当前，学生普遍面临较大的升学压力，在学习过程中缺乏有效运动，部分学校忽视学生心理健康教育，对学生缺乏全面关注。基于此，部分学生存在身体素质低下和心理健康方面的问题，不利于促进学生的健康成长。为此，在初中阶段，通过强化体育与健康课程教学能给予学生针对性地引导，引导学生进行身体锻炼、加强对学生的心理辅导，让健身活动常态化，不断提高学生体能、促进学生身心健康发展。一方面，开设体育与健康课程，能帮助学生缓解学习压力，引导学生进行定期锻炼，提高学生的身体素质、丰富学生的娱乐生活。其次，体育与健康课程的开展，能加大学生的运动量，从而有效提高学生体质，引导学生劳逸结合，帮助学生舒缓学习压力。最后，体育与健康课的开设能帮助教师更好地了解学生的心理状况，明确学生的成长情况，进一步关注学生的心理健康，为学生给予正确的指导和鼓励，有效促进学生全面发展、提高学生综合能力。

二、初中体育与健康教学现存问题

（一）教师专业素养有待提升

教师的教学水平直接影响教学质量，正所谓“学高为师，身正为范”，教师是学生学习和模仿的对象，肩负着育人的重大使命。因此，要提高体育与健康课教学效果，就要明确教师在其中发挥的重要性，确保教师具备较强的专业能力。然而，目前部分教师教学理念落后，对现代化教学认识不足，对体育与健康课程的重要性缺乏了解，在教学中缺乏钻研精神，教学水平和教学能力停滞不前，难以实现教学质量的提高。同时，部分教师缺乏创新精神，在教学中始终坚持固守传统教学方法，对新方法和新理论的接受能力较差，在教学中无法对学生进行有效指导，难以实现教学效果的提升，体育与健康教学难以推进。

（二）教学内容与方法较为单一

新课标的颁布对体育与健康课程提出了更高的要求，然而在教学实践中，部分教师对新课标内容研究不足，对相关要求缺乏了解，在教学中仍以传统教学观念为指导，整体教学方法和教学内容都相对落后和单一。从教学内容看，要是在课堂上讲解的内容较为滞后，内容更新不及时，仍然以简单的跑、跳跃等基本训练为主，缺乏对新内容的引入。从教学方法看，部分教师过度追求考试成绩，功利心较重，只强调中考内容的教学，要求学生在课堂中进行枯燥的体育训练，将体育与健康课发展变为了单一的体育训练课，课堂教学枯燥乏味，学生学科素养难以提升，不利于学生的身心健康发展。

（三）教学评价体系不健全

教学评价是课堂教学的重要内容，有效的教学评价对提高课堂教学质量、提升教学效果具有重要作用。然

而，针对体育与健康课程，目前多数学校普遍忽视其重要性，相应的教学评价体系不健全、不完善，严重影响课程教学的开展。一方面，教师对课程教学评价认识不足，对体育与健康课程存在认知偏差，在评价时以单一的成绩为指标，将评价等同于考试，评价缺乏科学性、全面性、客观性，存在评价“一刀切”问题，不利于促进学生的个性化发展。另一方面，评价内容局限也是影响课程教学质量的关键。在对学生进行评价时，教师只注重运动技能、体能变化等内容，缺乏过程性评价，对学生的学习态度、集体合作等方面缺乏关注，难以对学生进行全面性的评估，考核效果与课程培养目标不一致。

三、新课改下提升初中体育与健康教学有效性的策略

（一）更新教师教学观念，正确认识体育与健康课程

要实现教学改革和教学质量的提升，首先要创新教学观念，提高教师专业素养，确保教师正确认识体育与健康课程，从而实现课程教学的有效开展。首先，学校要做好统筹规划工作，做好教师的培训工作，组织教师参与体育与健康培训，更新教师的教学观念，引导教师正确认识体育与健康课程价值，确保教师掌握相应的教学方法、教学技巧，提高教师的专业素养。其次，要完善体育与健康课程的建设。要加大资金投入，做好课程课时的安排，完善相应的基础设施、教学器材，确保体育与健康课教学有序开展，为课程的开展提供基础保障。最后，教师要重视自我专业能力、教学水平的提升。要坚持不断地学习，时刻掌握最新的教学理论、教学方法，勇于开拓，大胆创新，摆脱传统教学模式的束缚，引入各类趣味性教学策略，包括游戏教学、情境教学等，为体育与健康课程教学注入活力，提高学生学习兴趣、提升教学效果。

（二）加强理论教学，强化学生对健康知识了解

要提高学生的学习效果，就要重视理论与实践的结合，要引导学生打好理论基础。为此，在体育与健康教学中，教师要加强理论教学，提高学生对健康知识的认知，引导学生正确认识体育与健康课程价值，以系统性的教学提高教学质量，帮助学生正确认识自身身体或心理上存在的问题。例如，针对篮球运动的教学。在带领学生进行篮球训练前，教师需提前进行理论知识的讲

解，为学生讲述篮球历史、篮球运动特点、篮球运动注意事项、篮球运动核心要领等等。同时，可讲解核心力量训练、基础动作训练的必要性，让学生明确学习篮球的步骤、流程，有助于学生打好运动基础，帮助学生快速掌握相应的动作要领、科学制定运动计划。在这一过程中，学生能够基于篮球运动的特点准确判断自身身体情况，根据自身身体素质进行针对性地训练，选择合适的训练方法，从而有效提高训练效果。

（三）立足实际需求，选择贴合生活的教学内容

体育与健康课程的开设最终目的是提高学生身体素质、促进学生全面发展。因此，在体育与健康课程教学中，教师要与学生为主，要充分考虑学生的学习需求，立足实际科学选择教学内容，开展合理的课程教学。一方面，要注重安全教育、健康教育。在课程教学中要加强学生的体育锻炼，对学生进行针对性地指导，包括安全意识培训、紧急避险方法教学等，围绕“安全”核心，开展针对性教学。在教学时着重进行运动注意事项、运动安全、危险因素等内容的讲解，增强学生的安全意识，防止学生在运动过程中发生意外。另一方面，要结合经典案例开展教学，注重提高学生的实践能力。在课堂教学中，教师可创设相应的教学情境，引导学生参与其中，通过实践训练提高学习效果。如针对“对于常见运动创伤的简易处理方法的掌握”这部分内容的教学，教师可创设相应的教学情境，模拟车祸现场、突发疾病现场等，要求学生进行心脏复苏、突发救生的训练，让学生沉浸情境中进行针对性的实践操作。通过这一方式，能让学生掌握相应的应急能力，学习相应的常用救生方法，让体育与健康教学与生活实际相结合，更好的满足学生的实际学习需求，有效提升教学实效。

（四）立足理论知识，制定科学的教学计划

科学制定教学计划和教学方案是确保课程教学有序开展的关键，是提升教学质量的重要前提。因此，在初中体育与健康课程教学中，教师要立足理论知识合理制定教学计划，充分保障教学有效性。在教学时间方面，要合理安排课程时间，采取分散、相对集中相统一的方式，有序保证教学进度。对于理论知识，要进行集中讲解，保证教学方法连贯性，帮助学生打好理论基础。对于实操内容，要保证教学方法持续性，带领学生进行持续性的锻炼，在练习中不断掌握相应的动作要领，提高

实操能力。在教学内容方面，每个学期都应加强安全教育，并在开学初期与学生进行谈话，了解学生的心理、生理情况。同时，要确保理论知识与实践教学相结合，做好课时的安排，保证学生打好理论基础。另外，课程教学要结合具体实际情况进行合理调整，如遇到特殊情况，雨雪天气或大风等则要合理调整教学计划，转变教学场地，确保教学活动的有序开展。由此可见，制定科学的教学计划对提升体育与健康课程教学质量尤为必要，能充分保证教学进度、提升教学效果。

（五）开展小组合作，凸显学生课堂主体地位

体育与健康课具有实践性强的特点，因此，在教学中教师要注重学生实践能力的培养，让学生全身心参与课堂，凸显学生的主体地位。首先，教师要给予学生自主研究的时间，鼓励学生进行自主训练，在训练过程中明确自身的不足并改进。其次，教师可应用小组合作的方式引导学生开展探究，那个学生在小组合作中提高协作能力、增强集体意识，实现生生互动。例如，在进行羽毛球、篮球等球类运动教学时，可将学生分为多个小组，每个小组实力持平，进行小组训练和小组对抗。在学生进行小组训练过程中，教师要仔细观察学生的训练情况，在过程中给予学生指导，帮助学生纠正错误动作。同时，以小组对抗的形式让学生进行友谊性竞赛，胜利的小组可获得相应奖励。通过实战比赛锻炼学生的实践运动能力，既能激发学生潜力，同时也有效提升课堂趣味性，提高学生参与主动性和积极性。在这一过程中，学生成为课堂的主体，主动参与到各项活动中，并在实践中感受体育魅力，获得学习乐趣。

（六）丰富评价方式，提升课程教学有效性

有效的课堂评价可实现课堂教学质量的提升，提高课堂教学有效性。因此，在体育与健康课程中，教师要加强对课堂教学评价的重视。第一，要完善评价体系。基于教学需求选取合适的评价指标，有效分析学生的综合能力，采取结果性评价和过程性评价结合的方式提高评价的全面性、客观性。同时，要动态调整课堂评价体系，要基于不同阶段的教学情况适时完善评价体系，有效发挥评价作用。其次，课程评价要有针对性，要立足体育与健康课程特点，展现评价的灵活性，发挥评价

的激励和反馈作用，切实提升教学质量。第二，要丰富评价内容和方法。在实施课堂教学评价时，要对学生进行综合评估，着重考量运动能力和健康行为的形成，与此同时，要考查学生的体育品德情况，了解学生的学习态度、学习习惯等。在评价时，要综合运用多种评价方法，可采用匿名评价、线上评分、投票等方式进行评价。通过书面测评考察学生理论知识掌握情况；通过比赛、实操等方式，考查学生运动技能和体能，判断学生的运动能力；通过学生自评和学生互评了解学生的学习态度、小组协作能力、进步情况、体育品德等方面的表现，对学生进行全面评估。第三，要丰富评价主体。教师作为主要的评价主体，主要考查学生的专业知识学习情况，从专业性角度对学生进行评估。同时，要形成以教师为主导的学生自评、学生互评评价模式，通过多主体的多角度分析提高评价的客观性。学生可对教师的教学水平、教学方法等进行评价，为教师提出改进意见，帮助教师不断调整教学方案，优化课程教学。另外，通过自评和互评，学生能够在过程中发现自身的不足和优势，树立学习自信，不断达成学习目标。

结语

综上所述，新课改的实施对初中体育与健康课教学提出了更高要求，明确了体育健康课的重要性，指出了促进学生身心健康发展的必要。因此，在初中体育与健康课教学中，教师要积极实现课程教学的优化，在明确当前教学问题的基础上通过更新教学观念、加强理论教学、立足实际教学、科学制定教学计划、优化教学评价等方式促进课程教学质量的提高，以体育与健康课促进学生身心健康发展、增强学生体能、提高学生身体素质。

参考文献

- [1]叶炜杰.核心素养下初中体育与健康课程实践教学策略探究[J].考试周刊, 2023, (51): 10-13.
- [2]林海.新课标下提升初中体育与健康教学有效性的策略[J].名师在线, 2023, (35): 91-93.
- [3]沈杰.初中体育与健康课教育中体验式教学策略探讨[J].教学管理与教育研究, 2022, 7(11): 26-28.