

# 初中体育教学中学生兴趣的培养

肖会莲

江西省赣州市兴国县第五中学

**摘要：**本文旨在探讨初中体育教学中培养学生兴趣的策略和方法。兴趣是激发学生积极参与体育活动的内在动力，有助于提高学生的运动技能和身心健康。通过分析当前初中体育教学现状，发现部分学生对体育活动缺乏兴趣，影响了对体育知识的学习和技能的掌握。本文从多个角度展开分析，如运用游戏化教学、开展多样化活动、注重个体差异等。这些策略有助于激发学生的学习兴趣，促进体育教学效果的提高。

**关键词：**初中体育；教学实践；兴趣培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.05.244

随着教育改革的深入推进，初中体育教学越来越受到重视。体育课程不仅有助于提高学生的身体素质，还能培养学生的团队合作精神、意志品质和审美观念。然而，在实际教学中，我们发现部分学生对体育活动缺乏兴趣，这成为影响体育教学效果的一个重要因素。因此，探讨如何在初中体育教学中培养学生兴趣，成为亟待解决的问题。

## 一、初中体育教学中学生兴趣培养的意义

### （一）激发学生的运动潜能，提高运动技能

初中体育教学中，培养学生对体育运动的兴趣具有重要意义。首先，兴趣是激发学生积极参与体育活动的内在动力。当学生对某种体育运动产生浓厚兴趣时，他们会更愿意投入到训练和比赛中，从而提高自己的运动技能。兴趣使学生在面对困难和挑战时，能够保持积极的心态，不断努力，挖掘自身的运动潜能。此外，兴趣还能促使学生主动了解运动项目的规则、技巧和相关知识，从而提高他们的运动素养。<sup>[1]</sup>

### （二）培养学生良好的体育道德和团队精神

在初中体育教学中，培养学生对体育运动的兴趣有助于培养他们良好的体育道德和团队精神。兴趣使学生在参与体育活动时，更加尊重对手、教练和队友，遵守比赛规则，公平竞争。同时，兴趣使学生在团队合作中，能够更好地与他人沟通、协作，发挥团队的力量，共同完成任务。通过体育教学，学生可以在比赛中学会承担责任、互相鼓励和支持，培养出坚定的团队精神和集体荣誉感。

### （三）促进学生的身心健康，塑造健全人格

初中体育教学中，培养学生对体育运动的兴趣对他们的身心健康具有重要意义。首先，体育运动可以锻炼学生的身体素质，增强他们的抵抗力，预防疾病。其次，体育运动有助于缓解学生的学习压力，调节情绪，

保持良好的心理状态。此外，体育运动还可以培养学生的自律性、毅力和自信心，帮助他们塑造健全的人格。通过对体育运动的兴趣培养，学生可以在轻松愉快的氛围中，享受运动带来的快乐，从而促进身心健康的发展。

## 二、初中体育教学中学生兴趣培养的具体策略

### （一）创设趣味性的体育教学情境

在初中体育教学中，教师可以通过创设趣味性的教学情境来激发学生的学习兴趣。教师可以根据学生的年龄特点和兴趣爱好，设计一些富有挑战性、趣味性的体育活动，如趣味运动会、体育游戏等。通过这些活动，让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体，提高体育技能。同时，教师还可以运用多媒体手段，如视频、图片等，为学生展示体育运动的精彩瞬间，激发学生的学习兴趣。

例如，“花样跳绳”这一项目，在教学“花样跳绳”之前，教师可以先给学生讲述一些关于跳绳的有趣故事，如跳绳起源、跳绳比赛等，引发学生的兴趣。同时，教师还可以结合跳绳的特点，编写一些有趣的跳绳顺口溜，让学生在轻松愉快的氛围中学习跳绳。将跳绳融入游戏活动中，可以使学生在玩乐中掌握跳绳技巧。例如，教师可以设计“跳绳接力赛”“跳绳障碍跑”“跳绳捉迷藏”等游戏，让学生在游戏中逐渐提高跳绳水平。此外，还可以邀请学生家长参与，举办“亲子跳绳大赛”，增进亲子关系，提高学生的跳绳兴趣。竞争是激发学生学习动力的重要手段。教师可以定期举办跳绳比赛，如个人速度赛、团体花样赛等，让学生在比赛中相互竞技，提高技能。同时，还可以设立积分制度，根据学生的比赛成绩给予相应的积分，激发学生的竞争意识。跳绳不仅是一项运动，在我国也有着丰富的文化内涵。教师可以向学生介绍跳绳的历史、跳绳的各

种花样技巧，以及跳绳在民间的传统习俗。通过了解跳绳文化，学生可以更加深入地喜爱这项运动，从而提高他们的跳绳技能。现代媒体技术为学生提供了丰富的学习资源。教师可以利用网络、电视等媒体，为学生播放跳绳教学视频、跳绳比赛实况等，让学生欣赏到跳绳的多样性和趣味性，从而激发他们的学习兴趣。在教学过程中，教师应注重让学生亲身体验跳绳的乐趣。可以组织学生进行跳绳表演，让他们在舞台上展示自己的跳绳技巧，从而增强他们的自信心和成就感。同时，鼓励学生在课余时间自主练习跳绳，培养他们的自主学习能力和自主学习意识。通过以上几种趣味性体育教学情境的创设，可以有效地提高初中体育学生对花样跳绳的兴趣，促进他们身心健康的发展。在实际教学中，教师还需根据学生的实际情况，不断调整和优化教学方法，以确保教学效果。<sup>[2]</sup>

### （二）注重个体差异，因材施教

每个学生都有自己的特点和兴趣，教师在教学过程中应注重个体差异，因材施教。对于运动能力较强的学生，可以适当提高训练难度，让他们在挑战中不断提升自己；对于运动能力较弱的学生，教师应耐心指导，鼓励他们克服困难，逐步提高运动水平。此外，教师还可以根据学生的兴趣，引导他们选择适合自己的体育项目，激发他们的学习热情。在初中体育教学中，兴趣培养和因材施教是提高学生运动技能和参与积极性的关键。每个学生都有其独特的身体条件、运动能力和兴趣点，因此，体育教师应该充分了解学生个体差异，设计不同层次的教学内容和方法，使每个学生都能在体育活动中找到乐趣，发展自己的体育特长。

以“仰卧起坐”这一常见体育训练项目为例，我们可以看到如何根据学生的个体差异来调整教学方法和强度。首先，对于体能较好、腹部力量较强的学生，教师可以鼓励他们进行高强度的仰卧起坐训练，如快速连续做20个以上，或者加入一些挑战性的元素，如手抱头进行仰卧起坐，这样可以进一步锻炼学生的核心肌群和上肢稳定性。同时，可以引导学生了解仰卧起坐在提高腹部力量、塑造体形等方面的益处，激发他们持续锻炼的动力。其次，对于体能一般的学生，教师可以适当降低训练强度，如一次做10-15个仰卧起坐，并注重技术的正确性，保证动作质量。在此过程中，教师应鼓励学生保持正确的呼吸节奏和身体平衡，通过稳定的节奏和正确的动作来提高训练效果。此外，可以结合其他体育

项目，如游泳、跑步等，来全面发展学生的体能和协调性。对于体能较弱或有特殊身体条件的学生，教师应该设计更为个性化的训练计划。例如，可以先从最基础的仰卧起坐动作开始，只做几个回合，并且强调动作的标准性，避免过度劳累。同时，可以引入一些辅助性训练，如使用瑜伽球进行腹部稳定训练，或者进行一些上肢和背部的伸展运动，以避免肌肉不平衡的发展。此外，重要的是要鼓励这些学生参与他们感兴趣的体育活动，如舞蹈、瑜伽等，这样可以在不感到压力的同时提高他们的体能和协调性。在教学过程中，教师应该不断鼓励学生，创造积极、健康的体育氛围。通过定期的体能测试和运动技能评估，教师可以了解每个学生的进步情况，并根据测试结果调整教学策略。同时，可以组织一些体育比赛和活动，让学生在轻松愉快的氛围中提高自己的体育技能。在初中体育教学中，注重个体差异和因材施教是提高教学质量和学生参与度的关键。通过针对不同学生的特点和需求，设计合理的教学内容和方法，可以帮助每个学生找到适合自己的运动方式，享受体育带来的乐趣，同时促进他们的身心健康和全面发展。

### （三）引入竞赛机制，提高学生参与度

竞赛机制能够激发学生的竞争意识和团队精神，教师可以在体育教学中适当引入竞赛活动。通过分组比赛、个人对抗等形式，让学生在比赛中锻炼身体，提高技能。同时，教师还要注重培养学生的团队协作能力，让他们在比赛中学会配合、互相支持。这样既能提高学生的体育素养，又能培养他们的团队精神。在初中体育教学中，学生兴趣的培养和提高学生参与度是非常重要的。引入竞赛机制是一种有效的方法，它能够激发学生的竞争意识和参与热情，从而提高学生的主动参与度。

以“接力赛”为例，具体分析如何在初中体育教学中引入竞赛机制，以提高学生的参与度。首先，在教学过程中，教师可以根据学生的实际情况和能力水平，设计不同难度的接力赛。例如，可以将学生分成几个小组，每个小组的人数和实力尽量均衡。这样可以保证比赛的公平性，使每个学生都有机会展现自己的能力和水平。此外，教师还可以根据学生的年龄特点和兴趣爱好，设置一些有趣的接力赛项目，如趣味接力、障碍接力等，以增加学生的参与兴趣。其次，教师在组织接力赛时，要注重营造良好的比赛氛围。一方面，教师

可以组织学生进行充分的赛前准备,如热身活动、规则讲解等,以确保比赛的安全性和顺利进行。另一方面,教师要鼓励学生积极参与,充分调动他们的积极性。例如,教师可以设置一些激励措施,如奖品、荣誉证书等,以激发学生的竞争欲望。同时,教师还要注重培养学生的团队精神,让他们明白接力赛是一个团队合作的过程,而不仅仅是个人的表现。再者,教师在比赛过程中要充分发挥自己的指导作用。教师要密切关注比赛的进展,及时发现和解决问题。例如,在比赛过程中,学生可能会有不同的表现,有的学生可能会因为紧张而发挥不佳,有的学生可能会因为骄傲而放松警惕。针对这些情况,教师要及时给予学生指导和鼓励,帮助他们调整心态,提高比赛水平。此外,教师还要注重培养学生的裁判能力,让学生学会自己判断和解决问题,从而提高他们的自主能力。最后,在比赛结束后,教师要进行总结和评价。一方面,教师要对学生在场上的表现给予肯定和表扬,让他们感受到成功的喜悦。另一方面,教师要指出学生在比赛中的不足之处,并提出改进意见。这样可以帮助学生不断进步,提高他们的体育素养。此外,教师还要注重激发学生的继续参与热情,为下一节课的教学做好铺垫。在初中体育教学中,通过引入竞赛机制,特别是接力赛这种形式,可以有效提高学生的参与度。教师要善于运用竞赛机制,充分调动学生的积极性,培养他们的体育兴趣和团队精神,从而提高体育教学的效果。

#### (四) 加强体育理论知识教学

在初中体育教学中,兴趣的培养和体育理论知识的教学是相辅相成的。体育理论知识能够帮助学生更好地理解体育运动,提高运动技能,同时也能激发学生对体育运动的兴趣。在体育教学中,不仅要注重技能训练,还要加强体育理论知识的教学。教师可以为学生讲解体育运动的起源、发展、规则等方面的知识,让学生了解体育运动的内涵。此外,还可以教授学生如何科学锻炼身体,避免运动损伤,让学生在锻炼过程中能够自我调整、自我防护。通过加强体育理论知识教学,提高学生的体育素养,培养他们的学习兴趣。

例如,在“排球”的教学过程中,首先,我们可以通过讲解排球运动的历史和发展,让学生了解排球运动的起源和发展过程,以及排球运动在各个国家的普及情况。例如,我们可以向学生介绍排球运动起源于美国,后来传播到世界各地,成为一项受到广泛喜爱的运动。

在我国,排球运动也有着悠久的历史和丰富的文化内涵,我们可以向学生介绍我国排球运动的发展历程,以及我国排球运动在国际比赛中的优异成绩,让学生了解排球运动在我国的重要地位。其次,我们可以通过讲解排球运动的规则和技巧,让学生了解排球运动的基本玩法和技巧。例如,我们可以向学生介绍排球比赛的规则,包括比赛场地、比赛时间、比赛人数等方面的规定,让学生了解比赛的基本流程。同时,我们还可以向学生介绍排球运动的基本技巧,包括传球、发球、扣球、拦网等方面的技巧,让学生了解排球运动的技术要求。此外,我们还可以通过观看排球比赛视频,让学生直观地了解排球运动的比赛场景和技巧运用。例如,我们可以组织学生观看国内外排球比赛的视频,让学生了解高水平排球比赛的魅力,同时也可以让学生通过观察专业运动员的技术动作,学习和掌握排球运动的基本技巧。在教学过程中,教师应注重理论与实践相结合,让学生在了解排球运动理论知识的同时,也能亲身参与排球运动,体验运动的乐趣。例如,教师可以组织学生进行排球比赛,让学生在实践中运用所学的技术和战术,提高学生的竞技水平。同时,教师还可以引导学生进行排球运动的思考和总结,让学生通过思考和总结,进一步提高对排球运动的理解和认识。在初中体育教学中,加强体育理论知识的教学是非常重要的。通过讲解排球运动的历史、规则和技巧,观看排球比赛视频,以及参与排球运动实践,学生可以更好地了解排球运动,提高运动技能,同时也能激发学生对排球运动的兴趣。在今后的教学中,我们将继续探索有效的教学方法,为提高学生的体育素养做出更大的贡献。

综上所述,这些策略有助于激发学生的学习兴趣,提高体育教学效果。在今后的工作中,体育教师应继续探索和创新教学方法,关注学生个体差异,提高自身专业素养,为培养具有全面素质的新时代初中生贡献力量。同时,学校和教育部门也要加大对体育教育的支持力度,完善体育设施,营造良好的体育氛围,为学生提供更多的机会和空间。

#### 参考文献

- [1] 吴万学. 核心素养理念下初中体育多样化的教学分析[J]. 新智慧, 2021(36): 21-23.
- [2] 李勇明. 拓展训练在初中体育教学中的实施策略研究[J]. 新智慧, 2021(35): 44-46.