

基于阳光体育为导向的初中体育教学策略探讨

林扬程

江西省吉安市万安县弹前乡弹前中学

摘要：阳光体育作为一种新兴的体育教学模式，在初中体育教学中备受关注。尤其是，阳光体育注重学生的全面发展，强调个性化教学和合作学习，有助于激发学生的学习兴趣，提高体育课参与度，促进学生身心健康的全面发展。随着学生素质教育的全面推进及初中生体育素养问题日益严重，这就需要初中体育教师重视阳光体育教育理念，以阳光体育理念为导向探索研究与其理念相匹配的有效教学策略，以转变当下初中体育教学沉闷无力薄弱发展的现状，以期为广大教育工作者提供一定的参考和借鉴，推动阳光体育在初中体育教学中的应用和发展。

关键词：阳光体育；初中体育；教学活动；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.07.105

在当今社会，体育教育作为学校教育中不可或缺的一部分，扮演着培养学生全面发展的重要角色。阳光体育作为一种注重积极健康、快乐参与和全面发展的体育理念，已经受到越来越多专家学者的重视，并被广泛引入学校体育教学中。初中阶段是学生体育素养培养的关键时期，因此研究如何以阳光体育为导向的教学策略，对于提高学生体育参与度、全面发展以及促进身心健康具有重要意义。

通过本文的研究与探讨，期望能够为初中体育教学提供新的思路和启发，促进学生身心健康的全面发展，培养他们健康积极的生活态度和自主学习能力。同时，也希望借此机会，引起社会对阳光体育理念的关注和重视，推动学校体育教育朝着更健康、更快乐、更全面发展的方向发展，为建设健康中国贡献力量。

一、阳光体育理论的基本内涵及教学特点

阳光体育理论的基本内涵包括以下几个方面：

首先，重体育教学的个性化。每个学生都是独特的个体，拥有不同的兴趣、能力和特点。阳光体育理论提倡根据学生的个体差异，制定个性化的体育教学计划，以满足每个学生的学习需求^[1]。

其次，强调体育教学的多样性。体育活动有许多种类，如球类运动、田径、游泳等。阳光体育理论提倡在教学中引入不同类型的体育活动，让学生有机会接触和尝试不同的运动项目，从而培养学生的多方面运动能力^[2]。

再次，注重体育教学的趣味性。体育活动应该是一种享受和乐趣，而不是一种枯燥和繁重的任务。阳光体育理论倡导通过丰富多彩、生动有趣的体育活动，激发学生的兴趣和热情，让他们在参与体育活动中获得快乐和满足感^[3]。

最后，注重体育教学的实践性。学习体育不仅仅是理论知识的学习，更需要通过实际操作和实践活动来加

深理解和提高技能。阳光体育理论倡导在体育教学中注重实践环节，让学生有机会亲身体验及实践所学内容，从而更好地掌握和运用运动技能^[4]。

在教学特点方面，主要体现在以下几个方面：

首先，阳光体育理论主张学生为中心的教学模式。教师应该关注每个学生的需求和特点，尊重学生的个性差异，鼓励学生积极参与体育活动，发挥他们的潜力。

此外，注重团队合作和互助精神。体育活动通常需要学生之间的合作与协作，阳光体育理论倡导通过团队运动和合作游戏，培养学生的团队精神和合作能力，让他们学会与他人合作、相互支持^[5]。

最后，注重运动技能的全面发展。阳光体育理论不仅仅注重学生在某一项体育活动中的技能提高，更强调学生各项运动技能的全面发展，如力量、速度、柔韧性等，使学生在多个方面都能有所进步和提高^[6]。

二、在初中体育教学中强化阳光体育教学的意义

首先，有助于促进学生身心健康的全面发展。通过阳光体育教学，学生能够培养积极向上的心态，树立健康生活方式的意识，通过体育锻炼达到身体健康的目的。这有助于提高学生的免疫力，减少患病的可能性，促进身体健康。

其次，有助于培养学生的团队精神和合作能力。阳光体育教学注重学生之间的合作和团队精神，通过团体项目、合作比赛等活动，能够帮助学生建立良好的合作关系，培养集体荣誉感和责任感，提高学生的团队合作能力。

此外，有助于促进学生的自信心和自尊心的发展。在阳光体育教学中，学生通过参与各种体育活动，不断挑战自我，突破自己的限制，提高自己的能力水平，从而增强自信心和自尊心，树立正确的自我认知，建立良好的人生态度^[7]。

另外,有助于培养学生的良好的心理素质。在体育教学中,学生经常面临失败、挫折等困难,通过阳光体育教学,学生能够学会面对困难、挫折,培养坚韧不拔的品质,增强心理承受能力,提高应对挑战的能力,塑造健康的心理素质。

最后,有助于促进学生的自律和自我管理能力。阳光体育教学要求学生按时参与体育活动,遵守纪律,培养良好的生活习惯和规律性,通过自我管理来提高学生的学习效率和生活质量,从而提高学生的综合素质^[8]。

三、在初中体育教学中推行强化阳光体育教学存在的不足与挑战

在初中体育教学中推行阳光体育教学是一种积极的教学理念,旨在通过体育教育促进学生身心健康的全面发展。然而,在推行阳光体育教学过程中,也存在一些不足和挑战。

首先,人员不足是推行阳光体育教学中的一个主要问题。很多初中体育教师缺乏相关的专业知识和教学经验,无法很好地引导学生进行阳光体育活动。另外,学校在招聘体育教师和配备相关设施方面也存在一定困难,导致阳光体育教学无法全面展开^[9]。

其次,学校教育资源不足也是推行阳光体育教学的挑战之一。很多学校在体育设施、器材和经费上的投入都相对有限,难以支持丰富多样的阳光体育活动。这就限制了学生参与体育锻炼的机会,影响了阳光体育教学的效果。

另外,学生学习压力大、课外活动繁重也会对推行阳光体育教学产生一定影响。当前社会竞争激烈,学生们需要面对繁重的学业压力,很多时间都用于学习和补课,导致他们无法有足够的时间和精力参与阳光体育活动。这就需要学校和家长共同努力,营造一个轻松、愉快的体育教学氛围,鼓励学生参与体育锻炼。

最后,社会对考试成绩重视程度高也是推行阳光体育教学面临的挑战。很多家长和学生都更注重学业成绩,往往轻视体育教育的重要性。这就需要学校和社会加强对阳光体育教学的宣传和推广,让更多人认识到体育教育对学生全面发展的重要性^[10]。

四、基于阳光体育为导向的初中体育教学策略

(一) 倡导多样化的体育活动

阳光体育教学注重照顾每个学生的个性特长,因此在体育课上应该设计多样化的体育活动,让学生有更多选择的机会,可以选择自己感兴趣的项目进行学习和练习,从而激发学生对体育运动的兴趣和热情。

例如,在进行初中体育篮球教学时,基于篮球运动具有广泛性、普遍性和可操作性特征,教师就采取多样

化教学策略开展教学,以便于全体学生都能够参与进来,提高他们对篮球运动学习的积极性和主动性。1. 篮球课程内容设计、讲授、应用。首先,教师把学生召集在一起,对学生进行篮球基础知识的讲解,包括规则、基本技术动作等。尤其是,对基本传球和运球练习要领、进行投篮和防守基本动作的练习要领等进行了现场剖析和指导。而后,教师依据学生男女人数、身体素养、体育素养等因素,把学生分成两个小组组织小组比赛,让学生运用所学知识进行实战操作。在进行篮球小组比赛时,教师给予强化观察和引导学生赛场战略战术及心理指导,提升学生的团队合作意识和比赛技巧。2. 辅助体育教学工具提升篮球运动认知。教师借助于蓝牙音箱播放篮球比赛视频,引导学生通过观看比赛视频,更加直观、详细地对篮球比赛规则有更直观的了解,形成遵守规则意识。通过视频教学,引导学生学习正确的技术动作,纠正一些学生不正当不科学的篮球动作,提高学生参与篮球运动的保护意识。3. 多元化体育活动有机详解结合。在篮球体育课堂中穿插进行一些热身活动,如拉伸运动、跑步等,增强学生体能。在篮球技能训练中加入游戏元素,打破篮球运动硬性运动模板,激励学生发挥主观能动性和主动性探索篮球运动更多样的活动方式。4. 个性化教学。针对不同学生的水平和兴趣,制定不同的训练计划,让每个学生都能得到帮助和提高。特别是,鼓励学生表现出色的同学担任队长,在比赛中带领团队,锻炼他们的领导能力。

(二) 强化小组合作和互助学习

在阳光体育教学中,小组合作和互助学习可以帮助学生培养团队精神和合作能力,提高学生的沟通能力和协作能力,让每个学生都能在体育活动中找到自己的位置和闪光点。

例如,在进行初中体育足球教学时,基于足球运动团体合作性特征比较明显,教师采取小组合作和互助学习教学策略开展教学。首先,讲授教学目标。教师向学生讲解本课时所要达到的教学目标:学生能够掌握基本的足球传球、控球和射门技巧;学生能够通过小组合作和互助学习提高团队合作能力和沟通能力;学生逐渐培养积极的体育竞技精神。而后,开展小组足球合作和互助活动。1. 讲解和演示、介绍足球的基本规则和技术动作,为后续小组合作足球活动奠定规则意识和技术基础。2. 小组分组。教师将学生分成小组,每个小组由4至6名学生组成。在小组内,学生可以相互讨论和交流,共同制定训练计划和目标。同时,教师可以为每个小组分配一个小组长,负责统筹协调小组内的活动。3. 小组训练。在小组足球比赛前,教师要求小组内强化基本技术

训练,让学生在小组内进行传球、控球和射门的练习。同时,也要求团队合作训练,引导学生在比赛中学会彼此配合、互相支持。在训练过程中,教师可以及时给予指导和反馈,帮助学生不断提高自己的技术水平和团队合作能力。最后,足球比赛来检验学生的学习成果。按照既定的分组,教师组织学生开展小组间的比赛,鼓励学生们在比赛中充分展现出他们所学到的足球技能和团队合作能力。比赛结束后,教师和学生一起进行讨论和反思,让学生们总结经验和互相学习。同时,教师也可以给予全面的评价和建议,帮助学生进一步提高。

(三) 注重个体差异,因材施教

教师在阳光体育教学中应该关注每个学生的个体差异,根据学生的兴趣爱好、体能水平和身体条件,采取不同的教学方法和策略,使每个学生都能获得适合自己的学习和锻炼方式,实现个性化的教学目标和效果。

例如,在进行初中体育羽毛球教学时,基于每个学生的基础、技能水平和兴趣爱好等不同,教师就采取个体差异,因材施教教学策略开展教学,实现不同层次的学生都能够参与到羽毛球教学中,且得到不同程度有侧重性的学习提升。1. 多样化的教学方法讲授。因不同的学生有不同的学习偏好,一些学生更喜欢听讲解,一些学生更喜欢通过实践学习。针对学生这种情况,教师可以采用多种教学方法,如讲解、示范、实践等,以满足不同学生的学习需求。2. 开展分层教学。教师根据学生的羽毛球水平和能力差异,将学生分为不同的能力层次,分别进行教学。对于初学者,从羽毛球的基本规则和动作开始讲解;对于进阶学生,引导他们学习更复杂的技术和战术;对于高水平学生,引导他们从专业视角去分析和提升羽毛球技能和比赛战术。3. 设计个性化训练计划。根据仔细观察和与学生沟通交流,掌握到的每位学生的学习特点和需求,教师设计个性化的训练计划。比如,对于身体素质较好的学生可以加大强化训练的比例,而对于技战术较弱的学生可以加强技术细节训练。4. 及时反馈和调整。在个性化教学过程中,教师根据学生个体实际情况和需要及时给予学生反馈,帮助他们认识自己的优点和不足,指导他们改进。同时,老师也不断调整教学计划,根据学生的学习情况进行个性化调整。

(四) 加强体育技能的训练和指导

阳光体育教学不仅注重学生身心全面发展,也要注重学生体育技能的提高。教师应该在教学中注重对学生体育技能的训练和指导,通过系统的教学计划和科学的训练方法,帮助学生提高运动技能水平,增强体育自信心和竞技能力。

例如,在进行初中体育排球教学时,与其他运动相比,排球更倾向于技能的发挥,因此教师采取强化体育技能的训练和指导的教学策略开展教学。首先,技能要领讲授、训练。1. 教师向学生介绍排球的基本规则和技术要点,进行示范和讲解。针对发球和传球进行练习,引导学生熟练掌握基本技术;针对扣球和接应进行训练,帮助学生提高进攻和防守能力。2. 强化多样指导方法。个别指导:针对学生个体差异,提供个别指导和辅导,帮助其更快地掌握技术。小组合作:组织学生以小组形式进行练习和比赛,促进彼此之间的合作和学习。实践体验:通过实际比赛和应用,让学生在实践中体会技术的重要性和运用方法。3. 教学评价:考核学生在排球比赛中的表现和技术运用;鼓励学生进行自我评估,反思个人存在的不足并提出改进计划。

结语

毋庸置疑,阳光体育通过个性化、多样化、趣味化和实践性的教学方式,以及以学生为中心、团队合作和综合发展为特点,实现学生全面发展的目标。在当下抑或未来,广大初中体育教师要深耕阳光体育理论并不遗余力地推进于日常体育教学实践活动中,在阳光体育理论的引导下初中体育教学事业势必开辟新的发展前景,势必有助于促进学生的身心健康发展和全面素质提升。

参考文献

- [1] 李生林. 初中体育教学中学生主动参与意识的培养[J]. 当代家庭教育, 2023(16): 137-139.
- [2] 冯八武. 初中体育教学“阳光体育”理念初探[J]. 新课程, 2022(6): 165.
- [3] 汪宇晖. 初中体育教学中提高学生身体素质的对策探讨[J]. 当代家庭教育, 2023(12): 142-145.
- [4] 黄东文. 浅析阳光体育运动在初中体育教学的开展[J]. 求知导刊, 2020(15): 20-21.
- [5] 范德华. 开展阳光体育, 促进学生全面发展——新课改下的初中体育教学初探[J]. 学周刊, 2023(12): 160-162.
- [6] 李昌宏. 阳光体育视角下初中体育的创新模式构建[J]. 山西教育(教学), 2022(6): 91-92.
- [7] 欧丽新. 现阶段初中阳光体育教学存在的问题和思考[J]. 学苑教育, 2020(18): 16-17.
- [8] 潘新涛. 阳光体育运动的价值与其可持续性发展的研究[J]. 文体用品与科技, 2021(18): 117-118.
- [9] 沈凯. 以阳光体育为导向的初中体育教学探索[J]. 中学教学参考, 2020(24): 26-27.
- [10] 张福如. 基于阳光体育背景下初中体育教育改革的研究[J]. 学周刊, 2021(29): 153-154.