

# “双减”背景下初中体育与健康高效课堂建构策略探究

严良龙

江西省上饶市万年县第五中学

**摘要：**在高效课堂中，学生能够在学业上有收获、有提高、有进步，由此减轻学生过重的课业负担和校外培训负担。因此，在“双减”背景下，教师要着力建构初中体育与健康高效课堂，紧抓课前、课中、课后这三个教学阶段，结合体育与健康教学内容与学生学习情况，采用适宜的方式组织多样的教学活动，从而实现体育与健康教学的提质增效。

**关键词：**初中体育与健康；“双减”；高效课堂

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.235

## 引言

“双减”政策的实施在一定程度上缓解了初中生的学习压力，使得体育课时占比明显增加，并且有了新的标准。因此，初中体育教师应深入解读“双减”政策的内涵，通过开展各种体育活动帮助学生强身健体、愉悦身心，同时塑造良好品质、磨炼坚强意志，促进学生身心健康成长，并养成良好的体育运动习惯，达到提质增效的教学效果。

### 一、“双减”背景下初中体育教学的基本原则

#### （一）因材施教原则

因材施教是落实“双减”政策的具体形式，倡导尊重学生的主体地位，结合学生的心理特点、文化水平、年龄特征、性别特点、兴趣爱好及身体素质等灵活选择教学方法及教学内容，尽可能地满足所有学生的体育学习需求，以促进学生身心健康发展。因此，初中体育教师应了解学生的运动需求及身体素质，及时调整教学方法和教学内容，最大程度地满足学生的个性化需求。

#### （二）实用性原则

初中体育教师在组织日常教学活动时，应选择系统的、合理的、科学的教学方法和理论，坚持实用性原则，从而提升体育教学实效。这就需要教师深度解读体育课程的基础知识及理论来源，加强对身体素质及运动能力的培养，并且通过理论联系实际，促使学生将所学的体育理论知识有效地运用于日常生活中。

#### （三）兴趣导向原则

兴趣是最好的老师。浓厚的兴趣是初中生积极参与体育课程学习的重要条件，因此体育教师应以学生的兴趣爱好为教学方案设计的切入点，尽可能地提升教学过程的丰富性和趣味性，从而提升学生参与体育比赛及日常训练的积极性，培养学生热爱体育运动的良好习惯，促使体育教学质量显著提升。

#### （四）循序渐进原则

初中生体育能力的发展是一个循序渐进的过程，因此体育教师应根据学生的心理特点和身体素质，由浅入深、从易到难地设计教学内容。在日常的教学中，教师应根据学生的运动情况及学习效果逐渐提高教学内容的复杂性，不断提升学生的运动能力和理论水平，使其在循序渐进的过程中增强体育学习信心，为体育课程提质增效教学目标的实现奠定基础。

### 二、当前初中体育课堂中存在的问题及根源

#### （一）学生参与课堂学、练的兴趣和动机不足

在当前的初中体育课堂中，经常会出现这样的情景，学生列队懒散、教师在示范讲解中开小差、学生在技能练习中浑水摸鱼、体能练习中偷懒。这种现象都充分的说明学生对体育课不够重视，对体育课兴趣不足，而这种情况在初中女生中更为明显。究其原因在于：第一，体育课集体或有组织的练习过多，而让学生自主练习、自主学习的内容过少。在体育课堂教学过程中，体育教师常常是以班级为单位进行整体教学，忽视了学生本身存在的个体差异，而这种“一刀切”的课堂教学模式显然不能满足全班所有学生的运动需求，进而出现学生喜欢体育、也喜欢运动，但不喜欢上体育课的现象。第二，初中生因为面临中考的压力，大部分时间都被文化课的学习占有着，学生的学业压力有增无减，自主参与运动的时间被挤占得所剩无几。另外，体育课上技术动作的学习和体能练习也主要是围绕着体育中考的考试项目和内容来进行，而且千篇一律，大大降低了学生参与的乐趣，激发兴趣也就无从谈起。第三，在当前重分数的观念影响下，家长对体育的认识和重视程度不够，对孩子的体质健康关心不够。家长的体育观念和对体育的态度会直接影响着孩子对体育锻炼的参与度，对学生能否积极主

动地参与运动有着直接影响，长期下去便会影响学生自身对体育的态度和对体育的兴趣。

### （二）体育课堂评价方式较单一

体育课堂评价是体育课堂教学过程中的重要环节之一，对学生学与练情况进行全面、客观、公正的评价一方面是对学生自身努力练习的肯定，一方面也能帮助学生认识自己的不足，从而促进课堂教学效果的提升。发布的《深化新时代教育评价改革总体方案》中明确指出：要“扭转不科学的教育评价导向，坚决克服唯分数、唯升学、唯文凭、唯帽子的顽瘴痼疾”。而在初中体育课堂中对学生的评价往往也只注重学生的最终体育成绩，而忽视了学生之间的个体差异性和技能学习的过程。单一的评价方式已不能客观、公正地评价学生的学习效果，对体育课堂教学效果以及学生学、练的积极性产生不利影响。

### （三）体育课堂的延展性不足

学校体育的固有模式都是围绕学校在校内开展的，如体育课、活动课、阳光体育大课间等。学生在体育课堂上学习的技能往往只有在活动课上才能得到进一步的练习和应用。但初中每周三节体育课、两节活动课已经远远不能满足学生学、练的需要，何况有的学校由于种种原因并没有开足开齐体育课和活动课。体育课上学生习得的技能无法进一步巩固和加深，使得学校体育课的延展性不足。当前家庭、社会在学校体育及学生自主锻炼中参与较少，使得学校体育面临“孤军奋战”的困境。学生课上习得的技能因缺乏反复练习而掌握不熟练，进而影响后续技术动作的学习，长期积累下来必然影响学生的学习情况和效果。

## 三、开展初中体育与健康教学的具体策略

### （一）强化体育资源配置

提升初中体育与健康教学质量需要加强体育资源的配置。在体育与健康学科的教学中，体育相关资源的科学配置能够为教师的理论讲解与实践示范起到辅助作用。强化体育资源配置对在核心素养下开展初中体育与健康教学起到非常重要的作用，教师能够通过相关教学资源引导学生直观了解体育与健康课程的相关知识，激发学生掌握体育技能的兴趣，提高学生的身体素质。学生在课堂上学习教师所展示的示范动作后，也能够通过适合的体育资源充分地理解与吸收课堂上所学习的相关体育知识，能够更好地完成教师对实践活动的相关要求。以人教版体育与健康七年级全一册第四章“篮球”的教学为例。教师在向学生介绍篮球相关的基本动作时，需要借助篮球、篮球场及专业教材等多种体育资源进行演示，

帮助学生更快地理解侧身跑、变向跑等技术的相关含义，学生在练习运球、传球等动作时同样需要有充足的体育教学资源提供帮助，只有这样，才能让学生在课堂上更好地练习篮球这一具体的体育活动项目，激发学生对篮球运动的兴趣，为接下来篮球的深入教学进行充分的准备。

### （二）小组合作，学习动作要领

动作要领是学生必须掌握的内容。学生能否掌握正确的动作要领，在一定程度上决定了课堂教学效果。小组合作是体育与健康学习的重要方式。在进行小组合作时，学生通过与组员互动，碰撞思维，能够逐步建构正确的认知。因此，在课中阶段，教师要组织小组合作活动，助力学生掌握动作要领。例如，在教学“田径类运动的基本技术——蹲踞式跳远的基本技术”时，教师可在尊重学生自学情况的基础上，布置如下合作学习任务：“请大家回顾自学内容，与小组成员交流蹲踞式跳远的动作要领，并使用适宜的方式，归纳出正确的动作要领。”在了解了任务内容后，学生自发地进行小组合作。有的小组成员轮流演示蹲踞式跳远动作，并描述动作要领，其他成员则认真观看、倾听，发现并提出问题；之后其他成员再演示正确动作，清晰讲述动作要领。在如此互动的过程中，小组中的大部分成员掌握了正确的蹲踞式跳远的动作要领。随后，小组派出代表，当众演示蹲踞式跳远动作。教师认真观看，发现其动作问题并耐心点拨。在点拨时，教师会边演示动作边详细讲述，全体学生边看边听，查漏补缺，完善已有认知。在正确认知的支撑下，学生可以做出正确动作，从而提高蹲踞式跳远的技能水平。

### （三）改变传统教学模式

改变传统的体育教学模式，创新体育教学理念，不仅能够满足核心素养的要求，还能够推动学生进一步发展。在初中体育课堂教学过程中，教师应该让学生积极主动地参加课堂体育活动，激发学生的体育运动兴趣，不断提高学生的运动技能。初中体育教师需要帮助学生更好地掌握运动技巧，使学生的体育知识与运动技巧有更进一步的提高。传统的体育教学模式中缺少有组织、有纪律的具体教学活动，教师与学生之间的互动较少。为此，教师可以通过开展更多具有趣味性的新型体育项目来吸引学生的注意力，提高体育与健康学科的教学效果。例如，在教学人教版体育与健康九年级全一册第九章“花样跳绳”时，教师可以改变传统的教学模式，通过一系列创新活动方式，提高学生在参与跳绳活动时的学习效果。教师在讲解多人合作跳绳的关键技巧时，可以借助多媒体教学工具展示相关的教学视频，帮助学生

更加直观地理解跳绳的动作要领。在组织学生进行双摇、正反跳等单人跳绳活动时,教师可以播放富有节奏感的音乐,让学生跟着音乐节拍练习花样跳绳的动作,帮助学生提高跳绳动作的准确性和身体的协调性,增加体育学习的趣味性。通过采用更加符合学生学习特点的教学方法,体育教师能够有效提升花样跳绳等运动项目的教学效果,更好地满足核心素养对初中体育与健康教学的要求。

#### (四) 积极评价,推进学生健康发展

教师在发展学生体能时,应该以科学合理的评价方式对学生的体能训练情况做出系统评估,全面分析学生的体能发展情况。因此,教师要关注学生体能训练的过程及体能训练结果,清晰地了解学生的实际情况,分析学生在训练后的体能提升情况,明确其存在的不足,然后有针对性地调整教学计划,充分发挥以评定教的作用。同时,学生也能依据评价结果了解自己在体能发展上存在的不足,从而查漏补缺,完善自己的训练内容。以长跑运动为例,教师在评价学生长跑运动的表现时,发现学生虽然能坚持完成长跑,但是在长跑中缺乏积极性,对其有抵触情绪,只是将长跑当成一项任务,这样很难发挥出长跑运动的最佳体能训练作用。据此,教师可以调整教学计划,尝试以情境化的方式引领学生完成丰富多元的长跑活动,让其富有趣味性,从而达到寓教于乐的效果。比如,教师可以创设“重走长征路”的情境,将学生分成不同的小组,并扮演长征的红军,完成1500米的长跑。教师可以每隔500米设计一个障碍,分别将其命名为“跨越雪山”“横渡长河”和“险过沼泽”,运动项目为跳远、过独木桥、快速抬腿跳等。它相较于传统的1500米长跑难度更高,但是更丰富多彩,具有趣味性,能让学生在角色情境的代入下产生征服欲与挑战欲。学生在坚持不懈完成1500米长跑的同时还能完成更高难度的次要运动项目,全面提升体能素质。另外,在教师借助家庭及社会的力量拓展了第二训练课堂之后,学生会得到不同的运动成果。那么教师便可以让学生将这些成果上传至家校平台,鼓励学生之间互相评价。这样做的目的是让学生重视课外训练活动,使其通过对比自己训练的内容,评价其他同学训练的内容,汲取对方的优势与长处,反思自己的不足之处,之后持续完善课后训练。教师可以借助生生互评的模式,引导学生主动参与课外体能训练活动,在互相支撑、互相鼓励中拓展更多的课外实践项目,逐渐挖掘体育运动潜能,为后续更高阶层的体能发展奠定基础。

#### (五) 创编花样大课间运动

项目大课间运动项目是初中体育教学的特殊形式,也是学生放松身心、缓解学习压力的途径。因此,初中体育教师应根据各年级学生的特点,有针对性地创编各种各样的大课间运动项目,以吸引全体学生积极参与。对此,初中体育教师应全面了解学校体育场地情况、运动器材种类及数量,并根据学生的运动兴趣,精心设计花样跳绳、健身操、羽毛球、武术操、竹竿舞、旋风跑等运动项目,然后让学生结合自己的兴趣和运动需求自主选择。与此同时,教师还应根据教学进度,同步设计可复习、巩固教学内容的大课间运动项目,帮助学生牢固掌握所学重难点内容。如在教学“民族民间传统体育运动”相关内容时,教师可将学生新学习的内容融入大课间项目中,开展抛绣球大赛、踢毽子打擂赛、跳皮筋晋级赛、打陀螺攻擂赛等,鼓励所有学生根据自己的兴趣和特长参与大课间运动项目,从而获得身体素质的提升,并感受到体育运动的乐趣,有助于体育教学质量的提升。

#### 结语

综上所述,建构初中体育高效课堂有助于学生学有所得,实现体育与健康学习提质增效。基于此,在实施初中体育与健康教学时,教师要紧抓“双减”时机,着力建构高效课堂。在建构初中体育与健康高效课堂时,教师要以课前阶段、课中阶段和课后阶段为切入点,结合体育教学需要和学生实际情况,采用多样的策略,精心组织多样的体育活动。学生在体验体育活动时,会发挥主观能动性,自主、合作学习动作要领,自觉演练,踊跃竞赛,由此强化体育认知,锻炼体育技能,提高体能水平。同时,学生通过体验大课间活动和课后体育服务活动,能够在体育与健康课堂上获得进一步发展,继而积极体验课堂教学活动,增强课堂学习效果。

#### 参考文献

- [1] 潘逸芬. 构建“以学生发展为中心”的体育高效课堂[J]. 江西教育, 2023(3): 47-48.
- [2] 刘婵. 融合快乐体育教学理念构建初中体育高效课堂[J]. 求知导刊, 2022(36): 116-118.
- [3] 林朱云. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径探讨[J]. 亚太教育, 2022(23): 107-110.
- [4] 邹宗祥. 初中体育高效课堂构建研究[J]. 中学课程辅导, 2022(31): 84-86.
- [5] 林锦秀. 摆脱教学模式的局限性, 打造体育高效课堂[J]. 安徽教育科研, 2022(23): 84-85.