

初中体育有效教学策略探究

彭松

乐安县招携中学

摘要：教育之宗旨，在于促进学生德、智、体、美、劳等方面的全面进步，旨在提升其综合素质之高度。通常情况下，体育课程相较于其他学科在课时安排上相对较少。随着科技的进步和教育理念的革新，体育教学策略的有效性日益受到重视。特别是在初中阶段，体育教育不再仅仅注重学生的运动技能培养，更强调学生体质的增强、兴趣的激发以及终身锻炼习惯的养成。针对这一教育趋势，有效的教学策略显得尤为关键。因此，在具体的教学实施过程中，必须重视体育课的教学效率。在有限的教学时间内，努力提升体育课程的价值，尽可能实现教学效果的最大化，本研究致力于探索初中体育高效课堂的构建，目的是开发更全面和系统的教学策略，以提高学生的学习效率。

关键词：初中体育；有效教学；策略探究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.105

引言

在我国教育改革的新形势下，初中体育课程应当融入素质教育的目标，实际教学中努力打造高效率的课堂，并不断提高教学质量，从而推进初中体育教育的进步。在当前初中体育教学环境中，为了应对所面临的教学问题，必须采取一系列创新的改革措施，这些措施旨在构建一个高效课堂，并且在此过程中促进学生的身心健康发展，提高他们的综合素质，这样做是为了满足在新的教育背景下，初中体育教学工作的具体发展需求。体育教学还应注重趣味性和竞争性的平衡。通过设计丰富多样的教学活动，让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体，同时通过合理的竞赛机制，培养学生的团队精神和竞技精神。为了达成高效课堂的构建，教师需放弃传统教学观念，积极参与教学方法的创新，从而更好地推动课堂效率的提升。

一、初中体育有效教学的特点

（一）以学生为中心的教学模式

在初中阶段的体育课程中，应秉承以学生需求和特点为核心的教导方法。教师在教学过程中应重视了解学生的实际需求与兴趣所在，有效激励学生积极参与，以点燃他们对体育活动的热衷。在教育活动中，教师需针对学生的体力、技术能力及心理特征，制订符合个体的教学方案与手段，保障每位学生在体育课程中得到高效地训练与成长。教师需促使学生投身于体育活动的筹备与组织过程，此过程有助于学生团队协作精神及领导才能的发展。^[1]

（二）注重学生体能与技能的全面发展

在初中体育教学中，应当关注于提升学生的体能和

技能，促进其全面的体育发展。在进行体育教学过程中，教师需针对学生的年龄特性及对体育活动的具体需求，科学地规划体能锻炼与技术练习的内容。在体能训练领域，教师需关注学生有氧耐力、力量、速度、柔韧性和协调性等多方面的综合素质提升，在技能训练过程中，教师需重视学生基础技能与专项技能的塑造，引导他们正确掌握运动技术，从而提升运动能力，同时，教师须关注青少年心理健康状态，协助塑造正面自我认知及提高个体信念。

（三）创设有趣多样的教学情境

为了达成初中阶段体育课程的有效性，教师必须设计充满趣味且形式多样的教学环境，这么做可以唤起学生的学习欲望以及增强他们参与课程的积极性。教师采取将体育课程与学生的日常生活以及文化学习相结合的游戏化和情境教学手段，在营造轻松愉悦的学习氛围中促进学生在体育练习方面的进步与发展。教师有能力策划和组织学生参与校内外举办的体育竞赛与相关活动，这不仅有助于学生在实际比赛中提升他们的体育运动能力，同时还能在集体竞争的过程中，培育团队协作以及追求卓越的竞技心态。

（四）重视教师与学生之间的互动与沟通

在初中阶段，体育课程的教学过程中，应当强调教师与学生之间的相互交流和信息交换，这样才能更好地促进教学效果的提升。教师在教学过程中，应全面关注学生的学术进展与情感经历，准确把握他们的学习需求和遇到的难题，并据此提供有力的教学引导与支持。在教育进行的各个阶段，教师应当激励受教师积极地介入其中，尽情地阐述个人的见解与思考，进而培育其在没

有外部引导的情形下获取知识的能力，以及分析事物、评估论点、提出反驳的思维技巧。教师需重视与学生的互动，建立和谐的师生互动关系，关心学生的成长与发展，同时提供正面的情感激励与支持。

二、实现初中体育有效教学的必要性

（一）提高学生身体素质是实现有效初中体育教学的核心目标

在体育课程中，增进学生体质的健康水平，是达成教学活动根本宗旨的关键所在。在现今社会背景下，由于学业负担加重及电子产品的普及，导致众多学子的生理健康水平呈现下滑趋势，在初级中学教育阶段，通过采用科学的身体锻炼手段与安排适宜的体育教学内容，能够促进学生体质的增强，提升其生理健康水平，有效避免各类疾病的发生。体育课堂教学不仅有助于学生增强体质，而且能够在实践中提升协作能力、激发竞技意愿以及锻炼坚毅性格，这些因素对于学生综合成长至关重要。

（二）激发学生兴趣是实现有效初中体育教学的关键

为了达成有效的初中体育教学，关键在于激发学生的学习兴趣，处于青春期的初中生们，他们对未知事物抱有强烈的好奇心，然而，这种兴趣往往难以持久。故此，体育教师需采纳多元化教学策略及开展富有吸引力的体育活动，以唤醒学生参与体育运动的热情，确保他们在愉悦环境中开展体育锻炼。在体育教学过程中，教师应重视与学生的互动交流，构建和谐的师生互动氛围，旨在让学生在体育活动中体验到快乐与成就感。

（三）个性化教学是实现有效初中体育教学的必要手段

为了达成有效的初中体育教学目标，采用个性化的教学方法是不可或缺的，在体育教学过程中，针对每位学生的体质、运动技能以及个人喜好存在差异，必须采纳差异化教学策略，教师在开展体育教学前，需对学生体质、运动技能及爱好进行细致分析，据此设计出符合个人特点的教学方案，进而为学生供给适宜的体育锻炼方式和运动种类，教师需引导学生，基于个人喜好及专长，挑选适宜的运动种类，以提升其学习的热情。

（四）家校合作是实现有效初中体育教学的重要保障

为了确保初中体育教学的高效性，学校和家庭之间的合作至关重要，体育教育这一领域，不仅呼唤学校方

面的物质与精神支持，更期望家长能够给予充分的认知与鼓励，学校应当主动与学生家长建立沟通桥梁，促使家长意识到体育课程对于孩子成长的关键作用，并鼓励他们实质性参与到子女的体育活动之中，学校应定期举办体育活动，并邀请家长参与，以加深家长对体育教学认识和赞同，通过家庭与学校的携手合作，能够营造有益于体育课程的教学环境，进而优化体育教育的成效。

三、初中体育有效教学的具体策略

（一）培养兴趣，鼓励主动参与

优秀的教学活动，依赖于唤起学生的学习热情，兴趣作为潜在导师，新课程标准强调课堂教学应以人的发展为核心，实际表现为师生互动的双向过程，此过程旨在培养学生多方面的综合能力，其中增强学生体质是体育课的重要目标之一，达成此目标要求教师进行深入研究分析，以确保学生在体育课中获得全面而综合的提升，因此，在具体的教学过程中，教师能够通过激发学生兴趣的方法，进一步促使学生积极加入体育课程，以此实现构建高效课堂的目标。^[2]

以“足球”教学为例，教师可通过设计一系列富有兴趣的逐步教学活动，以此激发学生的学习兴趣，在教学活动的初始阶段，教师有意安排了一段充满激情的足球比赛视频片段，目的是激发学生的学习兴趣。教师通过组织分组竞技活动，让学生更直接地体验足球运动中的团队精神和竞技快感，为了激发学生主动参与体育课的兴趣，教师设计了多样化的游戏，如足球接力赛和定点射门练习。这些游戏不仅令学生在轻松的氛围中学会了基本技巧，还大幅提升了他们对足球的爱好。我们还将激励学生们加入到课程规则的制定和评价标准的拟定过程中，使他们体会到决策的自主性和参与的满足感，这将进一步激发他们对足球学习的热忱。

（二）合作学习，优化学习方式

合作学习的目标在于提升学生之间的互动交流及团队协作技能，在此模式中，学生各自承担不同课程内容或技能的学习任务，并与同伴交流分享知识与技巧，以共同分析问题并实现既定目标，教师在教学过程中扮演着组织、引导以及监督的角色，他们协助学生达成高效学习的目标。采用此举，不仅能够提升课堂教学的活力，增强学生们的参与度，并且有助于培育他们的交际能力、领导才干以及团队精神。在构建初中体育的高效课堂过程中，教师可以通过采用合作学习的方法，全面提升学生的学习效率。

以“乒乓球”教学为例，在学习过程中，合作显得尤为关键，尤其在体育课程中，团队合作精神更是至关重要的，通过小组协作，学生不仅能够获得愉悦的体育学习体验，还能提升学习效率，从而有助于打造高效率的课堂。在乒乓球教学过程中，教师可以通过组织合作学习活动，将学生分为两人一组的小组，接着，教师会为他们分配特定的课堂学习任务，在教师的引导下，学生将以小组合作的方式，共同完成这一任务：两位学生通过学习乒乓球技巧，组织了一场合作对抗赛，他们以所掌握的技巧和自身的乒乓球理解为基础，实际进行了一场比赛。在教学过程中，学生们不仅吸收了课堂知识，还参与了乒乓球比赛的全程，这种实践加深了他们的认识，促进了初中体育高效课堂的实现。

（三）实践参与，增强学生体验

为了达到深刻的理解，投身于实践性学习是必不可少的，唯有基于此，方能推动学生的进一步发展，在学生实际参与特定的教学方法过程中，教师负责策划多样化的体育活动与挑战任务，同时激励学生主动加入，通过实践活动来获取知识，教师可通过小组合作游戏、体育技能训练或角色扮演等方式，引导学生互动交流及竞技，非单一进行理论知识传授，从而提升学生自我学习的效率，因此，在构建初中体育的高效率教学环境过程中，教师能够利用该方法，更有效地推动学生在体育课程中的学习体验。

举例来说，在针对“排球”的教学过程中，教师首先设计一系列由简单到复杂的练习项目，让学生在掌握基础技能之后，逐步去尝试更为高难度的动作，以基础的正手传球动作作为起点，逐步深入至接发球、扣球以及拦网等技能训练，在此过程中，教师扮演着指导者和推动者的双重角色，必须致力于激励每位学生积极参与，并给予针对性地指导与评价。随后，学生将在小组之中进行互动学习及竞技，构建一个兼有合作与竞赛特性的环境，在此小组活动中，每位学生均拥有接球与传球的机会，此举旨在提升他们对排球运动的兴趣，并锻炼其团队协作技能。教师在教学过程中，可以运用多媒体手段，如播放排球竞赛的短片，使学生得以观察职业选手的技能动作。并在此基础上，引导学生进行模仿性训练，借助该教学方法，学生可更为形象地把握技术要领，同时，他们对排球这项运动的了解与爱好亦能得到提升，这进而有助于打造更具成效的初中学体育教学环境。

（四）因材施教，尊重学生差异

每个学生拥有各自独特的技能和理解力，同时，他们的体能条件不尽相同，体育课程对学生的体能有一定的需求，如果在教学过程中忽视了学生间体能差异，将导致学习缺陷，进而阻碍高效课堂的建设，为了打造初中的高效体育课，教师需将“因材施教”原则融入教学策略，承认学生间的个体差异，更全面地开展教学活动，进而有效提升学生的学习能力，推动体育学科的持续进步和发展。

例如，在教授“田径”相关知识时，针对体育这门课程，鉴于每位学生具备的身体素质各异，所能承受的运动强度也不尽相同，关键在于如何在这样的条件下，确保学生在体育课程中获得更为丰硕的成果，这正是打造高效课堂的核心所在。教师在实施差异化教学时，应依据学生对体育知识的掌握程度及个人体质差异，构建多个层级化的教学方案，同时，须确保教学内容与学生实际相匹配，以尊重个体差异，进而提升教学效率。以“跳远”为例，传统体育教学中，教师往往只以学生的跳远成绩作为评估标准，忽视了学生的基本素质，而采取因材施教的方法，教师应记录每个学生每次跳远的成绩，关注成绩的进步，而非仅结果，当学生不断刷新自己的跳远纪录时，教师应给予及时鼓励，以增强学生的学习信心，激发他们更积极地参与学习。

总之，在当前素质教育不断深化的背景下，作为初中体育教师，需要在实际课堂教学中不断探索有效的教学方法，同时，要深入挖掘教材大纲的重点内容，并结合学生的实际学习情况，为他们制定切实可行的学习计划。通过这种方式，激发学生对体育运动的兴趣，使其更加积极主动地参与其中，真真切切地感受体育运动的魅力，进而帮助学生养成坚持终身锻炼的良好习惯，不断推动他们的健康成长。作为一名体育教师，应致力于提升自身的体育教学素质，以此来为学生塑造一个卓越的教学典范，教师应积极探索并创新课堂教学方式，全面促进学生能力的提升与进步，从而提高他们在体育方面的综合素质。

参考文献

- [1] 杨阿香. 关于初中体育教学的有效性思考 [C]// 中国智慧工程研究会. 素质教育创新发展研讨会论文集 (二). [出版者不详], 2024: 2.
- [2] 张浩. 提升初中体育课堂教学有效性研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023 (14): 103-105.