

初中阳光体育教学策略的创新与实践

查代云

共青城市高新区学校

摘要：新时期发展背景下的新课程改革工作对当前的教育教学工作提出了更高要求，即要求教师在实际教学工作中开展素质教育。对于素质教育工作来讲，体育教学是不可缺少的一项重要内容，目前已经成为初中学校培养优秀人才的重要教学内容。体育教师在教学过程中要把提升学生的身体素质和保障学生身心健康发展作为核心，然后对学生的身体素质和心理素质进行全面优化和培养。本文就当前阳光体育背景下的初中体育教学工作进行论述，并提出一定的教学改革策略，希望能给大家带来一些启发。

关键词：初中体育；阳光体育；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.229

引言

阳光体育是由教育部、国家体育总局、共青团中央共同提出的教育概念，提出之后便在体育领域中推行和普及，用于提升学生的体育综合素质。在实际教学过程中，教师越来越提倡学生积极参与到体育锻炼中，并且提升自身的身体素质和体育运动技能。这对于学生的健康发展以及培养学生的综合素质都具有非常重要的作用。本文对阳光体育运动的作用进行论述，并对实际教学过程中出现的问题以及相应的改革措施进行探讨。

一、初中阳光体育教学的意义

（一）注重学生，激发学生的学习热情

在阳光体育教学中，重视学生个别兴趣与偏好，通过提供多种体育项目及活动，学生可依据个人喜好及专长挑选出合意的体育活动，进而在参与过程中体验到愉悦与成功，培育对体育运动的热爱及兴趣。在初级中学的体育教学中，学生在遭遇困难或失败时，常会产生负面情感，这对教学目标的达成产生了不利影响，因此，教师应当采纳一种以学生发展为核心的教学理念，大胆探索并利用富有吸引力的教学资源，从而有效点燃学生的学习热情。

（二）促进学生身心健康发展

实施以阳光心态为核心的体育教学法，重视学生的基础身体活动，通过有组织的体育锻炼计划，优化其心肺系统效能、增强肌肉力量与持久力，旨在全面提升学生身体素质，为其健全成长提供坚实的物质基础。在阳光体育教学过程中，学生们能够认识运动对于增进健康的重要作用，进而培养出良好的运动习惯，从而提升他们的身体素质，在初中阶段，随着学业负担的逐步上升，阳光体育课程的引入，有效减轻焦虑感，进而对保持心理健康起到积极作用，养成这些习惯不仅能够增强学生

们的体质，而且对于他们未来生活的健康发展奠定了坚实基础。^[1]

（三）推动校园体育文化发展

实施以阳光心态为导向的体育教学，通过有条不紊地组织多样化的体育项目和竞技赛事，营造一个充满活力和正面精神的体育文化环境，体育活动种类繁多，极大激发了学生们的参与意愿，进而促使他们积极锻炼，养成了良好的运动习惯。实施以阳光心态为核心的体育教学模式，纳入了篮球、足球、乒乓球和游泳等多种体育运动项目，这种教学方式拓宽了学生们的体育活动选择范围，允许他们依据个人兴趣及专长，挑选最适合自己的运动项目进行锻炼，阳光体育教学不仅包括传统体育项目，还融入了户外拓展和趣味运动会等新型活动，这些新颖的元素不仅提升了体育的趣味性，还显著提高了学生的团队协作能力。

（四）为学生未来发展奠定基础

处于成长关键期的初中生，通过有系统的身体锻炼，能够增强体质、提升免疫力，从而为未来面对更为复杂的学习与工作挑战奠定坚实的身体根基，在阳光体育教学中，团队运动有利于学生在协作过程中培育团队精神和对集体荣誉的认同，体育活动不仅是对体格的锻炼，也是对意志的磨炼。在克服挑战与参与竞争中，学生能够培育坚毅品质，同时加强自我管理及自律能力，这对于他们将来遭遇挑战并完成工作提供了正面促进。此教学法指导学生理解身心健康对于个人成长具有的决定性意义，并鼓励他们形成持之以恒的体育锻炼习惯，以实现终身受益。

二、初中阳光体育教学过程中存在的问题

（一）学生学习兴趣较低

在中学阶段的体育课程设计中，往往对田径、篮球、

足球等竞技体育项目的教授给予过多重视,却相对忽视了其他体育活动的教学,该教学模式导致学生在体育课程中滋生出尴尬与不自信的情绪,此类情绪会促使他们有选择性地参与体育活动。在体育教学中,未能充分阐释各项运动的具体规程、策略及战术,进而使得学生对于运动项目的精神内涵和兴趣认知未能得到深入拓展,目前,体育教学所采用的方法较为单一,未能激发学生的兴趣与参与热情,从而影响了他们对体育课程的积极性。

(二) 教师素质参差不齐

在体育课堂上,部分教师依旧坚守着传统的教学方式,这种方式缺少新意和趣味,很难唤起学生的学习热情和参与积极性,教师们在体育学习上未能同步跟进,这使得教学内容和方式与现代教育的理念形成了差距,在体育教学实践中,教师常感心有余而力不足,导致教学活动所取得的成果未能达到预期目标。在指导学生进行体育锻炼的过程中,教师未能提供充分的指导,从而影响了学生的锻炼成果,还有一部分教师,在教学过程中仅关注技能的教授,却忽略了体育道德的塑造以及学生综合素质的提高。

(三) 学校的重视度不高

学校将体育锻炼的时间定在周五等非中心时段,这可能导致学生把体育课当作放松的借口,进而影响他们参与体育锻炼,部分学校的体育课程并非重点,因而体育师资队伍规模不足,这使得学生们在团体体育活动中遭遇师资配备难题,体育设施及其配备的缺乏,导致教师对实施教学造成了制约。学校在评价学生体育成绩时,依旧将运动技能作为评价的主要标准,未能全方位地揭示学生在体育的成绩,体育评价的标准并不明确,由此导致评价结果之中夹杂了主观与随意的成分,这种情况会对学生参与体育活动的热情以及主动学习的动力产生负面影响,同时,它也不利于教师获取关于教学效果的实质性反馈信息。

(四) 学生受伤问题严重

在开展剧烈运动之前,诸多学生忽视了预热环节的关键性,进而直接参与高强度活动,结果造成肌肉、韧带及关节等发生损伤,以及教师准备不够充分,在教学过程中,未能对学生不安全行为进行及时干预,对错误动作进行纠正。此外,教学准备工作在量和强度上安排不当,缺乏针对性的活动,致使学生在运动中受伤,在学校中,体育相关的设施与器械并未完全符合国家制定的安全规范,因此潜藏着风险。学生在参与体育运动时,

往往由于对潜在风险的认识不足,以及自我保护意识的欠缺,导致在练习过程中容易发生伤害事故。

三、初中阳光体育教学的有效策略

(一) 创新教学方式,提高学生学习兴趣

在体育教学中,采用多元化与创新手段相结合的方式,能够显著增强课堂教学的娱乐性和学生之间的交流互动,在设计体育活动时,需考虑学生的个人兴趣与技能水平,确保活动既具有挑战性也充满趣味,以此点燃学生参与运动的激情,为了丰富学生的课余生活,应组织多种类型的课余体育活动,这些活动应根据学校的具体情况和所在地区的特色来设计,开发出具有独特风格的体育项目,这包括但不限于传统体育项目的教学和民族体育活动的开展。^[2]

比如,在“足球”的教学活动中,教师通过融合技能训练与游戏,如“抢球接力”和“足球保龄球”,营造轻松氛围,助力学生提升控球、传球及射门技巧,在进行本次活动之前,教师们首先向学生传授基础的足球技巧,通过实际展示、详细解说与分组中的实践训练,保证每位学生能够熟练地吸收足球的基础技巧,同时组织学生参与技能挑战,将他们划分为若干小组,并引导他们前往特定地点进行竞赛。在每个团队中,成员们必须逐一接受既定挑战,他们在限定时间内需互相精准传递球体,在特定区域内,每位成员还需尝试一定次数的射击,努力将球准确投入预设的目标区间,要求参与者在指定时间限制内,携带球体穿越一系列设置的障碍,每位成员在独自应对挑战之后,集体合作将迎来新的挑战,比如,构建一个适宜的竞技场所,供各个团队在该区域内开展有限范围的足球竞技活动。在足球比赛中,学生可以扮演不同的角色,如前锋、中场、后卫和守门员,比赛时间设置为5-10分钟,此举旨在检验学生对足球技能的掌握情况以及他们在团队中的协作能力,借助小组竞争、角色模仿等教学策略,使学生在仿真情境中进行足球训练,从而提升其参与热情及兴趣水平。

(二) 提升教师体育教学能力

教师需对体育教学活动的各个方面进行周密规划,这包括设置明确的教学目标、选取恰当的教学内容、运用适宜的教学方法,以及制定有效的评估手段,从而保障教学活动的高效与针对性强,在实施教学活动的过程中,教师需采纳并运用各类教学策略与工具,例如示范、阐释、实操、交流等,以唤起学生的学习热情及参与感。

比如,在“乒乓球”教学过程中,教师需掌握该项运动的历史、文化、技术及战术等知识,从而有效地指

导学生进行学习和练习,教师有能力策划多种乒乓球教学活动,涵盖基础技术训练、战术应用练习以及竞技比赛,需深入探究乒乓球各类技术,如发球、接发球、正手攻球、反手推挡等,熟悉这些技术的具体动作,在教学过程中,教师必须精确地进行技术示范,并有效指导学生进行练习,在进行正手攻球的技术传授过程中,教师首先应展现准确的技能动作序列,接着指导学生进行模仿性练习,并同步对学生在实践中所出现的动作偏差进行即刻修正,教师能够采用游戏化的教学方法,例如,在乒乓球的教学过程中融入游戏的元素,以此激发学生的学习兴趣,例如,组织学生参与“乒乓球接力赛”活动,每位学生需完成既定次数的正手攻球后,将接力棒传递给下一位同学,此举不仅锻炼了学生的球技,同时也提升了他们的团队协作技能。通过这种方式,能够助力学生对乒乓球技术动作的理解更为深入和全面,教师应根据学生在乒乓球方面的技能水平,实施分层次的教学方法,以适应各个学生的差异性需求。

(三) 提高学校的重视度

在针对初中生开展的阳光体育课程中,教育机构需确立明确的教学宗旨,这包括提升学生身体健康、培育对体育活动的热爱以及推动学生综合素质的提升,为了体现体育教学在学校教育中的地位,这些目标必须与学校所秉持的教育理念相吻合,阳光体育教学对学生的身心健康具有显著的正面作用,同时对其未来的学习和生活产生积极且长远的影响。

比如,在“花样跳绳”这一课程的教学过程中,应挑选一些类似的,创新性强、趣味性高、挑战性大的体育项目,以激发学生的学习兴趣 and 参与热情,学校应当重视对教师的专业培训,可以安排体育教师参加专门针对花样跳绳的专业培训,以确保教师能够精通花样跳绳的基础技巧和教学模式,策划花样跳绳教学计划。在学校的非正式教学时段,可以举办诸如花样跳绳表演赛和跳绳技巧挑战赛等多种活动,以吸引师生参与,借助校园广播系统与张贴海报手段,对花样跳绳项目进行推广,以此增进师生们对体育教学的兴趣与参与度,除了常规体育活动之外,还应涵盖如篮球、足球、游泳等多种体育运动,来适应学生们的不同爱好和需求。在体育教学中,融入具有地域文化特色的传统体育活动及民间娱乐项目,能够提升课程的娱乐性和文化内涵。同时,利用校园网站、微信公众号、宣传栏等多个途径,迅速发布并推广体育活动的信息,以此方式构建浓郁的体育环境。

(四) 增强安全意识, 确保运动安全

在体育课程中,必须培养学生的安全观念,特别在初中阳光体育教学中,强化田径运动的安全教育,能够显著增强学生的安全防护意识,从而减少运动过程中受伤的可能性,在进行教学活动时,教师必须实施明确的安全提示,细心地进行技术辅导与错误更正,严格检查教学设施和器材,合理分配运动强度,并准备应对突发紧急状况的方案。^[3]

比如,在“田径”教学活动中,教师需通过讲授及播放视频等方式,向学生普及田径运动相关的安全常识,例如,正确的运动姿态、紧急状况下的自保方法等,实践田径运动时,教师应明确提示学生遵循运动规则,避免在竞赛或训练中撞击他人,避免碰撞事故的发生。同时可以拟定周全的教学方案与指导方案,保证所有教学活动严格遵守安全标准,在田径运动参与过程中,学生应遵守时间规定,穿着适宜的体育用品,并服从教练的指导,针对那些违反规则的学生,需要迅速地进行指导以及改正,以此保障教学活动的顺利进行。在指导学生时,必须教授他们恰当的起跑方法、加速技术、减速程序以及转弯技巧,以此来防止由于操作失误而引发的跌倒或撞击事故,在跑步时,应注重呼吸的技巧和节奏的把握,以防止因运动过度而引发的生理不适,在教学活动中,教师需持续监控学生的身体活动,并保证学生遵循既定的运动规范与安全指导原则,例如,在接力赛跑活动中,教师负责监控学生的接棒动作和跑步技巧,确保他们遵循规范流程,防止因技术失误导致受伤。

结语

综上所述,对于初中阶段的阳光体育教育,其教学策略的创新与实践改革,是一个涉及教学观念更新、方法革新、课外活动丰富化、师生关系优化,以及评价体系完善等多方面的系统工程,采纳一系列具体办法,旨在打造一个充满生机与愉悦氛围的体育教学环境,能够增进学生们的身心健康,并推动其全面成长。

参考文献

- [1] 吴延重. 阳光体育背景下的初中体育教学策略[J]. 新课程教学(电子版), 2021, (14): 101-102.
- [2] 李颖. 浅谈在初中体育教学中如何开展阳光体育运动[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2020, (06): 88.
- [3] 王明军. 阳光体育, 快乐教学——浅谈初中体育教学策略[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2017, (18): 72.