

# 新课标下的初中体育教学的实践策略

赖平耀

江西省吉安市万安县窑头中学

**摘要：**随着我国近些年对于学生教学的物质条件的丰富，当代学生缺乏一定的劳动锻炼体验，这不利于学生动手能力、探索能力、创造能力的提升。在此情况下如何将体育教学与实践相结合，是当前甚至未来要深入研究的问题。对此，本文对新课标下的初中体育教学的实践措施进行研究，供参考。

**关键词：**新课标；初中体育；教学实践；策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.02.099

## 引言

新课程标准明确指出，初中体育教学应立足核心素养这一教育教学导向，发挥体育课堂教学价值的同时注重体育育人功能的有效体现。初中体育教学是培养全面发展人才的基本途径，教师应当重视体育教学对学生身体机能水平和健康状况以及思想品德教育的重要作用，通过多样化的体育教学手段，促进初中学生德智体美劳全面和谐发展。

### 一、新课标下初中体育教学优化的重要作用

(1) 有利于学生缓解学业压力学生进入初中阶段会面临中考的压力，因此在学习期间也会感受到来自不同方面的压力，如：教师、父母等等。学生会长期受到紧张情绪的感染，对其身心健康形成不利影响，甚至会降低学生的学习成绩和状态，且长时间久坐也会导致学生的身体机能无法发展，对其健康形成负面影响。通过研究可知，有效的体育锻炼能够缓解人神经的疲劳状态，提高大脑的兴奋度，有利于学生降低课业压力，使学生提高身心健康水平，促进其学习能力的不断发展。因此，在体育课堂中，要加强对学生能力培养，促使他们在轻松愉快的学习环境中健康成长。(2) 有利于培养学生良好的运动训练习惯从职业运动员的角度来讲，生命当中的重要因素之一便是运动。由于生命与运动同时发展，在日常生活中养成正确的运动习惯，能够达到更为理想的运动状态。从学生的角度来讲，对运动保持热爱之情的学生数量不多，多数学生并未在生活中形成正确的运动意识和习惯。由此可见，部分学生并未形成完善的体育活动意识。从根本上讲，运动对学生的身心健康发展可产生直接的影响，培养学生形成正确的运动习惯也可对其一生的健康发展形成长远影响。因此，初中开展的

体育教学活动需侧重对学生的体育运动意识进行加强，采取有效的教学方式迎合学生的精神需求，使学生能够自主形成正确的运动习惯，不断提高自身的身心素质。

### 二、现阶段初中体育教学中存在的问题

#### (一) 教学模式过于传统

随着时代进步，教育工作者对学生的授课方法也经历了转变，学校更加重视对学生核心能力的培育，目标是让学生在一个更优质的环境中学习，全方位地促进他们的成长。然而，在当前的体育教学环境中，大部分体育教师历来都是遵循应试教育的策略，也就是所说的“考什么学什么”，体育课常常仅按照体育测试的内容来进行教学，没有把学生置于课堂教学的核心位置。为了提高教学质量，教师往往会忽视学生身体素质和技能水平的提升，导致一些学生因为不能掌握相应的技巧而无法适应新时期的教学要求。这种教学方法不仅不会提高学生们的身体素质，也让学生不能真正地感受到体育锻炼所带来的乐趣，降低他们学习体育课的积极性。

#### (二) 学生对体育学习的兴趣不足

由于初中生的年纪普遍偏小，他们的自我约束力和专注力相对较弱，与真正的体育锻炼相比，他们更倾向于在室内进行游戏活动。此外，很多学校不重视体育课的开展，甚至没有专门开设体育课程，而是用课外活动或者课外实践活动来代替。这就导致体育教师在授课时很难集中精力，无法提高教学质量，也就无法提高学生参与运动的积极性和主动性，从而对学生核心能力的发展造成一些负面影响。

### 三、新课标下的初中体育教学的实践措施

#### (一) 突出体育育人地位

体育课程有其独特的育人功能，在落实立德树人根

本任务中具有不可替代的作用。随着课程改革的进一步深入,体育课程逐渐回归正常轨道,成为促进学生全面发展的主要课程之一。基于新课程视域,学校须从协同育人视角出发,把体育课程与其他课程置于同等地位,改善体育课程边缘化现象,通过德育、智育、体育、美育、劳动教育的齐头并进,彰显学校的综合育人效果。学校要贯彻落实“校内锻炼1小时,校外锻炼1小时”的要求,加强体育宣传力度,营造体育运动氛围,做好课内教学与课外活动的相互交融,从而丰富学生的课余文化生活,潜移默化地增强学生的体育锻炼意识。同时,体育课程教学应该坚持核心素养导向,从知识与技能传授层面转向核心素养培养层面,围绕核心素养制订学年、学期、单元和课时学习目标,针对性地设计教学内容、教学方法和教学评价。教师不仅要关注学生体育知识和技能的学习情况,还要关注学生情感态度与价值观的发展情况。通过持续教学促使学生逐步内化体育知识,养成健康行为,塑造良好品德,促进核心素养目标的顺利达成。

### (二) 丰富体育教学内容

开设选修课是初中体育多样化教学的一种具体方法,可以帮助提升学生对体育的兴趣。在选修课中,教师可以提供多样化的体育项目供学生选择。例如,篮球、足球、乒乓球、羽毛球、健身操等不同的项目,让学生根据自己的兴趣和特长选择参与。同时,教师也可以组织丰富多样的体育活动,如比赛、展示、表演等。通过活动的形式,学生参与其中,体验到体育的乐趣和成就感,从而激发他们对体育的兴趣。在选修课中,可以邀请专业的教练或运动员进行指导和培训,帮助学生提高技能水平,并提升他们对体育的兴趣。这样的指导和培训能够让学生感受到专业水平的体育运动,激发他们对体育的热爱和追求。在设计一定的选修课时,教师可以鼓励学生主动参加学校或社区的体育社团和比赛,通过参与社团和比赛,学生可以与同龄人互动、交流,并展示才华和能力,从而提高他们对体育的兴趣和热情。在教学时,教师也要关注学生的个性差异,提供个性化的学习支持,根据学生的兴趣、能力和需求,提供不同的学习内容和活动,让每个学生都能找到自己喜欢的体育项目和方式。定期评估学生的学习成果,并及时给予反馈,通过评估和反馈,学生可以了解自己的进步和不足,并得到激励和指导,从而更加积极地参与体育学习和活动。教师通

过开设选修课并采用上述具体方法,可以提升学生对体育的兴趣,激发学生的学习热情,培养学生的体育兴趣爱好和能力。同时,也能够满足学生个性化的需求,提高体育教学的多样性和质量。

### (三) 优化内容,多元组织教师

在初中体育这门学科的教学过程中,除了动作要领的教授,还需要不断优化内容,采取多元化的方式组织学生积极主动地参与到课堂教学活动中。同时,教师通过多元化的游戏组织方式吸引学生的锻炼兴趣,践行快乐体育的教学理念。学生在教师所创设的多个体育活动中开展体育锻炼活动,能够获得更多有趣的学习体验,这样能够有效改善体育学科课堂学活动枯燥乏味的问题。例如,在初中体育跳绳这一内容的教学过程中,教师可以针对跳绳这一活动设计多种方案供学生选择,学生在此过程中可以根据自己的兴趣爱好以及学习需求进行自主选择。在第一种方案设计中,教师需要引导班级所有学生能够基本掌握跳绳的基础方式—双脚原地跳,然后要求学生自行分组,比一比谁坚持到最后,谁双脚原地跳绳次数最多;在第二种方案设计中,教师在双脚原地跳的规则上增加难度,要求学生单脚跳,并且不能够自主选择队友,而是采取随机分组的形式,考验学生的社交能力和适应能力;在第三种方案设计中,教师在前面两种教学方案的基础上增加难度,要求学生将单脚跳改为间接交换式的跳绳法。此时,比赛的观赏性和竞争性都能够不同程度的增强,还能够有效地活跃课堂氛围,也能够充分激发学生对体育锻炼的兴趣,有助于教师更好地提升体育课堂教学的质量和水平。

### (四) 优化体育教学方法,提高学生学习效率

新课程视域下的体育教学,应该从知识技能本位转向学生发展本位,注重教学方式变革,指引学生主动学练,通过积极思考、主动探索、深入体验获得全面发展。信息化教学,丰富教学形态。新课标背景下,教师要合理运用信息化教学手段,根据学生的认知特点和学习需求,积极开发和利用信息技术教学工具,以微课、慕课、翻转课堂等辅助体育教学,融通线上与线下领域,衔接课堂与课后时间,突破体育教学中的时间和空间界限,丰富体育课堂的呈现形态,拓展学生的体育学习视野。因此,教师需要树立信息化教学意识,正确认识信息化

手段对体育教学的辅助作用,结合教学内容合理运用信息技术教学手段和方法,在课堂教学基础上开辟线上教学通道,拓宽课堂教学范围,指导学生自主学习。例如,在讲授体育与健康理论知识时,教师可以浓缩、提炼教材中的理论知识,同时拓展一些典型、直观的图文素材,精心制作教学微课,借助动画、视频和案例传递体育与健康理论知识,组织学生利用碎片化时间自主观看学习,以耳濡目染的形式实现知识渗透的目的,增强学生的体育与健康意识。又如,体育课堂时间有限,为了帮助学生查漏补缺,教师可以把某项体育运动的技术动作详细拆解,并录制成视频教程,建议学生根据视频教程自主练习,重点关注自己不熟悉的地方。如此,视频教程很好地补充了课堂示范教学的短板,线上教学与线下教学充分结合,学生可以在任意时间学习自己想要学习的内容,形成深刻的运动体验。

#### (五) 培养学生的主体意识

在初中体育多样化教学中,采用自主学习是一种重要的方法,可以培养学生的主体意识和自主学习能力。学生参与制订学习目标,明确他们希望在体育课上学到什么技能或知识,这样可以激发学生的学习兴趣 and 主动性。教师设计各种体育学习活动,如自主训练、自主探究、自主实践等,鼓励学生在学习活动中自主选择 and 安排学习内容,培养他们的自主学习能力。在体育学习过程中,也要给予学生及时的反馈和评价,鼓励学生自我评价和互评,帮助他们认识自己的学习进展和不足之处,进一步调整学习策略。教师引导学生在学习活动结束后进行反思和总结,帮助他们思考学习过程中的收获和困难,总结有效的学习方法和策略。例如,在进行篮球运动的教学时,教师与学生一起讨论确定学习目标,如学生在本学期内能够掌握篮球的基本运球、投篮和传球技能,并能够在小组内展示相应的战术配合。教师提供篮球技术教材、视频资料和其他相关资源,同时为学生提供基本的篮球技术指导,解答他们可能遇到的问题。学生在小组内自主组织学习活动,包括独立练习、小组合作训练等,学生可以选择在何时、何地进行学习,并决定学习的具体内容。学生在学期结束时,通过小组展示的形式展示他们在篮球技能和战术方面的学习成果。通过采用自主学习的方法,学生可以在学习过程中主动参与、自主选择 and 掌握学习内容,培养他们的主体意识和自主学习能力。

#### (六) 延伸训练维度,培养学生良好劳动习惯

劳动意识的建立和劳动习惯的培养需要循序渐进,教师适当延伸体育训练维度,投放劳动任务,要求学生利用课余时间,将体育学科理论知识应用到实践操作中,促使其理论与实际相结合,灵活运用学科知识。在劳动任务投放时,教师对接学生生活实际,布设针对性、层次性劳动清单,鼓励学生结合自身实际,选择一个或多个劳动项目,并搭建信息交互平台,便于学生反馈劳动成果,为学生养成良好的劳动习惯提供监督、促进作用。比如在劳动节到来之际,教师布设课后劳动任务,要求学生将劳动的成果以文字、图片、视频等形式反馈到家校信息交流平台,劳动内容不限。在成果反馈环节,学生纷纷将自己的劳动过程、结果进行展示,并愿意主动分享自己的劳动体验和心得。教师适时给予一定的引导和鼓励,引导学生建立劳动责任感,并对劳动态度认真、表现优异的学生给予表扬,肯定其为个人、家庭、社会做出的贡献,培养学生热爱劳动的习惯。

#### 结语

综上所述,教师在初中体育教学活动过程中践行快乐体育的教学理念,要重视学生的个性发展,使其能够更好地实现综合素质全面发展。与此同时,教师在教学中还需要注重转变教学理念,不断丰富教学内容,增强体育运动项目,使学生实现“乐中学”,并且让学生能够真正做到从“要我学”向“我要学”转变,以此实现学生的学习兴趣能够被充分地激发出来,这对于教师培养学生终身体育意识具有重要作用。

#### 参考文献

- [1] 钱辉. 初中体育教学与健康教育融合的实践[J]. 田径, 2022(02): 77-79.
- [2] 石清明. 试析初中体育教学中开展快乐体育教学模式的策略[J]. 田径, 2022(02): 81-82+84.
- [3] 林鑫. 兴趣教学法运用于初中体育教学中的策略探讨[J]. 内江科技, 2022, 43(01): 74-75.
- [4] 史飞. 以生为本理念在初中体育田径教学中的渗透[J]. 田径, 2022(01): 60-61.
- [5] 苏彬. 德育在初中体育课堂教学中的有效渗透[J]. 亚太教育, 2022(01): 94-96.