

初中体育课堂中学生体能素质提升的创新教学方法探索

姜仁升

重庆市黔江区武陵初级中学

摘要：本研究着眼于初中体育课堂里学生体能素质改进方面的更新教学法，通过剖析当下体育教学情况，探寻多元评价体系同信息技术在课堂上有效的结合途径，力求让体育课程从传统形式朝着科学化，个性化方向转变，经过研究察觉，这种更新过的教学模式既加强了学生的体能素质，又突出调动了他们对于锻炼的兴趣以及自动投入的意识，给初中体育教学变革及发展赋予了理论参照和应用支撑。

关键词：体能素质；创新教学；体育课堂

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.102

引言

初中阶段对于学生身体发育以及体育素养的塑造十分关键，体能素质的改善既关联到学生的健康成长，也是素质教育得以执行的重点所在，当下体育教学存在内容单调，方法老旧等状况，很难唤起学生的学习动力，探寻更新颖的教学手段，恰当地调动学生的参与热情，把多种化的考量同信息技术结合起来，这已是改良学生体能素质的必定走向，通过持续改善体育课堂教学形式来推动学生全方位发展，从而促使青少年体质水准得到整体性加强。

一、初中体育课堂中学生体能素质提升的必要性

初中体育课堂中，学生体能素质得到加强存在诸多必要性，其表现在促使学生全方位发展，助力个体健康成长，顺应社会发展需求等诸多层面，步入初中之后，青少年正处在身心发育的关键时段，具备较好的体能素质有益于学生健康成长，还是优化学习效率和个人品质的基本动力源泉，在国家推行素质教育的大环境之下，体育教育早已由单纯的技能培训转为成了巩固学生体质，塑造健康人格，磨炼意志品质的关键渠道，所以说，加强中学生的体能素质变成达成教育目的不可漠视的重要部分。体能素质是青少年健康的根基所在，给学生的身心协调发展给予了强有力的支持，健康的体魄既关联着学生平日的学习与生活品质，又同他们参与社会活动时的竞争实力休戚相关，初中时期正是青少年骨骼，肌肉，心肺等各个机能飞速生长的时段，合理而科学的体育课堂设置有益于优化体能，从小升初开始，学业负担渐渐加重，此时开展体育锻炼可有效地减轻紧张感并调节心

理状况，借助运动助力学生守住较好的学习状态，进而对改善综合素质产生积极的推动效果，体能素质得以加强之后，会唤起学生自身的活力与潜力，增进他们对外界环境的适应能力，这对于中学生的成长轨迹有着悠远的价值。体育课堂是体能素质得以改善的主要场所，它承载着塑造身心健康之人的任务，学校体育课程革新一直在推进，更新的教学方法不断涌现，目的在于通过多种化的体育活动来唤起学生的参与兴趣，优化体能发展的品质，特别是在“健康第一”这一指引之下，看重学生体能素质的加强成了初中体育课堂必不可少的关键目标，教师给予科学的指引并实施更新的操作，可以促使学生在运动过程中形成终身体育的观念，从而变成推动全体学生健康成长的重要力量，联系教育现代化，体育课程改革以及终身学习这些方面来看，一直留意学生体能素质的状况，这既是改进教育质量的关键渠道，也是社会文明向前迈进和青少年全方位发展的必定需求。

二、初中体育课堂创新教学方法在学生体能素质提升中的应用

（一）分层教学法的运用

分层教学法属于一种符合学生差异化发展需求的前沿教学策略，其于初中体育课堂体能素质塑造方面具备独到之处，这种方法重点依照学生的体能根基，运动技能以及心理特点来把学生划分成不一样的层级，进而有目的地展开分层指引和训练，该方法十分看重个体之间存在的差别，会给每个学生指定恰当且可达成的运动目标，采用分层教学法的时候，教师首要任务就是全方位

考量学生当下所具有的体能水准，可以凭借科学的检测手段并结合日常化的观察途径，准确把握每一名学生真实的身体素质情况。通过创建立体度考量体系，教师可客观了解学生身体灵活度，速度，耐力，力量等诸多指标，给分组分层给予强有力的数据支撑，分层设计既重视学生的起始点差别，又看重动态调节和水平优化，定时更新训练内容和困难程度，保证各个能力层次的学生均能体会到体能改善带来的满足感。教学目标设定方面，分层教学法重视基础层，改进层和拓展层的分类引导，基础层重点在于弥补学生体能不足，巩固基本动作规范并发展核心素养，防止学生在高强度训练时出现挫败感，改进层着眼于中等水平学生的专项能力改进，通过合理的负荷控制和阶段目标执行，推动体能不断改进，拓展层主要面向高水平学生，利用专项训练，技能拓展等途径，进一步激发他们的潜力，达成体能素质的全方位超越，依照学生分层之后的真实需求，教师按照每个层次学生的特性，选用不一样强度，不一样内容的教学方案，精心规划每次训练的时间，强度和方式，从而保证教学既系统又科学，让学生在恰当的训练节奏当中渐渐优化体能素质。除了目标设置以外，分层教学法还要重视教学内容以及组织形式的灵活处理，针对那些体能比较差的学生，要挑选轻松一些而且次数适中的练习项目，并且时不时地给他们灌输健康方面的知识，让他们不再畏惧困难，而对于那些体能较好的学生，则用强度慢慢上升而且频率逐渐加快的方式来锻炼，从而挖掘出他们更多的运动潜能和竞赛水平，不同层次的学生都会获得一种适合自己特点的运动途径，进而保障参与度和热情，分层教学法也很看重评判手段的多样化，把过程性评判同结果性评判结合起来，每当学生有一点进步就会马上得到反响并被认可，这有助于提高他们的信心和自我鼓励能力。分层教学期间，教师同学间的互动更为频繁，彼此间的联系更为紧密，有益于营造积极健康的体育课堂氛围，分层教学法属于现代体育课程改革一项关键的操作手段，给初中学生体能素质的稳定加强给予了牢靠保证，凭借科学合理的流程设置以及富有人情味的教育观念，切实调动起学生体能发展的自身动力。

（二）游戏化教学模式设计

游戏化教学模式属于体育教学范畴内的一种革新应

用，它在增添课堂趣味感，优化学生体能素质上有着极大的潜能，这种教学模式舍弃了以往那种单调又机械的训练方法，把游戏因素注入体育课堂里面，使得整个体育教学过程愈发鲜活，丰富起来，教师在规划课程的时候，会充分顾及学生的身心特征，把体能训练项目变成游戏或者竞赛小组之类的形式，从而唤起学生自发投入其中的积极性，改进课堂参与度，通过合理制定游戏规则，巧妙调节困难程度和速度快慢，游戏化教学可以包含耐力，力量，灵敏，协调等诸多体能要素，做到全方位的锻炼目的。游戏化教学模式开展时，重视开发并融合多种游戏内容，使其符合初中生的心理特点及体能发展规律，针对不同体能层次的学生，教师可采取分组对抗，团队合作，个人闯关等各类游戏组织形式，从而激发学生的运动兴趣与团队精神，游戏任务的设计依照由浅入深，先简后繁的原则，这样既能保证低水平学生的参与权利，又能给予高水平学生以挑战余地，借助设立计分，奖赏之类的奖励制度，加强学生的成就感受，塑造他们的自身经营和自身调节能力，游戏化教学使得学生在充满情感体验的环境里，悄然优化自己的体能素质，免除了单调训练造成的枯燥乏味之感和抵触情绪。而且，游戏化教学把个体差异和集体协作结合起来，教师设计体育游戏的时候，会留意到每个学生的运动喜好和发展需求，有目的地安排分组和分工，推动小组成员互相帮助，一起合作。游戏期间，学生既可以凭借自己的实力达成个人目标，也能够从团体协作当中收获集体荣誉，营造良好的学习氛围，教师在游戏开展过程中一直观察学生的表现，随时调整任务和目标，保证每个学生都能在合适的困难程度之下得到锻炼，游戏化教学看重过程中的体会，利用积极的奖励和回应体系，促使学生不断参加运动，渐渐养成健康的运动习惯。

（三）多元评价机制的构建

初中体育教学持续革新之际，创建起科学合理的多元评价机制，这已然成了促使学生体能素质得以全方位优化的关键支撑点，该评价机制另外关联着学生体能发展所取得的实际成果，而且会径直左右到体育课程目的是否达成以及学生体育核心素养能否得到塑造，多元评价机制从内容到方式，从主体再到结果的应用等诸多方面均体现出系统且层次分明的特性，以此来做到用立体度视野去完成对学生体能素质的客观，公平而又周全的

考量,从而助力学生个人潜力不断地被激发出来。多元评价机制重视评价内容的多种化与全面化,由单纯的技能达标转为包含身体素质,运动技能,健康意识,情感态度,团队协作等诸多方面,体育课堂既看重对学生运动能力的定量考察,又关注他们在运动时的参与热情,合作精神和心理品质,评价内容得到充实之后,可以冲破传统体育评价重结果,轻过程的限制,做到全过程,全人员,全方位的立体评价,把体能发展,健康行为,社会适应能力等大量指标归入评价系统,推动学生在课上课下取得综合提升。结果运用属于多元评价机制的又一关键部分,它会给学生体能素质的发展给予实际依照,还能为体育课程目标的调整,教法的改良以及资源的改善给予参照,要把评价结果科学地反馈给每个学生,让他们清楚自己的长处和短处,教师依照评价结果来改良接下来的训练计划,并制订出个性化的指导方案,免除出现“一刀切”的情况,多元评价机制有益于调动学生的成就感和积极性,促使体育素养转化成健康的行为习惯,通过对体能发展实施动态跟踪,教师和学生可以尽早察觉潜在问题,做好阶段调适,做到体育课堂的科学运作和高效运行。多元评价机制的形成少不了制度给予的支持与保障,有关政策文件不断加大体育评价制度创建力度,校内外资源经过整合给机制创建构筑稳固根基,数字化平台和大数据工具的应用也为多元评价机制的高效运行增添助力,分阶段,多层次的评价体系使得每一位学生在体适能发展道路上都可被科学地看到并得到精确激发,这种多元评价机制另外优化了评价的全面性与科学性,而且促使体育教育理念整体更新并改善其质量,变成初中体育教学流程当中不可缺少的关键部分。

(四) 信息技术在体育教学中的融合应用

信息技术急速发展,给初中体育教学带来很强的更新动力,促使传统体育课堂朝着数字化,智能化,个性化方向持续跨越,体育教学同信息技术深入结合之后,充实了教学方法,拓宽了课堂范围,突出优化了体能素质培育的科学性和系统性,在数字化教育环境当中,信息技术凭借多种功能和高效支撑,给体育课程带来从未有过的机会和考验。信息技术助力教学资源调配,给体育课程增添诸多数字内容与交互形式,不论是资源获取,知识传授还是动作示范之类的环节,信息技术均起着不

可或缺的作用,多媒体课件,虚拟仿真技术,教学视频,线上平台等数字产品日益普遍,冲破了时间与空间的束缚,学生可随时查阅教学资料,温习课堂所学,加深对运动技能的记忆,依靠智能终端,教师能精确地向学生发送个性化学习任务,做到因材施教,有区别地展开训练,而且,现代信息技术令复杂体能动作的拆解与纠正变得更为形象具体,有益于学生尽快领悟运动技能要领。信息技术给体育课堂带来了大数据分析手段,这让体能训练以及成长过程的监测变得更为科学高效,各种智能运动器材和健康管理设备能够随时收集学生的生理数据,并自动生成训练报表,给教师考量学生身体素质给予精确依照,大数据平台会按照海量样本创建起学生健康档案,针对学生的运动负荷,成长路径和行为模式执行动态剖析,预先判断并告知体能发展方面存在的短缺和危险,教师遵照大数据成果动态调节教学方法,做到无间隙对接,个性化改良,加强体能训练的指向性和有效性,学生在智能化引导之下,可以有条不紊地改善体能,而且渐渐形成自律的锻炼习惯。

结语

创新教学法给初中体育课堂带来新鲜血液,有力推进学生体能素质全方位加强,不但改变传统体育教学的消极状况,而且促使学生积极参与体育活动,多元评价同信息技术相融合,给体育教学不断改良给予强有力支撑,日后要继续拓宽革新途径,完备教学体系,一起为学生健康成长和体育教育高质量发展贡献力量。

参考文献

- [1] 范文娟. 初中体育课堂学生体能素质提升的创新教学方法探究[J]. 科学大众(科学教育), 2022(12): 93-94.
- [2] 牛春阳. 初中体育课堂中学生体能素质提升的创新教学策略研究[J]. 才智, 2021(21): 109-110.
- [3] 张洪涛. 创新教学在初中体育课堂促进学生体能素质提升中的应用[J]. 体育世界(学术版), 2023(03): 55-57.
- [4] 杨玉平. 基于创新教学的初中体育课堂学生体能素质提升路径分析[J]. 课程教育研究, 2022(14): 60-62.
- [5] 王晓丽. 初中体育课堂提升学生体能素质的教学模式创新研究[J]. 新课程(中学), 2021(20): 101-102.