

初中体育教学中学生自主学习与实践能力的培养

彭敏

南部县河坝镇九年一贯制学校

摘要：体育教学在初中教育中发挥着重要作用，培养学生自主学习和实践能力是体育教学的重要目标之一。本文基于初中体育教学现状，探讨了培养学生自主学习和实践能力的必要性，并从优化教学内容、创新教学方法、完善评价机制等方面提出了相应的策略。文章旨在为初中体育教学提供参考，促进学生自主学习和实践能力的提升，推动初中体育教学的改革与发展。

关键词：初中体育教学；自主学习；实践能力；培养策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.103

引言

自主学习和实践能力是学生终身发展的重要素养，对学生的全面发展具有深远意义。初中阶段是学生身心快速发展的关键时期，培养学生的自主学习和实践能力显得尤为重要。体育教学作为初中教育的重要组成部分，在培养学生自主学习和实践能力方面具有独特优势。然而，当前初中体育教学仍存在诸多不足，亟须深入探索培养学生自主学习和实践能力的有效路径。

一、初中体育教学中培养学生自主学习和实践能力的必要性

培养学生的自主学习和实践能力是初中体育教学的重要任务，具有深远意义。文章将从三个方面来阐述其必要性。

（一）有利于促进学生全面发展

体育教学不仅关注学生的身体素质，更重视学生的自主学习和实践能力的培养。通过体育活动，学生可以学会独立思考、主动探索、勇于实践，这些能力的提升有利于学生在各个领域的全面发展。自主学习能力可以帮助学生更好地掌握体育技能，提高学习效率；实践能力则能够增强学生的动手操作能力，提升解决问题的能力。因此，培养学生的自主学习和实践能力对促进学生全面发展具有重要意义。

（二）符合新课改的要求

新课程改革明确提出要以学生发展为本，注重学生自主学习和实践能力的培养。初中体育教学应该顺应新课改的要求，突出学生的主体地位，让学生在体育活动中学会自主学习、勇于实践。这不仅符合新课改的理念，也是提高体育教学质量的必然要求。通过培养学生的自主学习和实践能力，可以激发学生的学习兴趣，提高学生的参与度，促进体育教学的有效开展。

（三）契合学生身心发展特点

初中阶段是学生身心快速发展的重要时期，学生具有强烈的好奇心和探索欲望，渴望通过自主学习和实践来获得知识和技能。体育教学恰好能够满足学生这一需求，为学生提供自主学习和实践的平台。通过体育活动，学生可以自主设计学习计划，独立完成练习任务，在实践中不断总结经验、提升能力。这种学习方式契合了初中生的身心发展特点，有利于促进学生的健康成长。

二、初中体育教学中培养学生自主学习和实践能力的策略

培养学生的自主学习和实践能力是初中体育教学的重要目标。为了实现这一目标，教师需要从教学内容设计、教学方法创新、评价机制完善、教学氛围营造等多个方面入手，采取有效的策略，为学生的自主学习和实践创造良好条件。下面，我们将具体探讨初中体育教学中培养学生自主学习和实践能力的几点策略。

（一）优化教学内容，激发学习兴趣

教学内容的优化设计是培养学生自主学习和实践能力的关键环节。初中体育教师要根据学生的兴趣爱好和认知水平，精心设计教学内容，为学生的自主学习和实践创造条件。

教学内容要具有趣味性和挑战性，激发学生的学习兴趣。枯燥乏味的教学内容会让学生产生厌学情绪，而有趣、有挑战的内容则能激发学生的好奇心，引导学生主动探索。例如，在篮球教学中，教师可以设计一些趣味性的投篮游戏，如“定点投篮”“传球接力”等，让学生在游戏中提高投篮技能。这些富有趣味的教学内容能够调动学生的学习积极性，鼓励学生自主学习。

教学内容要体现实践性和操作性，为学生提供动手实践的机会。体育学科具有很强的实践性，学生只有亲

身参与、动手实践,才能真正掌握运动技能。因此,教师要在教学内容中设计大量的实践环节,让学生在实践中提高能力^[1]。例如,在足球教学中,教师可以组织学生进行分组比赛,让学生在比赛中运用所学技战术,提高实战能力。这种注重实践、强调操作的教学内容,能够帮助学生在实践中提升自主学习和实践能力。

最后,教师可以设计一些小组合作项目,培养学生的自主学习和实践能力。小组合作学习是一种有效的教学方式,它能够促进学生之间的交流与协作,提高学生的自主学习能力。例如,在体育理论教学中,教师可以让学生分组完成一个体育专题研究项目,如“奥运会历史”“体育与健康”等。学生需要在小组内分工协作,自主查找资料、组织讨论、撰写报告等。在这一过程中,学生的自主学习能力得到锻炼,同时也提高了实践操作能力。

(二) 创新教学方法,营造实践氛围

教学方法的创新是培养学生自主学习和实践能力的有效途径。面对新时代的教育要求,初中体育教师必须突破传统的“满堂灌”式教学模式,积极探索新的教学方法,为学生营造自主学习和实践的良好氛围。

任务驱动法是一种值得尝试的创新教学方法。教师可以根据教学目标,为学生设置具体的学习任务,引导学生自主探索、独立完成^[2]。例如,在体操教学中,教师可以为学生设置“创编一套体操动作”的任务,要求学生自主设计动作、编排组合、完成演示。在完成的过程中,学生需要自主查阅资料、分析动作要领、反复练习,从而提高了自主学习和实践能力。任务驱动法让学生成为学习的主人,激发了学生的学习动机,提高了学习效率。

合作学习法是另一种有效的创新教学方法。在合作学习中,学生通过小组互动、共同探讨,相互启发、共同提高。教师可以根据学生的特点,合理分组,为每个小组设置明确的学习任务。例如,在排球教学中,教师可以组织学生进行分组练习,每组学生共同探讨技战术要点,相互纠正错误动作,共同完成练习任务。在合作学习中,学生积极参与、主动思考,在相互启发中提高了自主学习能力;同时,学生通过合作完成任务,也锻炼了实践操作能力。

现代信息技术的应用为学生的自主学习和实践提供了便利条件。教师应该积极利用多媒体、网络平台等现代教育技术,为学生提供丰富的学习资源和实践机会。

例如,教师可以建立体育教学网站,将教学视频、电子教案、练习题等资源上传到网站,方便学生自主学习;教师还可以通过网络平台,组织学生开展在线讨论、视频交流等活动,拓展学生的学习空间。信息技术的应用,突破了时空限制,为学生的自主学习和实践创造了条件。

(三) 完善评价机制,突出过程考核

科学的教学评价机制是保障学生自主学习和实践能力培养的重要手段。传统的体育教学评价往往偏重结果,忽视了过程,不利于学生自主学习和实践能力的提升。因此,初中体育教师需要完善教学评价机制,建立过程性评价与终结性评价相结合的评价体系。

过程性评价是评估学生学习过程的重要方式。教师要重视学生在学习过程中的表现,关注学生的学习态度、探究能力、实践水平等,给予及时的鼓励和指导。例如,在武术教学中,教师可以采用学习日志的方式,要求学生记录每次练习的心得体会、遇到的困难等,教师通过评阅学习日志,了解学生的学习过程,给予针对性的指导^[3]。过程性评价能够及时发现学生在自主学习和实践中的问题,帮助学生改进学习方法,提高学习效率。

终结性评价是衡量学生学习结果的重要手段。教师要采用多元化的评价方式,全面客观地评价学生的自主学习和实践能力。除了传统的技能考核外,教师还可以采用实战评价、项目评价等方式。例如,在足球教学中,教师可以组织学生进行分组比赛,通过实战表现来评价学生的自主学习和实践能力;在体育理论教学中,教师可以让学生完成一个研究性项目,通过项目成果来评价学生的自主学习能力。多元化的终结性评价,能够全面反映学生的学习成果,激励学生持续提升自主学习和实践能力。

此外,教师还要注重学生的自评和互评。自评能够促进学生反思自己的学习过程,找出不足,制定改进计划;互评则能够让学生在相互评价中学习他人的优点,取长补短。例如,在体操教学中,教师可以让学生相互评价对方的动作完成情况,找出优点和不足,给出改进建议。学生通过自评和互评,能够客观认识自己,明确努力方向,从而更加主动地投入自主学习和实践中去。

(四) 营造教学氛围,促进自主学习

良好的教学氛围是培养学生自主学习和实践能力的重要保障。在初中体育教学中,教师应该努力营造民主、平等、和谐的师生关系,为学生的自主学习和实践提供心理支持。

首先,教师要尊重学生的个性特点,鼓励学生大胆质疑、勇于创新。每个学生都有自己独特的个性和特点,教师要充分尊重学生的个性发展,营造宽松、民主的教学氛围,鼓励学生表达自己的想法,支持学生进行创新尝试^[4]。例如,在体育游戏教学中,教师可以鼓励学生自主创编游戏规则,设计游戏方案,在尊重学生创造力的氛围中,学生能够更加主动、积极地投入自主学习和实践中去。

其次,教师要为学生提供表现自我的机会,增强学生的自信心。良好的自信心是学生自主学习和实践的动力源泉。教师要为学生搭建展示自我的平台,让每个学生都有机会展示自己的学习成果,体验成功的喜悦。例如,教师可以定期组织体育技能展示活动,让学生展示自己掌握的运动技能,在展示中增强自信心。当学生感受到自己的进步和成就时,就会更加主动地投入自主学习和实践中。

再次,教师要注重与家长的沟通合作,争取家长对学生自主学习和实践的支持。家庭教育是学校教育的延伸和补充,家长的支持和配合对学生自主学习和实践能力的培养至关重要。教师要与家长保持密切沟通,让家长了解学生在体育学习中的表现,争取家长在家庭中为学生创造自主学习和实践的条件。例如,教师可以通过家长会、家访等方式,向家长宣传自主学习和实践的重要性,引导家长在家中为学生提供运动器材,支持学生进行体育锻炼。在家校合作中,学生能够获得更加全面地支持,自主学习和实践能力得到更好的培养。

最后,教师要营造良好的学习环境,为学生的自主学习和实践提供物质保障。良好的体育器材、场地等硬件设施,是学生自主学习和实践的物质基础。教师要积极争取学校的支持,完善体育教学设施,为学生提供充足的运动器材和场地。例如,教师可以向学校申请增添新的体育器材,改善运动场地的条件,为学生创造更好的学习环境。在优良的学习环境中,学生能够更加专注、投入地进行自主学习和实践。

三、培养学生自主学习和实践能力的实践案例

(一) 学生自主设计体育游戏

为了培养学生的自主学习和实践能力,某初中体育教师尝试让学生自主设计体育游戏。教师首先向学生介绍体育游戏的基本要素和设计原则,然后鼓励学生分组讨论,自主设计体育游戏方案。学生们积极参与,各抒

己见,最终每个小组都设计出了独特的体育游戏。在实践环节,学生们轮流担任游戏组织者,引导全班同学参与游戏。通过这一活动,学生的自主学习和实践能力得到了很大提升,他们学会了如何去分析问题、解决问题,体验到了创新的乐趣。

(二) 基于项目学习的体育教学

初中体育教师尝试采用基于项目学习的教学模式,培养学生的自主学习和实践能力。教师设计了一个“校园健身计划”项目,要求学生通过小组合作,自主完成项目任务。学生们需要收集资料、设计方案、组织实施,最后还要进行成果展示与反思。在项目实施过程中,学生的自主学习和实践能力得到了充分锻炼。他们学会了如何去查找资料、制定计划、分工协作,提高了动手操作能力和团队合作能力。更重要的是,学生们通过亲身实践,加深了对体育健身知识的理解,养成了良好的锻炼习惯。

结语

培养学生的自主学习和实践能力是初中体育教学的重要任务,对学生的全面发展具有深远影响。本文探讨了初中体育教学中培养学生自主学习和实践能力的必要性,并从优化教学内容、创新教学方法、完善评价机制等方面提出了可行的策略。研究表明,通过合理设计教学内容、采用多样化的教学方法、建立科学的评价机制、营造良好的教学氛围,可以有效提升学生的自主学习和实践能力。然而,培养学生自主学习和实践能力是一个长期而复杂的过程,还需要教师、学生、家长等各方的共同努力。未来,初中体育教学应该进一步深化改革,不断探索培养学生自主学习和实践能力的新路径,为学生的终身发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 杨果. 探究初中体育教学中兴趣教学法的运用[J]. 华夏教师, 2024, (08): 71-73.
- [2] 常卫明. 支架式教学法在初中体育教学中的应用研究[D]. 宁夏师范学院, 2023.
- [3] 马志亭. 浅析初中体育教学中学生自主学习能力的培养[C]// 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 2023年课程教育探索学术论坛论文集(三). 呼和浩特市第八中学; 2023: 878-880.
- [4] 张夏妮. 游戏化教学对初二学生体育自主学习的影响研究[D]. 西安体育学院, 2022.