

# 新课标背景下“精讲多练”策略在初中体育教学中的实践研究

邢世民<sup>1</sup> 彭冉<sup>2</sup>

1. 平原县职业中等专业学校; 2. 平原县第三中学

**摘要:** 依据新课标给初中体育教学所提出的更高标准,把“精讲多练”策略运用到初中体育教学实践里有着关键价值,深入剖析初中体育教学当前状况,发觉传统教学模式存有讲解繁杂冗长、练习时间不够等情况,采用“精讲多练”策略,于体育课堂中采用简洁明了的讲解形式,突显重点难点,增多学生实践机遇,历经一学期实践,学生体育技能水准有了提升,课堂参与程度较大提高,体育锻炼兴趣不断提高,研究显示“精讲多练”策略可有效提高初中体育课堂教学成效,推动学生全面发展。

**关键词:** 精讲多练; 初中体育; 教学策略; 课堂实践

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.106

## 引言

随着新课标的施行,体育教学改革的需求已十分迫切,在传统体育教学里,存在着教师讲解时间偏长以及学生实践机会匮乏等状况,这对教学效果产生了较为严重的影响,“精讲多练”策略着重于在保证教学质量的前提下,尽可能地缩减讲解时间,为学生营造更多的练习机会,此策略符合新课标针对体育教学所提出的要求,对提升课堂效率有所帮助,还可激发学生的学习兴趣。本研究借助实践探索,深入剖析“精讲多练”策略在初中体育教学中的应用成效,以此为体育教学改革提供参考依据。

## 一、新课标下初中体育教学现状分析

### (一) 初中体育课堂教学中存在的问题

体育课堂教学环节目前还存在不少急需解决的问题,经调查发现,在许多初中体育课堂当中,教师讲解时间占比偏高,大多时候超过20分钟,使得学生实际运动时间大幅减少,教师习惯运用“填鸭式”讲解方法,把大量动作要领一股脑灌输给学生,导致学生很难理解和吸收,部分教师过度关注动作标准规范,却忽略了学生个体差异,使得运动基础较差的学生出现畏难情绪。在课堂组织形式方面,集体授课模式较为单一,难以激发学生积极性,教学内容设置欠缺层次性和趣味性,没有充分考量学生年龄特点与兴趣需求,体育课堂反馈机制不够健全,教师不能及时察觉和纠正学生练习中的错误动作,课堂氛围压抑,缺乏互动性与趣味性,学生参与度较低,教学评价方式过于侧重技能考核,忽视了对学生运动兴趣和习惯的培养。这些问题的存在对体育教学效果产生了严重限制,不利于达成新课标所提出的培养目标<sup>[1]</sup>。

### (二) 精讲多练策略应用的必要性

在新课标对体育教学提出更高要求的背景下,精讲多练策略的运用十分必要,这一策略以学生为核心,着重提升课堂实践时间,契合体育学科特性,它能有效化解当前体育教学中广泛存在的“重讲轻练”状况,为学生创造更多运动契机,精讲环节要求教师提炼教学重点,用简洁易懂的语言讲解,能保证教学质量,又能节省更多练习时间。多练环节为学生给予充分实践机会,使学生在实践里掌握运动技能,此策略重视因材施教,依据学生个体差异设计不同难度练习内容,契合不同水平学生的发展需要,精讲多练策略还强调及时反馈与指导,帮助学生在练习中及时察觉并纠正错误,这种教学方式能激发学生学习兴趣,培养运动习惯,提高课堂教学效率,达成新课标提出的教学目标。

## 二、精讲多练策略在体育教学中的具体应用

### (一) 精讲策略的设计与实施

精讲策略的关键之处在于着重凸显教学重点,并对讲解方式给予优化,就拿篮球运球教学来说,教师会把动作要领细分为“指尖发力”、“手腕屈伸”以及“重心降低”这三个关键环节,运用“三步示范法”来开展讲解:首先会完整地呈现标准动作,以此让学生形成整体的印象,接着进行慢动作的分解示范,着重突出每个环节的发力要点,最后展示常见的错误动作,帮助学生构建正确的动作概念。在讲解进程中,会运用形象化的语言,比如把运球手型比作“握鸡蛋”,将运球节奏比作“弹钢琴”,以此加深学生的理解,教师在示范的时候会挑选最佳的观察角度,保证全体学生都可清楚地看到动作细节,必要情况下会采用不同方位的示范,加深学生对动作的立体认识。

在具体的实施阶段,运用“分层精讲”这一模式,依据学生的运动水平状况,把讲解内容划分成基础版、进阶版以及提高版,基础版着重对动作要领以及安全方面需要留意的事项展开讲解,进阶版在此基础上增添了动作衔接以及技术变化的相关内容,提高版则侧重于技战术的运用以及实战要点。每个版本的讲解时间都被严格把控在3至5分钟之内,以此来保证讲解精简且高效,教师在进行巡视指导的时候采用“即时反馈”的方式,一旦发现问题便立刻给予纠正,凭借如“抬头”“低重心”“放松”等简短的指令对学生进行点拨,针对那些有共性的问题,采用“集中停表”的方式,在快速总结并给予提醒之后再继续进行练习,防止过多时间被浪费在反复讲解上面<sup>[2]</sup>。

### (二) 多练环节的优化与创新

多练环节十分重视练习形式的多样以及有趣,把传统的整体练习方法转变为分解练习和整体练习相结合的形式,就拿排球教学来说,采用“三步渐进”练习模式:学生首先开展原地垫球基础练习,熟练掌握手臂姿势以及发力方式,之后过渡到移动垫球训练,主要提升移动中的身体协调性,最后进行比赛性对抗练习,以此培养实战意识,在每个阶段设置多个难度等级的练习任务,以便让学生依据个人能力挑选适合的练习内容,同时引入趣味性练习方式,设计“垫球接力赛”“定点垫球”“双人背靠背垫球”等小游戏,能增加练习趣味性,又能培养团队协作能力。

在练习组织形式方面进行了创新,采用了“四区轮转”模式,把场地划分成基础训练区、趣味游戏区、实战对抗区以及技能提升区,学生依据规定时间在不同区域轮流练习,基础训练区着重开展单项技能训练,趣味游戏区安排了各类有趣味性的练习项目,实战对抗区开展小组比赛,技能提升区针对重难点动作给予强化。在轮转进程中,依据学生的掌握程度适时调节练习难度与强度,以保证每位学生可拥有成功体验,练习过程中注重培养学生的自主练习意识,采用“结对互助”方式,让技能较好的学生担任小教练,在教师的指导下协助其他同学提升技能水平。

### (三) 教学内容的合理规划

教学内容规划采用“递进式教学模块”设计方案,以篮球教学作为示例,基础技能模块含有原地运球、原地传接球以及定点投篮等基本功训练,重点技能模块包含行进间运球、体前变向和急停跳投等技术动作,拓展技能模块则有背后运球、转身跳投等进阶技巧,每个模块内部设置4至5个训练单元,每个单元都配备相应教学目标与考核标准。在教学时间分配方面,基础技能占

比35%,重点技能占比45%,拓展技能占比20%,每节课起始安排8至10分钟的专项热身,借助设计“运球大富翁”“传球淘汰赛”等趣味性活动,能达成热身要求,又可复习巩固已学技能。

在具体实施的过程当中会着重关注技能之间的逻辑联系,就像在进行传球教学的时候,原地双手胸前传球是整个教学的基础部分,行进间单手传球则是重点内容,而跳起传球属于拓展性质的教学内容,每一个新技能的传授都是建立在学生已经掌握的技能基础之上的,以此来构建一个完整的技术体系。针对不同的天气状况预先设定相应的教学方案:如果是晴天,那么重点就是在室外开展综合性的技术训练,要是遇到雨天,就在室内进行基础技能的专项练习,每一节课都会聚焦于一到两个重点动作,比如投篮与运球的结合、传球与突破的配合等等,要避免追求过多内容而导致进度过快。在课程的后段安排十到十五分钟的对抗性练习,让学生可在实战环境当中运用所学习到的技能,以此来检验学习的效果。

### (四) 课堂组织形式的改进

课堂组织形式采取灵活多样的方式,摒弃传统的整齐划一模式,依据教学内容以及场地条件,运用分组练习、站点轮换等多种组织形式,合理划分练习区域,以此保证每个学生都拥有充足的活动空间,分组时考量学生个体差异,采用异质分组方式,使不同水平的学生相互帮助、共同学习,设置若干个练习站点,每个站点配备相应器材以及练习要求说明,学生依照规定时间轮流开展练习,练习过程中依据实际状况及时调整分组与练习内容,建立班级体育委员制度,培育学生的组织能力与责任意识,借助小组竞赛形式,激发学生参与热情<sup>[3]</sup>。

### (五) 教学评价方式的调整

教学评价体系运用的是“三维评价法”,把过程性评价和结果性评价给予有机融合,其中过程性评价在总评价里所占比例为70%,覆盖了课堂参与度、技能进步幅度以及团队协作表现这三个维度,这三个维度各自的占比依次是30%、25%、15%,参与度评价着重关注学生的出勤率、课堂练习时的投入程度以及参与互助指导等表现,技能进步评价借助数据记录的方式,定期对学生的技能水平进行测试,再与起始水平作对比,以此凸显个人的进步情况,团队协作评价主要考查学生在分组活动中的配合意识以及团队贡献度等。结果性评价占比30%,主要对学生的技能掌握程度以及实战应用能力展开考核,采用的是将技能达标测试与比赛表现相结合的方式。

在具体实施的环节当中构建了“多元主体评价机制”,其中教师评价占比为50%,教师主要负责对学生

的专业技能进行指导以及整体的把控工作,学生自评占比25%,要求学生在每节课结束之后填写运动技能自测表,以此来记录个人的进步情况以及所存在的问题,学生互评同样占比25%,依靠小组内部互评的方式来培养学生的观察和评价能力。同时建立电子化运动档案,记录每位学生的技能测试数据、进步曲线以及比赛表现等信息,针对不同基础的学生设置个性化评价指标,对于运动基础较弱的学生重点评价其进步幅度,而对于基础较好的学生着重考察其技能应用水平,并且定期召开体育课代表会议,收集学生对于评价方式的反馈意见,以便可及时调整和完善评价体系。

### 三、精讲多练策略的实践成效

#### (一) 学生运动技能的提升

历经一学期的精讲多练策略实践历程,学生的运动技能得以提升,在技术动作的规范性以及协调性层面取得了进步,基本功变得日益扎实,实践数据说明,参与实验班级学生的技能达标率提升了15个百分点,于体育课上,学生可较为出色地完成教师布置的练习任务,动作要领掌握更为精准,在实战中的技术运用能力也有所增进,比赛表现更为优异,在排球、篮球等项目里,学生的基本功更为扎实,战术意识逐步提高,动作技能的提升有力地提高了学生参与体育活动的自信心,激发了其继续练习的积极性<sup>[4]</sup>。

#### (二) 课堂参与度的变化

实施精讲多练策略使得体育课堂参与度有了提升,调查说明,学生主动到场准备的时间比以往提前了5到8分钟,课前热身活动参与率超过了95%,迟到现象从每班平均3至4人减少到了0至1人,请假人数下降幅度超过60%,课堂上学生变得更为积极主动,在教师进行示范动作时,前排观看的学生数量较大增多,不少学生会拿出自己随身携带的运动记录本去记录要领,分组练习时,学生们会自觉排队,迅速完成分组,练习间隙还会主动找教师询问动作要领,呈现出强烈的学习愿望。

在具体的练习环节当中,学生们之间形成了良好的互助氛围,就拿篮球双人练习来说,同伴之间会彼此提醒投篮的姿势,并且共同去分析失误产生的原因,在排球垫球练习的时候,学生们自发地组成了“练习小组”,轮流担当发球手以及指导员的角色,课堂纪律有了十分突出的改善,私下聊天、走神这类现象基本都被杜绝了。

#### (三) 学生兴趣的培养

实施精讲多练策略后,学生对体育运动的兴趣得到了有效培养,学生不再把体育课当作一种负担,而是期待着参与体育活动,在课余时间,大多时候能看到学生

自发组织练习和比赛,学生对体育运动的认识变得更加深刻,开始留意观看体育比赛,学习专业运动员的技术动作,越来越多的学生加入了校体育社团,参与课外体育活动,并且开始主动探索新的运动项目,运动兴趣变得日益广泛。体育锻炼已然成为许多学生日常生活的关键部分。

#### (四) 教学效率的提高

精讲多练策略加以运用之后教学效率得到提高,课堂时间分配变得更为合理,学生实际运动时间较大增多,教师讲解更为精炼且有效,学生理解与掌握新知识的速度加快,分组练习形式得以改进,场地和器材的利用率大幅提升,教学进度完成状况良好,保障了教学质量,又留出时间开展拓展练习,教师教学压力有所减轻,可投入更多精力关注学生个体需求,课堂教学节奏更为紧凑,学习效果更为较大。

#### (五) 教学质量的改善

精讲多练策略的实施使得教学质量得到了整体上的改善,学生的体育素养有了全方位的提升,技能水平得以提高,运动意识也有所提高,课堂教学目标的达成程度较大提高,教学效果变得日益明显,学生在体育课上呈现出更强的自主学习能力,可发现并解决问题,教师的教学水平也得到了提升,课堂组织能力更为娴熟,教学评价结果说明,学生对体育课的满意度明显提高,家长对体育教学工作更加认可,学生的体质健康水平有所改善,运动习惯逐渐养成。

### 结语

“精讲多练”策略于初中体育教学实践里收获了良好成效,切实解决了传统体育教学当中出现的问题,此策略借助精简讲解以及增加练习时间的方式,保证了教学重难点的讲授质量,还为学生给予了充足的练习机会,实践说明,合理运用“精讲多练”策略可提升学生参与度,提高课堂教学效果,培育学生终身体育意识。今后体育教学中应持续深化该策略的应用,不断总结经验,推动体育教学改革创新。

### 参考文献

- [1] 王雨桐. 浅谈初中体育高效课堂的构建[J]. 好日子, 2020, (17): 14-14.
- [2] 惠伟. 初中高效体育课堂的构建研究[J]. 体育师友, 2020, 43(05): 1-2.
- [3] 邵俊涛. 新课标背景下体育游戏在初中体育教学中的应用研究[J]. 求知导刊, 2024, (07): 143-145.
- [4] 叶思明. 新课标背景下体育游戏在初中体育教学中的应用研究[J]. 体育视野, 2023, (19): 80-82.