

新课标下构建高效初中体育课堂的方法

李昊

江西省萍乡田家炳中学

摘要：新课标对初中教育教学活动提出了新要求，教育工作者应注重对学生综合素质的培养，落实素质教育的根本目标。初中体育是培养学生良好身体素质，帮助学生养成健康生活习惯，提升学生精神状态的重要载体，对学生的健康成长产生着深远影响。本文结合新课标分析了构建初中体育高效课堂的意义，提出构建初中体育高效课堂过程中存在的问题，总结了构建初中体育高效课堂的具体方法，希望可以有效提升初中体育教学品质，促进学生核心素养发展。

关键词：新课标；初中体育；高效课堂；构建方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.248

引言

初中阶段是学生身体发展的关键时期，对培养学生良好运动习惯与健康生活方式作用重大。新课标提出“以体育人”的教学目标，要求教师从传统的技能传授转向素养培育，从传统体育课堂的教师主导模式转变为尊重学生课堂主体地位，积极转变教学观念，搭建初中体育多元教学环境，有效促进学生综合素质提升。

一、新课标下构建高效初中体育课堂的重要意义

（一）促进学生身心健康全面发展

新课标要求体育教师树立起“健康第一”教育思想，通过提高初中体育课堂教学效率，可以为促进学生身心健康奠定良好基础。教师通过设计各种体育运动项目，包括耐力训练、技巧训练等，可以有效降低初中生出现的肥胖、近视等一系列健康问题。通过参与体育项目，尤其是教师布置的一些挑战性体育任务，可以有效锻炼学生的抗压抗挫能力，这一过程同样也是帮助学生释放学习压力，塑造其良好学习心态的重要途径，可以说推动初中体育高效课堂的构建，对于学生身心健康全面发展具有重要意义。

（二）推动体育核心素养的深度培育

新课标明确指出，体育学科核心素养包括学生的运动能力、健康行为、体育品德等不同方面，通过推动初中体育高效课堂的构建，融合情境教学、项目教学等多种教学方式，将体育技能与实践应用结合在一起，可以培养学生的综合运动能力。与此同时，融入健康知识讲座及运动习惯打卡等，可以帮助学生形成自主锻炼科学饮食的健康行为，通过公平竞赛规则，强调团队协作，潜移默化的塑造学生规则意识，深度落实“以体育人”教学目标。

（三）适应教育改革趋势，提升教学质量

新课标提出以人为本的教学理念，而初中体育高效课堂的构建需要教师在教学活动中重新定义教师角色，教师应从传统课堂的知识传授者转变为学习引导者。结合分层教学、差异教学充分满足学生的个性化学习需求，借助信息化教学手段动态调整教学策略，提高课堂教学活动的针对性。除此以外，高效课堂强调学生学习的系统性，通过为学生设计一体化学习活动，构建系统的学习流程，可以有效培养学生的实践探究能力，这也迎合了双减政策减负提质的教学要求，顺应教育改革趋势，提高初中体育教学质量。

二、新课标下构建高效初中体育课堂教学中的问题

（一）教学内容与实际需求脱节

在初中体育教学活动中，教学内容选择会直接影响教学效果，很多校园在开展体育教学活动过程中，内容的选择千篇一律，始终以传统竞技项目为主，包括篮球、足球、田径等这些体育项目，缺乏对新型体育运动的引入，无法满足学生的个性化学习需求。初中体育教学活动“教无定数”，教师本应探索新颖的教学内容，始终保持体育教学活力，但教学内容却无法满足不同学生的多元学习需求。

（二）教学方法创新性不足

在初中体育教学课堂，很多教师应用讲解、示范、练习的传统教学模式，这种教学模式被应用到任何体育项目教学活动中，没有关注学生的学习差异，忽视了对学生进行个性化指导。如在篮球教学活动中，很多教师为学生讲解投篮、上篮等基础技巧，但却并没有关注学生个体在力量、身高等方面存在的差异，采用相同的教学方法往往会产生不同的效果，最终导致学生在体育课

堂的学习状态参差不齐。除此以外,在信息化教学背景下,教师没有掌握丰富的信息化教学手段,缺乏对丰富教学内容的应用,很难激发学生的自主学习兴趣。

(三) 评价体系片面化

当前教学评价体系比较依赖于量化指标,忽视了对学生个体进取精神、团队协作等不同品质的评价,如一些体能薄弱的学生经训练后进步显著,但却没有达到及格标准,获得的成绩也并不亮眼,由于教师忽视了学生的学习过程和动态变化,单纯以学生取得的成绩进行评价,会导致教学评价比较片面。同时,在初中体育课堂,很多教师都对学生进行评价,没有重视多元评价主体的构建,这不仅导致教学评价信息不够立体全面,也削弱了学生的课堂主体地位,很难提高学生的学科探究能力。

三、新课标下构建高效初中体育课堂的方法

(一) 重构教学目标

在初中体育教学活动中,要想结合新课标推动高效课堂构建,体育教师应结合核心素养导向设计分层教学目标。首先,教师要结合学生个体在身体素质、运动技巧、学习能力等方面存在的差异,为学生分别制定基础目标、提升目标、拓展目标。如在排球垫球教学活动中,教师设定基础目标:学生连续垫球10次为及格;提升目标:学生在移动状态下连续垫球20次;拓展目标:学生之间相互配合,完成垫球与传球的组合运动。

其次,教师要积极融合跨学科教学元素,在初中体育课堂教师通过整合心理健康、社会科学等不同领域的知识,为学生设计综合性的引导目标。如在长跑训练中不仅要关注提高学生的耐力,还要融入“科学补水”“呼吸调整”等内容,帮助学生掌握正确运动技巧,培养学生良好健康习惯。结合“武术——五步拳”为例,教师为学生设定了以下分层教学目标,基础目标:通过观看教师的示范,独立完成五步拳的动作,并规范率达到60%以上;提升目标:在完成五步拳整套动作的过程中,学会调整呼吸节奏,说出每一动作的注意事项;拓展目标:对五步拳动作进行改编创新,浓缩成两分钟的武术表演,锻炼学生的创新实践能力。初中体育教师通过重构教学目标,可以使不同学生在原有能力基础上获得综合素质发展,有效提高学生的学习信心。

(二) 优化教学内容

新课标更加注重教学内容的关联性,这要求初中体育教师在教学活动中搭建基础技能、组合动作、应用场景的系统性教学链条。

首先,教师要突破传统教材在项目划分中的局限性,积极整合教材内容,拓展关联性教学资源,充分结合运动能力为方向提升教学内容系统性。如分别结合篮球、足球、排球这些项目进行创新,将其整合为“球类控球能力”大单元教学,结合对比练习提高学生的控球能力。

其次,教师要融入生活化教学内容,结合具体的教学方向拓展生活化教学资源,选择生活中常见的运动项目,包括健身操、轮滑、飞盘等,可以有效提高学生的课堂学习热情。在健身操教学活动中,可以引导学生自编课间操,组织学生自编课间操,选出优秀表演作品进行班级或年级推广。

最后,教师应积极开发校本课程,充分结合校园特色以及学生的学习需求,融合校园特色运动整合新颖的教学内容,丰富体育课程设计。例如,结合田径运动中的“耐力跑”为例,教师可以为学生传授耐力跑的呼吸方法,并为能力稍强的学生设计耐力跑、变速跑、障碍跑的组合式学习活动,指导学生的限定时间内完成体育任务。初中体育教师通过综合教学资源,优化体育课堂教学内容,可以有效提高学生的实践探究能力,促进学生核心素养的提升。

(三) 创新教学方法

新课标提倡教师为学生搭建开放式学习环境,强调体育教师应用多样化教学方法,在传统教学基础上进行创新和调整,融合数字技术、游戏教学等多种方式,有效激发学生的体育学科探究热情。例如,在“篮球投篮”教学活动中,教师为学生设计“投篮大富翁”游戏,学生以小组为单位轮流进行投篮,结合具体的命中数量获得相应积分,积分最多者即为游戏获胜方。教师还可以应用信息化教学,在体育课堂借助运动传感器、人工智能技术、移动应用工具等,提高教学活动的精准性与趣味性。比如,结合“跳绳”为例,教师使用智能跳绳记录学生跳绳的次数和时间,结合App帮助学生上传个人运动报告,带领学生分析运动短板,这将成为优化教学的重要参考。

初中体育教师应坚持因材施教,根据学生在体育课堂的差异化表现对学生进行分组,并为每一小组设计不同难度的学习任务。如在“引体向上”的教学活动中,对于体能较弱的学生,教师可以提供弹力带辅助,而对于能力较强的学生,教师适当提高训练难度,可以激发学生运动潜能。结合体操运动中“前滚翻”教学为例,教师在体育教学活动中融合创新教学方法,教师为学生

设计游戏导入,教师要求学生面对而站,手拉手后身体后仰,尝试保持自己的身体平衡,锻炼学生的重心控制能力。而后,初中体育教师融合数字化教学方法,借助信息教学辅助依托慢动作、视频分解进行前滚翻动作讲解,深化学生对学科知识的理解。

初中体育教师应设计多样化教学活动,引入丰富的教学方法优化教学设计,目的在于活化初中体育课堂结构,提高学生的自主学习能力,借助多元教学方法帮助学生感受到初中体育课堂的教学乐趣,使学生在不断自我突破的过程中获得实践能力的有效提升。

(四) 强化课堂管理

通过提升初中体育课堂管理实效,可以帮助学生搭建民主、安全、有序的课堂学习环境,借助动态分组、角色分工等科学完整的机制,有效提高初中体育课堂管理效能。

首先,教师应坚持动态分组管理,充分结合学生的学习状态,对其展开科学分组,秉承“同组异质、异组同质”的基本原则,确保小组内部优势互补,小组之间实力均衡。结合“篮球3对3”教学为例,教师可以将学生划分为每3人为一小组,确保每一小组都拥有进攻、防守、组织能力的学生,进而提升小组之间的团队协作效果。

其次,教师要指导学生角色分工,每一位学生都要在小组合作中找到自己的位置,明确自己在任务活动中的具体职责,如此才能够在任务活动中各司其职,向着共同的目标协同前进,这也有效提升了体育课堂的规范性与纪律性。如教师在为学生布置田径接力赛后,要求每一小组指派一名素质能力较强的学生担任“技术指导”角色,在队友的接力赛中观察其交接动作并提出建议,最终由教师进行客观总结与指导,如此就可以提升学生的学习效果。

最后,初中体育教师要带领学生共建课堂规则,做好初中体育教学的安全预案,在体育课堂体现学生课堂主体地位,要求学生参与到课堂规则的制定过程中,认真倾听学生的想法和建议,逐步完善体育课堂的规则积分制,并最终结合学生获得积分评选“安全卫士”“合作之星”等荣誉,通过搭建公平公正的教学环境,引导学生参与课堂自主管理,有效推动初中体育高效课堂构建。

(五) 完善评价体系

初中体育教师应积极完成教学评价体系,这是推动

初中体育高效课堂构建的重要一环。新课标要求教师不仅关注学生学习成绩,更要了解学生在学习过程中的动态化表现,借助多元评价机制激发学生学习动力。

首先,教师应坚持过程性评价,对学生的课堂参与度创新意识、合作能力进行综合评价,汇总信息生成积分评价表,直观地反映出学生的学习状态。

其次,教师要推动多元评价主体构建,既要引导学生进行自我反思,还要提倡学生之间相互评价,如此就能提高教学评价信息的丰富性,搭建立体评价机制为教学活动科学高效开展带来有效帮助。

初中体育教师必须兼顾学生的年龄特点、兴趣爱好、基础素质等各方面情况,站到全局视角对学生的体育学习进行综合评价,全面了解学生的优势和不足,有效激发学生的学习兴趣,提高体育课堂的教学活动。

结语

综上所述,结合新课标构建初中体育高效课堂,应始终坚持核心素养导向,在初中体育课堂融入多样化教学方法,提高体育教学活动的系统性。教师应关注学生的个体学习差异,灵活应用多样教学方法,激发学生学习兴趣,建立自由、开放、民主的课堂学习环境,结合多元评价促进学生综合素质全面发展,依托初中体育教学为学生未来健康成长奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 姜婷婷. 例谈构建高效初中体育课堂的教学流程[J]. 全国优秀作文选(教师教育), 2025, (03): 78-79.
- [2] 董艳娜, 胡琪英. 基于新课标的初中体育高效课堂建构与实践研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2025, (03): 55-58.
- [3] 孙建飞. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径分析[J]. 新智慧, 2025, (06): 74-76.
- [4] 孙舜勋. “学、练、赛、评”一体化视域下初中体育课堂教学探究[J]. 体育风尚, 2025, (04): 80-82.
- [5] 邱昌鼎. 新课标背景下初中体育高效课堂教学的实践策略[J]. 读写算, 2025, (05): 142-144.
- [6] 宁林芳. 新课标背景下初中体育高效课堂的构建策略探析[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (19): 54-57.
- [7] 李华. 立足新课标构建初中体育与健康生态课堂[J]. 体育视野, 2023, (10): 35-37.
- [8] 周烨. 构建高效初中体育课堂的研究[J]. 启迪与智慧(上), 2023, (05): 12-14.