

多样化选项教学模式下初中体育教学研究

郑子兰

江西省上高县第七中学

摘要：多样化选项教学模式在初中体育教学中的应用能够有效激发学生的运动兴趣，促进技能水平与综合素养的提升。该模式强调以学生为中心，结合兴趣导向、能力分层和自主选择，将多种教学方式有机融合，满足不同学生的学习需求。实践中，通过提供不同难度、不同项目及不同参与形式的学习选项，学生能够在自主选择中获得积极的运动体验，并形成持续锻炼的习惯。教师可利用反馈与动态调整机制，优化教学设计，提高课堂参与度与教学效果。该模式不仅有助于增强学生的身体素质，还能提升其合作意识与自我管理能力，对初中体育教学改革具有积极推动作用。

关键词：多样化选项教学；初中体育；兴趣激发；能力提升；课堂参与度

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.027

引言

初中阶段是学生身体素质与运动习惯养成的关键时期，体育教学不仅承担着强身健体的任务，还肩负着培养学生综合素养的使命。传统体育课堂在教学内容与形式上存在一定单一化倾向，难以充分兼顾不同学生的兴趣与能力差异。多样化选项教学模式的引入，为体育课堂注入了更多灵活性与针对性。通过为学生提供多元化的学习路径和自主选择的空间，可以更好地调动其参与积极性，促进技能掌握与心理发展。在这一过程中，教学目标的多维设定、课堂组织的动态调整以及反馈机制的优化，成为模式成功的关键要素。该模式的实践探索，正在逐渐形成一条适应不同学生特点、兼顾公平与个性的体育教学新路径。

一、初中体育课堂中学生运动兴趣不足的主要成因分析

（一）教学内容单一导致参与积极性下降

初中体育教学中长期沿用的固定项目和单一化的教学内容，使得学生在运动选择上的空间受到限制。多数课堂集中于传统的田径、球类和体操项目，缺乏新颖性和趣味性，学生在重复性练习中容易产生疲倦感。部分项目难度与学生的兴趣契合度不高，导致部分学生在课堂中被动参与。调查数据显示，单一内容模式下，学生的运动参与率和课外锻炼延续率明显低于多样化课程环境。缺乏对运动技能分阶段培养的规划，使得学生在学习过程中缺乏成就感，进一步降低了课堂的吸引力。

（二）评价方式单一限制个体差异发展

体育教学评价多以速度、力量、耐力等量化指标为核心，忽视了兴趣、努力程度和合作能力等非量化因素，造成对学生发展状况的反映不够全面。固定的成绩标准

容易导致体质较弱或技能水平较低的学生在评价中处于劣势，从而削弱参与的动力。单一评价方式还难以体现学生在个性化项目中的进步，限制了差异化发展的空间。部分学生为应付测试而进行短期集中训练，缺乏长期锻炼的意愿，这与体育教学培养终身运动习惯的目标相悖。

（三）课堂组织缺乏灵活性影响学习主动性

多数体育课堂采用统一集合、整齐划一的教学组织形式，忽视了不同学生在体能、兴趣及学习进度上的差异。固定的队列训练与统一动作示范，容易削弱学生的参与热情。课堂中自由选择练习内容或调整训练节奏的机会有限，使得学生难以形成自主探索的学习状态。组织方式缺乏灵活性还可能导致教师在管理中忽视个别学生的运动需求，影响个性化培养的实现。资料表明，灵活多变的课堂组织方式能够显著提升学生参与率和运动满意度，而僵化模式则会抑制学生的运动热情。

二、多样化选项教学模式在体育教学中的构成要素探讨

（一）兴趣导向的教学项目与内容设置方法

兴趣导向是多样化选项教学模式的核心驱动力，项目设置需基于学生兴趣调查及年龄阶段特点进行优化。教学内容可涵盖竞技性、娱乐性与健身性项目，如将篮球、羽毛球等传统项目与飞盘、趣味障碍赛等新兴项目结合，满足不同兴趣群体的需求。项目安排应注重循序渐进，使学生在不同项目中找到适合自身的运动形式。通过设立兴趣小组和开放性训练区，能够增强学生自主参与的积极性，同时提升课堂活力与项目多元性。

（二）能力分层的教学目标与分组实施策略

能力分层在课程设计中强调根据学生的体能状况、技能水平及发展潜力，建立分层化的教学目标体系，并

将学习任务科学划分为基础、提高与拓展三个层次。基础层重点放在基本动作技能的掌握与运动安全意识的培养,确保学生具备参与各类项目的能力与安全保障;提高层则着力于专项技术与体能的强化训练,使学生在掌握基本技能的基础上实现稳定提升;拓展层旨在引导具备较高水平的学生挑战高难度动作与综合能力训练,激发潜能。分组实施时,需结合体能测试数据与技能评估结果,将能力相近的学生编入同组,既保证训练进度一致,又促进有效合作。该策略能够在不同层次学生间形成良性互动,让基础薄弱者获得成就感,能力强者也能持续接受挑战,从而提升整体课堂质量与教学成效。

(三) 自主选择机制在课堂结构中的有效嵌入方式

自主选择机制作为多样化选项教学模式的核心环节,强调在课堂中设置多个难度、类型与功能各异的运动模块,让学生根据兴趣与实际能力自主挑选,从而显著提升参与的积极性与投入度。模块设计既要体现项目的多样化,也需确保与既定教学目标相一致,防止学生在自由选择中偏离技能培养和身体素质提升的方向。实施过程中,可通过制定周计划、月度目标及阶段性任务,引导学生在一定周期内有序轮换参与不同类型的项目,促使各项身体素质得到均衡发展。教师在该机制中既要作为引导者,为学生提供项目选择建议与技术指导,又需发挥监督者的作用,合理把控训练强度与节奏,避免自由选择变成随意应付,确保课堂质量与学习效果的稳定性。

三、多样化选项教学模式对学生综合素养提升的作用路径

(一) 多元化项目促进身体素质与运动技能同步发展

多元化项目的设置能够全面覆盖速度、力量、柔韧、协调、灵敏等多方面的身体素质要素,并结合专项运动技能进行整体培养。课程中可将篮球、排球、乒乓球等球类项目与长跑、短跑、跳远等田径项目交替安排,既能提升协调性和反应能力,又能增强下肢力量与心肺耐力。体能训练如核心力量训练、循环训练可强化身体稳定性与耐力储备,而舞蹈、形体训练及韵律操等艺术类运动则能改善身体柔韧性、平衡感及节奏控制能力。多种项目的交替参与能够避免单一运动导致的局部肌肉过度使用,还能促进不同运动能力的均衡发展,使学生在多维度中积累技能,为未来参与更多运动项目奠定坚实基础。

(二) 自主选择培养自我管理 with 终身锻炼意识

在自主选择机制下,学生需依据个人兴趣、身体状

况及阶段目标,科学规划项目参与的先后顺序与训练强度。这一过程锻炼了学生在时间管理、目标制定及自我监督等方面的能力,帮助其逐步形成独立的锻炼习惯。体能较弱的学生可以优先选择提升耐力的项目,再逐步转向高强度技能类项目;而对速度和灵敏性有兴趣的学生,则可在相关项目中持续深耕。长期坚持自主选择训练,有助于培养学生对运动的内在认同感,使体育活动由被动参与转变为主动追求。研究显示,这类学生在毕业后继续参与体育活动的比例明显高于被动参与者,有助于终身锻炼意识和健康生活方式的建立。

(三) 分层合作提升团队协作与社会交往能力

分层合作模式注重将不同能力水平的学生分配到同一学习单元内,让高水平学生在合作中发挥示范与带动作用,帮助基础水平学生在实际操作中提升技能和信心。在这一过程中,低水平学生不仅能获得技能上的帮助,还能在交流中增强表达与沟通能力。团队项目的推进依赖于合理分工与相互配合,例如接力赛、双人配合项目和小组战术训练,都需要成员之间的协调与互助。这样的合作环境能强化学生的集体责任感与团队凝聚力,同时培养彼此信任、共同进步的价值观念。这些在课堂内形成的合作经验,能够延伸到课外的集体生活与未来社会交往中,为学生综合素养的提升提供有力支持。

四、实施多样化选项教学模式的关键保障与优化措施

(一) 教师多元化教学能力与课程整合水平的提升

多样化选项教学模式的有效实施依赖于教师的综合教学能力。教师不仅需要熟练掌握篮球、排球、田径等传统项目的教学方法,还应具备飞盘、定向越野、趣味体适能等新兴项目的专业知识与指导能力。通过定期参加校际交流、体育专项培训和教育科研活动,教师能够不断更新教学理念和方法。课程整合水平的提升要求教师能够将不同项目按教学目标进行有机组合,例如在篮球训练中融入体能训练环节,或在舞蹈课中结合柔韧性训练。教师还需根据学生的学习反馈、运动能力变化及课堂氛围,灵活调整教学重难点和内容顺序。具备多元化能力与高水平整合能力的教师,能够确保课堂形式多样、内容丰富、衔接合理,从而提升学生的学习兴趣与参与度。

(二) 体育教学资源与场地器材的合理调配与利用

多样化选项模式对体育资源的多样性与灵活使用提出了更高要求。学校应科学规划课表,在同一时段合理安排不同年级、不同项目的场地分配,避免资源冲突。篮球场可在早课用于球类教学,下午时段分区布置为羽

毛球与体能训练场地。器材的配置应覆盖多种运动项目，如球类、跨栏、跳绳、体能训练器械等，并保持定期检查与维护，确保安全与完好。资源利用还需引入“共享机制”，在不同班级或社团之间轮换使用，以提高使用效率。对于新兴项目所需器材，学校可通过与社区、体育俱乐部合作实现借用或共建，减少一次性投入压力。合理调配和高效利用体育资源，能够保障多样化选项模式的稳定运行并丰富课堂内容。

（三）反馈评价机制与学生学习档案的动态完善

科学的反馈评价机制是多样化选项模式持续优化的重要保障。评价体系应涵盖技能水平、课堂参与度、团队协作、运动习惯等多维指标，并结合定量数据与定性描述共同反映学生的发展。可通过运动测试记录速度、耐力等数值，同时辅以教师观察记录、同伴互评和自我评价，以全面呈现学生的进步轨迹。学生学习档案应包括阶段性运动数据、项目参与记录、技能测评结果以及改进建议，并由教师定期更新。档案的动态管理不仅有助于教师在后续教学中进行个性化调整，还能为学生提供长期的自我参照标准。通过数据的积累与分析，可以发现不同学生在项目选择与技能发展上的规律，从而更精准地优化教学设计，实现持续性提升。

五、基于多样化选项模式的体育教学持续改进路径研究

（一）跨学科融合促进体育课程内容的创新发展

跨学科融合不仅能使体育课程内容更具深度，还能激发学生多方面的学习兴趣。在课程设计中，将生物学的肌肉运动原理、能量代谢过程与体育训练相结合，可以帮助学生理解不同训练对身体的具体作用，从而更科学地进行锻炼。结合物理学原理解释运动中的力学变化，如投掷、跳跃中的速度与角度控制，有助于提升技能准确性。信息技术的引入，如利用视频回放进行动作分析，可让学生直观地发现技术细节。艺术课程的融入，例如形体训练、舞蹈与节奏感培养，不仅提高动作协调性，还能增强体育活动的美感与表现力。多学科融合带来的知识交互，使体育课堂不仅是体能训练的场所，更是综合素养提升的重要平台。

（二）数字化技术助力课堂互动与学习跟踪管理

数字化技术的发展为体育教学提供了实时监测与个性化指导的条件。可穿戴设备如心率带、运动手环等，可以在运动中记录学生的心率、步数和卡路里消耗，帮助教师判断训练强度是否适宜。运动分析软件能够通过视频追踪与动作识别技术，对学生的技术动作进行慢放、标记和评估，方便进行有针对性的改进。在线学习平台

的建设，让教师可以在课后布置训练任务，学生可上传视频或数据进行反馈，实现课内外的延伸与互动。数据的长期积累还能为每位学生建立运动成长档案，便于观察进步轨迹与制定下一阶段目标。这种科技手段的应用，使课堂不再局限于操场，形成了多维度、全周期的学习模式。

（三）区域与校际合作推动优质教学资源共享

区域与校际合作能够有效解决单一学校在体育资源上的不足，实现优势互补与均衡发展。通过建立区域性体育联盟，学校之间可以共享体育场馆和专业器材，使学生接触到更多样化的运动项目。优秀教师和教练的流动授课，不仅能提升课堂水平，还能为学生带来不同的教学理念与训练方法。合作中还可以组织区域性运动会、跨校技能竞赛与体育文化节，为学生提供展示与交流的平台。在这些活动中，学生能拓展视野，增强竞争意识与合作精神。引入社会体育俱乐部和高校体育学院的资源，可以让学生接触更专业的训练与指导，提升运动技能与综合素养。这种多方协作机制，为体育教学提供了持续发展的动力与保障。

结语

本文围绕多样化选项教学模式在初中体育教学中的实施路径与作用进行了系统阐述，从兴趣导向、能力分层、自主选择等方面分析了其在提升学生运动兴趣、促进身体素质与综合素养发展的价值。该模式通过优化教学内容、创新课堂组织方式以及完善资源配置与评价体系，为不同层次学生提供了适合自身特点的运动选择空间，增强了课堂的参与度与活力。跨学科融合、数字化技术和区域协作的引入，拓展了体育教学的深度与广度，为构建更加科学、多元和可持续的初中体育教学体系提供了有益思路和实践参考。

参考文献

- [1] 刘志恒, 周婧. 多元化体育教学模式对初中生体质健康的促进作用研究 [J]. 当代体育科技, 2023, 13 (22): 45-48.
- [2] 陈亮, 孙雪. 基于学生自主选择的初中体育课堂组织方式探讨 [J]. 体育教学, 2022, 42 (6): 78-82.
- [3] 高慧, 朱鹏. 数字化技术在中学体育教学中的应用与效果分析 [J]. 中国学校体育, 2024, 46 (4): 59-63.
- [4] 马涛, 郑颖. 跨学科融合视域下的初中体育课程创新研究 [J]. 课程教育研究, 2023, (35): 101-104.
- [5] 杜宏, 宋雨. 校际合作促进中学体育资源共享的路径探析 [J]. 当代中小学体育, 2022, 42 (10): 66-69.