

中学体育训练教学中趣味教学法的探索与实施

张洪涛

襄阳四中体育部

摘要：文章剖析了初级中学体育授课过程中学生兴致缺乏以及活动类别单一化的现存状况问题，并于教学观念与实践层面给出了巧妙设置体育游戏环节、灵活运用信息技术方式、完备体育器材配备、融合各异学科资源以及开展多元竞赛活动等富有趣味性的教学策略与施行途径，期望这些创新性策略，能够为初级中学体育授课改革供给崭新思路，推动体育教育质量全方位提高。

关键词：中学体育；趣味教学法；存在问题；实施策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.112

引言

趣味性教学方法作为一类以学生兴趣作为核心要点，把教学相关内容同游戏构成要素进行有机融合的教学模式，能够切实有效地激发出学生的参与积极性，使得教学成效得到提升。文章借助对中学体育教学当下状况的剖析，探寻趣味性教学方法的具体施行策略，其目的在于给体育教育工作者供应教学革新方面的实践指引，期望推动学生体育核心素养达成全方位的发展，为构筑“健康中国”培育出具备终身体育观念的新时代专业人才。

一、中学体育教学的现状分析

（一）课堂乏味，学生兴趣缺失

当前中学体育教学普遍存在教学模式僵化的问题，大多数教师沿用传统的“示范—讲解—练习—纠错”教学流程，缺乏创新意识和方法，学生在重复性的机械训练中逐渐失去对体育课的热情，体育课堂气氛沉闷导致学生被动接受知识和技能，师生之间难以建立有效互动渠道，教学效果与预期目标之间的差距日益扩大；许多学校过分强调考试内容和达标指标，教师将大量时间用于应试训练而忽视了体育本身应有的趣味性和吸引力，学生参与体育活动的内在动力被外在压力所替代，运动的乐趣被技能考核的焦虑所掩盖，体育教学评价体系单一且过度关注学生的运动成绩和技能表现，忽视了个体差异和进步幅度的重要性，部分运动能力较弱的学生在持续的挫折感中逐渐产生对体育课的畏惧心理。

（二）内容单一，活动类型不足

中学体育教学内容长期局限于篮球、足球、排球、田径等传统主流项目，而新兴运动项目和具有文化特色的民族传统体育极少进入课堂，致使学生接触多元体育

文化的机会受到严重限制，加之体育教材缺乏系统性与前瞻性，更新速度远跟不上青少年兴趣变化和社会发展步伐，教师在执行既定教学计划时创新空间有限，导致课程设置与现代学生需求之间的脱节现象日益明显；体育教学过分注重运动技能训练而忽视体育文化、体育精神等人文内容，使学生对体育的认识仅停留在技术层面而无法全面理解其社会价值和文化内涵，同时学校体育场地设施规格单一且功能固定，难以支持多样化教学活动和创新尝试，教师被迫在有限条件下反复开展相似教学内容，致使学生在长期重复中产生厌倦情绪和抵触心理，而全班统一的教学内容和评价标准也无法照顾到不同学生的兴趣特点和能力水平，最终使体育教育的综合育人功能难以充分发挥。

二、趣味教学法在中学体育教学中的作用

（一）激趣引乐，培养体育爱好

趣味教学法在中学体育教学实践中充分调动了学生的参与热情，使他们在充满乐趣的体育活动中逐渐产生对体育的浓厚兴趣，同时体育教师创造性地将传统运动项目与现代青少年喜闻乐见的元素相结合，赋予枯燥的基础训练以新鲜活力，让学生在欢笑声中完成技能掌握的过程，从而使体育活动由“必须参加”转变为“主动追求”，这种内在动力的转化对学生体育素养的培养具有深远影响。教学过程融入竞赛机制和奖励制度，使学生在挑战自我的过程中体验成功的喜悦，同时课堂氛围因趣味元素的引入而变得活跃，师生互动更加自然融洽，学生在轻松环境中释放天性，对体育活动的心理障碍逐渐消除，教师还根据不同年龄段学生的心理特点设计符合其认知水平和兴趣点的体育游戏，让学生在游戏化的

教学环境中不仅感受到体育的魅力，还培养了团队协作精神和社交能力，从而使体育爱好在快乐体验中潜移默化地形成。

（二）益智健脑，强化思维能力

趣味体育教学中融入的智力因素对学生思维能力的发展产生积极影响，使体育活动不再局限于单纯的身体训练，而是转变为促进身心协调发展的综合性教育手段，教师精心设计的趣味体育游戏要求学生在运动中进行快速判断和决策，促使大脑在高速运转中分析场上形势并作出相应反应，这一过程锻炼了学生的观察力和反应能力，同时许多团队性趣味体育项目需要学生制定战术、分工合作，让学生在实践中学会分析问题、解决问题，从而使逻辑思维能力得到显著提升；体育教学中引入的各类规则和计分方式促使学生进行数学计算和策略规划，使抽象思维和空间想象能力在不知不觉中得到强化，而趣味教学法打破传统体育教学的固定模式，学生面对新颖的运动挑战需要灵活应对，创造性思维在这一过程中被充分激发，教师通过设置适当的认知障碍，引导学生思考突破困境的方法，让学生在挑战中体验思维跳跃的乐趣。

三、中学体育教学中趣味教学法的实施策略

（一）巧设体育游戏环节，优化课堂趣味导入

体育游戏作为一种寓教于乐的教学方式，能够有效激活课堂氛围并降低学生对体育学习的心理障碍，教师可通过精心设计符合中学生认知特点和兴趣爱好的游戏环节，使技能训练自然融入游戏情境中，学生在愉悦的氛围中不知不觉习得运动技能。游戏设计应注重趣味性、与教学目标的有机结合，既满足学生情感需求，又能实现知识技能的有效传授，教师需根据不同年龄段学生的身心发展特点，合理调整游戏难度和内容，确保每位学生都能积极参与并获得成功体验^[1]。

篮球教学中教师设计了“篮球接力闯关”游戏优化课堂导入环节，将全班学生分成四个小组进行比赛，游戏规则要求各组成员依次完成运球绕杆、原地投篮和传球配合等基本技术动作，学生们需在规定时间内通过所有关卡并获得积分，最终积分最高的小组获胜；游戏中特别设置了“神秘关卡”环节，即随机抽取不同的篮球技术动作进行挑战，如背后运球、胯下运球等，增加了游戏的不确定性和趣味性，学生在期待与紧张中全身心

投入活动中。教师在游戏前以 NBA 球星精彩集锦作为引入，激发学生参与热情，游戏过程中不断给予鼓励和技术指导，帮助学生在游戏中掌握篮球基本技能，建立运动自信。

（二）活用信息技术手段，提升教学趣味效能

当下信息技术跟体育授课的深度交融给趣味授课造就了新的可能性，教师能够凭借多媒体设施、智能穿戴装备、VR/AR 技艺等现代化方式，营造出沉浸式的体育学习环境，提升授课的趣味性以及互动性。视频剖析技术能够直接呈现学生动作跟标准动作的差距，学生在图像对比之中清晰知晓自身的不足之处，技术改良更具针对性，繁杂的技术动作经由慢动作回放与图像标记变得容易理解跟掌握；移动应用程序的引入让体育授课突破时空的限制，学生能够通过专业应用程序记录个人锻炼数据，设定健身目标，享受成长带来的满足感，体育学习不再局限于课堂时段，而是延展到日常的生活里面，形成持续锻炼的习惯^[2]。

体育教育工作者在篮球投篮技巧教学进程中以创新性的方式运用了智能腕带设备以及专业的数据分析软件，为传统的投篮训练活动注入科技相关要素。教育工作者在课程开展之前，给每一位学生发放智能腕带设备，此设备用于记录心率、运动量等生理方面的数据信息，并且安装专业的篮球训练应用程序，该程序用于对动作进行分析，在课堂上学生们两人构成一组开展投篮训练活动，其中一人进行投篮动作，另一人利用平板电脑对投篮动作进行录制，软件会自动分析得出肘部角度、手腕发力状况以及出手点等关键的参数信息，并且与标准动作模型加以比对，进而生成具有个性化的改进意见，学生凭借可视化的数据信息知晓自身在技术方面存在的不足，有针对性地做出调整，从而大幅度提升了技术改进方面的效率以及准确性。

（三）完善体育器材配置，强化趣味互动体验

体育器具作为教学的物质根基，其多样特性与有趣特性直接作用于教学成效，学校理应在传统器具的基础上引入创新类型、趣味类型的器具，为趣味体育教学给予硬件方面的支撑。趣味体育器具的设计应当契合学生的身心发展特征以及认知水准，色彩鲜亮、形状多变、安全环保的器具更能够吸引学生的注意力以及参与兴致，教师能够依据教学目标挑选或者自行制作适宜的趣味器

具,从而有效地提升教学的吸引力以及参与程度。

体育教师在足球教学中引入了一套多功能趣味足球训练器材,包括不同尺寸的彩色足球、可调节高度的障碍桩、弹力回弹板和电子计数门等,创新开展了一堂生动的足球趣味课。课堂开始,教师利用发光足球进行热身游戏,学生需在音乐节奏中传递发光球,音乐停止时持球者需完成指定的足球技术动作,新颖的器材立即吸引了学生的注意力,热身活动的参与度明显提高;基本技能训练环节,教师设置了“足球闯关大冒险”,学生需运用不同重量和大小的足球,完成运球绕桩、定点射门、传球穿越等任务,电子计数门会自动记录得分并播放欢呼声,即时反馈极大地提升了学生的成就感和学习积极性,技能训练不再枯燥乏味。

(四) 融合不同学科资源,创新趣味教学内容

学科融合是提升体育教学趣味性的有效途径,教师可有机整合数学、物理、生物、历史、艺术等学科知识与体育教学内容,使体育学习更加立体和富有内涵。数理知识在运动技术分析中的应用使抽象的力学原理变得直观可感,学生通过亲身体会理解抛物线、力的分解、角度计算等概念,体育活动成为物理规律的生动实验场,学生在运动中发现和验证科学原理,培养了观察能力和逻辑思维^[3]。

体育教师与数学、历史教师合作,设计了一堂“奥运数学大冒险”融合课,巧妙将奥运知识、数学思维与体育活动有机结合。课堂设置了五个主题活动站,分别对应五环颜色和不同的奥运项目,学生在完成每个站点任务后获得一枚对应颜色的徽章,收集全部五色徽章后完成“奥运护照”。蓝环站以游泳为主题,学生需解决浮力计算问题,然后在“模拟泳池”中完成相应的游泳动作;黑环站以田径为主题,学生测量自己的跳远成绩,并运用二次函数计算最佳起跳角度,理论与实践相结合极大提升了学习效果。教师精心设计了计分规则,数学解题与运动表现同等重要,确保不同特长的学生都能体验成功,课后调查显示学生对这种融合式学习方式的满意度和收获感远超传统体育课。

(五) 开展多元竞赛活动,激发学生参与热情

竞赛活动乃是体育教学当中用来激发学生参与热情的关键方式,竞赛的内容应当突破传统的模式,不仅要

关注速度、力量这类基本素质,还应当重视策略方面的思考、团队的协作、创新的表现等综合性的能力,教师可以结合学生的兴趣以及社会的热点设计出贴近生活且富有时代感觉的竞赛项目,以此增强学生拥有的认同感与参与的意愿。竞赛规则的设计需要考虑公平的性质与包容的性质,采用多维度的评价标准来确保不同运动水平的学生都拥有获胜的机会与成功的体验,同时团队引入积分制度,鼓励能力较强的学生去帮助能力较弱的学生,培养出团队的精神以及互助的意识。

体育教师创新设计了“体育嘉年华”系列竞赛活动,活动设置了“创意团体操挑战赛”,各班级需根据指定音乐创编一套融合健身元素与艺术表现的团体操,既锻炼了学生的身体素质,又培养了创造力和审美能力,班级荣誉感在集体创作中得到增强;“极限障碍闯关赛”要求学生组成四人小组,共同完成包含攀爬、平衡、跳跃等多种挑战的障碍课程,赛制特别设计了“团队同心卡”规则,即全队必须一起通过每个障碍,这种设计极大促进了学生之间的互相帮助和团队协作,竞赛过程中展现出的友爱精神和集体意识远比比赛结果更有教育意义。

结语

趣味教学法在中学体育教学中的应用是一项系统工程,需要教师、学校和教育管理部门的共同努力,文章从多个维度探讨了趣味教学法的实施策略,但在实际应用中还需根据不同学校条件和学生特点进行灵活调整,未来研究可进一步关注趣味教学法与人工智能、虚拟现实等前沿技术的深度融合,探索评价机制创新和教师专业发展路径,构建更加科学系统的趣味体育教学理论体系,为中学体育教育质量持续提升提供有力支撑。

参考文献

- [1] 吴秀建. 趣味田径教学法在中学体育教学中运用的研究[J]. 科幻画报, 2022, (04): 289-290.
- [2] 夏利华. 浅析在中学体育田径教学中应用趣味教学法的策略[J]. 天天爱科学(教学研究), 2022, (03): 121-122.
- [3] 许国锦, 李卫东. 竞技健美操体能训练趣味教学法应用研究[J]. 新课程教学(电子版), 2021, (22): 21-23.