

新课标下初中体育与健康教学改革策略

钟慧桢

江西省上高县第五中学

摘要：随着新课改的不断推行，体育与健康课程要将“教会、勤练、常赛”落到实处，坚持“健康第一”，推进创新性育人工作有效落实。本文就新课标下初中体育与健康教学改革策略进行研究，旨在为初中体育与健康课程的教学改革提供参考建议。

关键词：核心素养；初中课程；体育与健康；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.108

引言

新课改持续推进的背景下，教师除关注课堂授课外，也愈发注重培养学生的核心素养。当前，越来越多的教师逐渐转变教学理念，并寻求更多元的教学方法，体育与健康课程也发生了新的改变。该课程兼具活动性和开放性，学生获得更多参与实践的机会，学生掌握了运动和健康方面的知识，也能提升自身核心素养。实际授课过程中，初中体育教师应先了解学生，懂得根据学生的学情调整教学方案。为调动学生积极性，教师可通过组织活动、小组讨论等形式开展教学，集中学生注意力，使学生从单纯看重成绩转变为实现个人的全面发展。

一、初中体育与健康多样化教学的重要性

第一，突出学生的主体地位。一直以来，教师在体育与健康教学设计上缺乏深入思考，大多沿用传统的讲解和分析模式，遵循“示范—模仿—纠正”的教学流程。然而，在这种教学组织形式下学生往往处于被动状态，很难形成积极的情感体验。因此，教师在推进课堂教学改革时实施多样化的体育与健康教学，不仅能丰富体育与健康教学内容，还能促进体育与健康教学过程的创新。这样，体育与健康课堂教学就能更加符合学生的情感需求，真正体现“以生为本”的教育理念。第二，有助于促进学生的身心健康发展。青少年是祖国的未来，也是民族发展的不竭动力。要想为社会培养高质量的人才，教师必须关注青少年的身心健康发展。基于此，教师在推进教学改革的过程中，需要通过多样化教学进一步拓展体育与健康课堂教学的方向和内容，使学生在多样化的体育活动中锻炼身体素质，培养自信心、意志力、荣誉感、合作能力等，真正促进学生的身心健康成长。第三，有助于促进学生的个性化发展。在传统的体育与健康课

堂教学中，教学内容和教学组织形式都十分单一。教师通常遵循“先跑步，再做操，最后自由活动”的固定流程组织教学。这种教学组织形式不仅限制了学生的全面发展，也抑制了学生的学习兴趣。因此，教师在推进课堂教学改革时，通过实施多样化的体育与健康教学，使体育与健康课堂教学内容更加丰富、教学形式更加新颖。如此一来，学生在多样化的体育与健康课堂上不仅能掌握必备的知识和技能，还能实现自身的个性化发展。

二、当前初中体育教学现状分析

（一）学生自主参与意识薄弱

学生是体育课堂的主人，是体育教学的主体，只有让学生自主、自愿、自发地参与体育理论知识和体育实践技能的学习，才能体现学习的自主性、科学性和有效性。然而，从当前的初中体育教学现状来看，学生往往缺乏自主参与学习体育知识的积极主动性，导致课堂氛围不佳，从而阻碍体育学习效率的提高。究其原因，教师在实际教学中一以贯之地主导体育课堂，让学生成为体育课堂的“客体”，成为体育知识与技能的被动接受者，无法发挥学生在体育课堂中的主观能动性，导致体育课堂给学生的感受既枯燥又乏味，缺乏学习与探究体育知识技能的兴趣。

（二）教学模式较为单一

现阶段，初中体育与健康课程教学中另一显著问题为教学模式的单一性。随着社会经济和信息技术的快速发展，越来越多学生开始将业余时间投入进电子设备、网络平台之上，缺乏日常锻炼的运动习惯，身体素质较差，导致其对体育课程的兴趣不足，在上课时容易感到疲劳，甚至抗拒参与运动项目。此外，多数初中体育教师仍然沿用“灌输式”教学方法，过分依赖理论讲解和动作示范，

教学方法缺乏针对性和创新性,使得课堂变得枯燥乏味,学生极其容易出现倦怠心理。

(三) 教学评价标准趋于单一

科学有效的教学评价能帮助学生了解自己在体育方面的优缺点,有利于学生在一次次实践活动中不断提升自身体育技能,帮助学生树立体育自信,并在不断克服自身问题和优化自身体育技能的过程中形成坚韧不拔、不屈不挠、勇往直前的体育精神。然而,在应试教育理念根深蒂固的持续影响下,部分初中体育教师在实际教学中对学生的评价主要集中在对体育技能和理论知识两大层面,只关注课堂结果,忽略了课堂过程,包括对学生在学习中所表现的学习态度、纠错能力、合作能力、道德素养等基本素质的评价,让教学评价趋于单一化,不符合新课标所强调的综合素质的全面发展。

三、新课标下初中体育与健康教学改革策略

(一) 构建学习情境,强化思维能力培养

许多学生将体育当成了单纯的体能运动,忽视了体育锻炼过程中的智慧较量。为了体现素养育人,在初中体育与健康课程教学中,教师要采取积极措施,对学生开展针对性引导,激发学生的学习热情,教师可以通过精心构建与教学内容相关的学习情境,引导学生将情感融入其中,点燃学生成长与探索的热情。以“小足球训练”为例,这也是一项团体性项目。为激发学生学习兴趣,教师可以尝试将学生划分为小组,将每一组都打造成一支足球小队,以合作与竞赛情境为基础,为学生提供一个学习机会,增强学生团队责任感与归属感。在课堂教学中坚持学练结合,从最基本的传球技巧入手,引导学生精准配合,在小组内部磨合和切磋,通过小团体训练,让学生精准无误地射门,再到小组之间竞技,让学生运用复杂多变的控球与运球策略,直观地感受足球练习的魅力。教师要引导学生在团队比赛中默契配合,以模拟比赛与趣味任务,让学生在锻炼中循序渐进提升各方面能力。通过“传球接力赛”考验学生的传球速度与准确性,培养学生团队协作能力;以“射门大赛”,鼓励学生精准射门;不同小组之间开展积分擂台赛,为学生提供锻炼与提升机会,以同组小伙伴的喝彩与掌声,会进一步激发学生追求卓越的斗志与决心。

(二) 运用多元化教学方式

长期以来,教师受传统应试教育理念的影响颇深,

在教学中总是习惯由自己来主导课堂,导致学生对教师非常依赖,教学模式主要采用传统的板书教学,学生难以对课程产生浓厚的学习兴趣。这种问题长期存在,严重影响学生的学习积极性。受核心素养教育理念的影响,教师应采用更多元化的教学方法。为使教学方案更具针对性,教师需充分了解学生的实际学情,并在研读教材和分析课程的基础上明确教学重难点,以此制定教学方案。这样才能确保教学方案符合学生的实际情况,有效提升教学效果,提高学生的课堂参与度。例如:讲解“前抛实心球”的技巧时,教师不能一上来就要求学生练习动作,必须先花一些时间对姿势和动作要领进行分析讲解,指导学生按照规范的动作进行练习。为使学生之间互相监督、互相指点,教师可将学生分成两人一组,双方在相互配合的过程中掌握基础动作。教师要给予学生充分练习的时间,练习过程中,教师不定时地巡视和指导,帮助学生纠正错误的动作。这种教学方式能使教学更具针对性,同时提高教学质量,使学生高效率完成学习任务。另外,教师可通过组织体育竞赛活动的方式使学生逐渐形成公平竞争的意识,在胜负欲的影响下,学生会自觉精进个人的运动水平。例如:在讲解完“抛接球”的知识后,教师可组织学生参与“抛接球比赛”,学生在参与比赛的过程中充分锻炼对球的控制能力。先将学生分组,每组的首位成员要将球抛给下一个成员,依次抛球,直至抛给组内最后一位成员后即可宣告游戏结束,耗时最短的组取得胜利。趣味游戏活动的举行能使学生对体育运动有极大的热情,学生的胜负欲越来越强,并在合作过程中培养默契,增强班级凝聚力。

(三) 整合拓展,促进教学内容多元化

教材是教师开展体育与健康教学活动的重要依据,但并不意味着所有的教学内容都应局限于体育与健康教材。结合学生的身心发展特点、体质状况、运动能力、兴趣爱好等,科学选择素材,使其成为体育与健康课堂教学内容的有效补充。具体来说,教师可从以下三个方面整合与拓展教学内容。第一,融入民族化体育内容。中华文明在五千年的发展历程中留下了丰富的体育财富。因此,教师在拓展体育与健康教学内容时,可选择具有民族特色的体育元素作为体育与健康课堂教学内容的有效补充。例如,在学生肌肉控制力、肢体平衡感、灵敏反应力的训练中,教师从传统文化入手,选择了传统体

育运动“斗鸡”作为课堂教学的补充和拓展。在这一传统游戏中，学生在单脚跳的过程中增强了肌肉的控制力和平衡感，同时在单脚跳躲避的过程中锻炼了反应能力。这样不仅丰富了体育与健康课堂教学内容，也为学生感知和了解中华优秀传统文化提供了契机。第二，融入生活元素。新课标背景下，初中体育与健康学科承担着培养学生热爱运动、养成终身运动习惯的任务。鉴于此，在丰富体育与健康教学内容时，教师可选择生活化素材，使其成为体育与健康课堂教学的有效补充。例如，在“足球运动”的教学中，为提升学生的足球控制力，教师在课堂教学中增加了“脚踩易拉罐”的运动项目。在此项目中，教师将易拉罐摆成一排，指导学生控制自己的身体节奏，用最快的速度将其踩扁。生活化元素的融入，不仅丰富了体育与健康课堂教学内容，也强化了学生的体育与健康学习情感。第三，融入潮流化体育元素。新课标背景下，体育与健康教学内容也应与时俱进，及时吸纳潮流化体育元素。尤其是初中生，更容易被新鲜事物所吸引。基于此，教师在构建多样化教学内容时，可适时融入潮流元素，使体育与健康教学内容更具时代性和吸引力。例如，在篮球的传球、运球、投篮等基本训练中，教师融入了青少年都喜欢的街舞元素，引导学生利用街舞的某些动作将本节课中涉及的篮球运动技术串联起来。在体育与健康课堂教学中融入潮流元素，不仅丰富了体育与健康教学内容，也提升了学生的体育兴趣，使其在多样化的学习内容中完成了体育训练目标。

（四）优化评价标准，促进学生全面发展

体育教育已经基本完成了应试教育向素质教育过渡的根本任务，学生德、智、体、美、劳全面发展成为初中体育教师的根本任务。教学评价作为课堂教学中检验教学效率的基本内容，对学生体育综合能力的全面发展起到了重要作用。这要求初中体育教师在评价过程中严格遵循教育规律和初中阶段学生成长规律，以新时代教育评价改革为契机，围绕“五育并举”设计综合教学评价。这种方式能不断完善学生综合评价体系，提高学生体育综合素养。以“接力赛”活动的开展为例。在活动结束后，教师并没有按照常规以成绩为主的标准对各小组及其成员在本次竞赛活动中的表现进行评价，而是更新了评价标准。具体如下：评价分为教师评价和学生自我评

价两部分，教师评价除了包括各小组成员最终取得的比赛结果以外，还包括各小组成员在比赛过程中的合作能力、纠错能力、体育竞赛、道德素养等。例如，有的小组成员在比赛过程中出现嘲笑其他小组或本组成员的行为，这将影响该学生在本次比赛中的综合成绩。有的学生虽然最终比赛结果不理想，但在参与比赛的过程中积极活跃、善于为他人助威加油、帮助在接力赛中由于失误而摔倒的其他小组或本组成员，这能弥补该生在本次比赛中由于成绩不佳而丢失的分项。除此以外，教师还鼓励各小组成员对自己在本次比赛中的表现进行自我评价，通过自我评价进行自我反思，正确认识自身优缺点，以便在后期活动的开展中不断纠正与提升。这样一来，不仅能完善初中体育教学模式，提高体育教学效率，还能让学生在体育活动的开展中认识到体育能力和道德素养的双向提升，才是学习体育的根本目的。

结语

新课标背景下的初中体育教学改革，本质是从“身体训练”向“全面育人”的范式转型。实践证明，通过课程模块化重构实现内容整合，采用“学-练-赛-评”模式激活课堂，建立多元评价体系引导成长，同时构建教师发展共同体提供支撑，能够有效落实核心素养目标。未来改革需在三方面深化：一是探索不同运动项目的差异化评价标准，如球类与武术应有不同的素养观测点；二是研究数字化评价工具的适用性，平衡数据采集与教学自然性；三是构建改革效果的追踪机制，长期监测学生体质健康与社会适应能力的变化。正如刘金鹏所言，体育教育改革“既要扎根课堂实践，又要仰望育人星空”，在技能习得与价值引领的平衡中，实现“以体育人”的根本目标。

参考文献

- [1] 董国生. 探讨新课标背景下初中体育教学策略分析[J]. 体育风尚, 2024(6): 116-118.
- [2] 王尔新, 李建美, 郭华. 新课标下初中体育大单元教学问题链的设计及实践[J]. 新课程, 2024(14): 130-132.
- [3] 潘绍林. 初中体育教学中利用思维课堂提高学生创造力的方法[J]. 天津教育, 2024(7): 159-161.