

# 初中体育与健康促进学生主动参与策略分析

黄小虎

(浙江省金华市浦江县黄宅镇初级中学 浙江 金华 322204)

[摘要] 随着素质教育的不断深入,体育逐渐引起人们的广泛重视,增强体质,促进心理健康发展成为教育界的一大呼声。初中阶段是学生身体和心理快速成熟的关键时期,体育与健康教学对教师和学生而言显得格外重要,增强学生体质的同时,培养终身体育意识。为此,本文从促进学生主动参与角度分析,如何实施具体策略,优化体育教学效果。

[关键词] 初中;体育与健康;主动参与;策略

体育与健康初中学习的必修课程,促进学生身体健康的同时,增强学生体育素养。新课程改革以来,体育教学理念发生了重大变化,从功能性教育向学生个性化发展过渡,从教师主导向重视学生主体地位演变,评价也从单一走向多元化。在此视域下,初中体育与健康教学实践却存在着很多问题,其中学生主动参与积极性不高是影响教学效果的最大因素。因此,为了顺应新课标改革发展,帮助学生树立体育锻炼意识,提高学生参与的主动性,本文结合当下初中生体育与健康教学中的参与现状,分析具体优化措施。

## 1 初中生在体育与健康教学中的参与现状

体育作为初中教学中的必修课程,在中考中占据一定分数,教师在制定教学内容时,大多以中考内容为主,没有充分考虑学生兴趣,致使教学内容并不能有效激发学生兴趣,由于教学方式的单一和教学形式的枯燥,学生没有选择权,没有参与制定权,完全处于被动接受状态,主动性没有得到充分发挥,主动参与意识也在传统教学模式下逐渐弱化。

此外,在教学实践中,教师过分注重讲解与示范,学生就成了“配角”和“观众”,参与度和情感交流逐渐被忽视。另外一种弊端是体育教学比较自由、散漫,除了课前热身活动外,教师将任务下发给学生,安排自由锻炼,缺乏课堂监督与指导,体育课变为自由活动课,失去了教育价值,整个教学过程变得沉闷、枯燥。

## 2 提高初中生主动参与体育与健康教学的策略

### 2.1 利用多媒体技术,激发学生体育学习兴趣

兴趣是从事一切活动的内在动力,能够支撑学生以饱满的激情完成教学任务。对初中生来说,体育是广受欢迎的学科,主观意识上具有浓厚的兴趣。但是,遇到针对性教学内容技术动作和战术的讲解时,由于其枯燥性、困难性会降低学生的学习兴趣,弱化教学活动参与积极性。多媒体技术的参与能够实现对教学内容和形式的创新,将枯燥的理论知识变得生动、形象,重新激发学生体育学习兴趣,换一种角度加深对知识的理解,有利于学生主观能动性的发挥,缩短学习周期,提高学习效果。比如以“体操双杠”内容教学为例,经过两年体育学习,已经掌握了支撑、跳跃、单杠、健美操等基本动作,体操双杠是在原有的基础上增加了一定难度的技巧组合,不断考验学生勇气和体能。在理论教学实践中,教师可以利用多媒体播放国家运动员体操双杠视频,形象化展示体操的优美动作。然后搜索相关图片展示详细动作,激发学生跃跃欲试的勇气和兴趣,提高主动参与意识。

### 2.2 尊重学生个体差异,发展个性化运动

每一位学生都有不同的成长经历和生活环境,对体育运动的认识和爱好也不同,在体育锻炼中会呈现出一定差异性。作为教师,要接受学生之间的差异,并在理解的基础上进行指导和调整,结合学生体育运动的兴趣爱好,组织教学活动,提高学生体育锻炼积极性。比如在课外实践活动中,完成热身运动过后,根据学生不同情况进行分组,在分组前,向学生解释运动项目的特点和预防措施,便于学生自主开展体育锻炼,明确锻炼方向,做好自我保护,制定锻炼计划。此外,为了提高自主锻炼效率,教师要发挥督导作用,及时纠正学生运动中出现的错误,帮助学生认真

分析做好整理记录,发现自己在体育运动中的短板和优势,增加体育运动热情,逐渐养成终身锻炼的习惯,强化学生参与体育运动的主动性。

### 2.3 开展体育教学项目的深度专项训练

当下初中体育与健康教学涉及的项目可谓是面面俱到,但是知识技能掌握却没有发挥实用,而且大多数学生对体育课程缺乏重视,导致大部分学生需要重新奠定体育运动基础。这就需要教师在教学实践中不能一味强调理论知识传授,要注重与实践相结合,实现理论与实际相融合,学生能够做中学、学中做,简化训练过程。此外,为了巩固学生已掌握知识与技能,建议教师改变授课方式开展专项关联训练,实现学科知识的相融合,不至于使学生所有知识都有所涉猎,却又略懂皮毛,没有发挥实际用处。比如“网球”教学中,除了让学生掌握网球的准备姿势和正手挥拍击球技术外,还可以结合网球发展史,以及比赛过程中体现的优良品质,穿插技能与文化教学,让学生了解到其在肢体协调、强健、增加肺活量、提高骨密度等方面,都有不俗的表现,展现体育项目的魅力。这样一来,学生会体育运动产生新的认识,真正理解“强身健体”的含义,更加愿意积极主动地投身体育运动,摆正体育学习态度。

### 2.4 运用竞赛法,提高学生体育综合技能

体育与健康教学的目的除了强身健体外,还为今后体育健将诞生埋下种子。为了实现学生对运动技能的综合运用,教师可以利用竞赛法教学策略让学生提前熟悉体育比赛氛围,养成正确体育精神与品质。这一教学方式与初中生性格相吻合,在“好胜心”的趋势下,主动参与力度加强,运动热情浓厚,会收获意想不到的锻炼效果。例如以排球比赛为例,学生掌握正面双手垫球和下手发球后,在排球场上组织小组比赛练习。通过比赛过程能够准确反映出学生对排球技术掌握的态度,以及队员之间合作效果。有的学生认为好不容易接住球,“技术”学习根本不重要,有的学生都是将球一次性打给对方,内有体现出队员之间合作,不利于学生今后长期运动发展。此时就需要教师做出竞赛规则的调整,合理分组,避免以上类似现象出现,规范学生运动过程,正确认识体育锻炼,培养科学体育精神。

## 3 结语:

综上所述,在“全民体育”倡议下,初中体育与健康必须引起重视,除了关注学生文化学习外,还要增强身体素质,培养体育精神,促进身心健康发展。为了提高初中生在体育运动中主动参与的积极性,教师需要优化教学策略,引入现代信息技术,尊重学生个体差异,开展体育教学项目的深度专项训练,实施体育项目比赛,为学生体育运动创造良好环境,强化体育锻炼积极性。

## 参考文献:

- [1] 李彬. 初中体育教学提升学生主动参与度的策略分析[J]. 学周刊, 2019(03):144-145.
- [2] 江婉伟. 分析初中体育教学中学生主动参与策略的应用路径[J]. 当代体育科技, 2018, 8(05):98+100.
- [3] 李洪涛. 探讨如何在初中体育教学中提升学生的主动参与性[J]. 科技展望, 2016, 26(27):174+176.