

体育教学提升学生主动参与策略研究

褚丽萍¹ 杨晓芳²

1. 宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区第三中学; 2. 宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区职业技术学校

[摘要] 现在的学生迫于学习压力, 会投入大量的时间和精力在文化课上, 在学习之余进行放松的方式也是刷手机或者看电视, 缺乏体育锻炼, 所以现在学生的身体素质普遍较差。针对这种现象, 学校会采取多种形式让学生加强体育锻炼, 并将体育成绩纳入升学或者期末考试成绩的评定当中来, 以此来增强学生体育运动意识。正因如此, 很多学生是迫于升学或者考试的压力参加体育课, 在心理上对体育活动十分抵触, 导致学生的主动参与性大打折扣。本文则针对体育教学现状来具体阐述提升学生在初中体育中主动参与的重要性和策略。

[关键词] 初中; 体育教学; 主动参与; 策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1200

随着时代的发展和教育理念的不断更新, 社会和家长越来越重视素质教育, 希望学生不仅能够学到很多的理论知识, 也希望学生有一个健康的体魄, 在学校能够得到德智体美全方位的发展。尤其是在学习压力和学习任务繁重的今天, 学生把大部分时间用来埋头读书和写作业, 缺少锻炼身体的时间和精力, 会导致很多学生体质下降, 甚至会影响到文化课的学习。针对这种现象, 体育教师需要不断调整自己的教学方式, 设计更多能够吸引学生兴趣的体育活动来让更多的学生主动参与到课堂上的体育活动中来, 从而达到提升学生身体素质的目的。

一、初中体育教学现状

初中的学生处于身体和心理成长发展的关键期, 初中体育教师需要根据这一学情来进行体育教学, 采取合适的教学形式来促进学生身体的健康发展。但是, 由于传统教学理念和教学理念的影响, 现在的体育课堂教学还存在着一些问题, 导致学生缺乏主动参与锻炼的积极性。

(一) 教学形式和教学内容单一

初中体育教师进行课堂教学的模式相对固定和单一, 由于体育课更加偏重于让学生进行实践练习, 因此很多教师缺乏对讲解理论知识的重视。因此, 教师经常站在操场上对理论知识用几句话一带而过, 很多专业性的知识没有讲到或者讲得过于枯燥导致学生无法理解。在面对面的教学实践中, 教师往往根据自己积累的教学经验先进行动作示范, 再引导学生模仿教师的动作。这样的教学形式非常单一, 无法集中学生的注意力和引起他们的学习兴趣, 学生更多的是迫于学习成绩的评定而随意动作, 这样的体育课堂无法落实教学目标和达到提高学生身体素质的目的。

(二) 缺乏完善的考核制度

体育考试中有些项目具有较大的考核难度, 有些学生在努力练习之后也无法达到考核标准, 这会严重挫伤学生上体育课的积极性。比如在篮球考试过程中, 有些学生由于身体矮小, 缺乏足够的爆发力和弹跳力, 很难达到考核要求的投篮标准。相比之下, 学生则更倾向于百米跑或跳绳这些难度较低的体育项目, 而这些项目过于容易达标则导致学生缺乏日常练习的兴趣。因此, 缺乏完善的考核制度也会影响体育课上学生的主动参与度。

(三) 无法巩固学生的主体地位

新课改要求学生成为课堂的主体, 教师应该根据学生的课堂反映和知识的掌握程度来做学生学习的引导者。教师对学生的体育素质和动作技能的掌握情况应该有一个比较清晰的了解, 以此为根据来设计体育活动, 并且解决学生的疑问。在当下大多数的体育课堂当中, 由于体育课的课时相对于其它文化课的课时要少一些, 很多体育老师缺乏对学生主体的关注, 往往根据自己的特长和经验来进行教学, 很少听取学生的意见和建议。学生总是被动地接受一些固定的体育锻炼内容, 这会使学生逐渐丧失进行体育活动的热情。

二、提升学生在初中体育中主动参与的重要性

(一) 促进学生全面发展

教师在体育课堂中引导学生积极参与体育活动对促进学生的全面发展有着无可替代的重要作用。学生在提高参加体育活动的主动性之后, 会在体育课上尽情释放自己的能量, 能够更好地掌握体育活动的要领, 从而达到强身健体的目的, 也能够在很大程度上进行身体和心理上的放松, 通过体育锻炼减轻在文化课中的学习压力, 从而使学生以全新的面貌去面对接下来的学习任务。教师在体育课中进行具有针对性的教学引导, 让学生积极参与, 既能够落实体育课的教学目标, 又能够让学生保持焕然一新的身心状态, 让体育课的良好教学效果延续其他学科的学习当中去, 进一步促进学生的全面发展。

(二) 提高教学质量

传统的体育教学模式中的学生大多处于被动的放养状态, 在练习过程中投机取巧, 老师一旦放松监督, 学生便会偷懒地去漫无目的地玩耍, 这样的课堂效果往往不尽如人意, 导致体育课的教学效率低下。学生在主动参与课堂之后, 便会从主体上转变机械活动的学习模式, 并且能够增强师生之间和学生之间的互动, 在互动的过程中进行肢体记忆。教师在观察学生生活的过程中能够得到学生对练习内容的反馈, 教师可以根据反馈调整下节课的体育教学内容, 这样能够提升教师的教学质量和学生体育学习的效率。

(三) 增强学生的运动意识

任何学科的教学影响都具有长期性, 体育学科也是如此。体育课不仅承担着锻炼学生身体素质的短期课堂任务, 更应该让学生理解体育运动对人的益处, 增强学生的运动观念。当学

生真正参与到体育课中，学到知识和体验到运动的乐趣之后，会主动地进行运动，学生不仅仅能够完成学习任务，更能够增强运动意识，为未来一生的发展奠定良好的基础。

三、初中体育提升学生主动参与的策略

（一）更新教学方式

教学方式的改变对调整体育课堂的教学氛围有着至关重要的作用。在传统的体育课堂中，教师一味地遵循热身、讲解、示范、练习等固定结构的教学方式，采用统一的标准对学生的体育学习进行教学评价，这会让学生逐渐失去体育运动的热情。教师在体育课上应该不断更新自己的教学方式，采取更为新颖的形式激发学生上体育课的积极性。

体育教师在教授人教版体育教材第二章中的《短跑》时，可以设计多种教学活动来增强这一相对简单的体育运动的乐趣。在体育课上，跑步经常是体育老师在上课开始用来让学生进行热身的一项运动，这对于大部分学生来说是简单且乏味的。针对这一现象，教会可以利用恰当的奖励和惩罚措施来激发学生的好胜心和活动欲。教师可以让学生自由结合为男女混合的比赛小组来进行接力赛，教师只需要制定规则，组间的顺序和组内的出场顺序全权交给学生来组织，教师为获胜小组的同学提供他们喜欢的体育用品，最后一名的小组成员集体为大家表演一个节目。在这种奖惩的激励下，学生会为了团队荣誉积极参与其中，并能够通过这种形式的小竞赛体会运动的乐趣。

（二）丰富课堂内容

在我们参与过的体育课中，有两种常见的教学模式。一是在上课热身之后，学生按照老师的要求进行简单的练习，之后便自由活动，这种形式的体育课能够让学生有充足的自由时间进行放松。二是运动强度极高的体育课，体育老师在课堂四十分钟的时间内满满地安排好运动任务，由体委带领学生不断重复动作。这两种内容单一的体育教学模式都不太适合初中的体育课。

体育老师在上课前应该明确本节课学习的具体内容，然后根据学生的兴趣为学生提供一些可供选择的运动项目，丰富课堂教学的内容，调动学生进行体育运动的主动性。教师可以根据学生的兴趣投票选出三种学生最喜欢的运动方式，将这些学生喜欢的活动安排在课堂当中，轮换着作为教学任务完成后学生的放松活动。教师还可以根据学生的体质差异进行分层教学，这样的教学形式一定能够有效提升学生上体育课的积极性，但这种教学形式对教师素质有更高的要求，也会增加教师的教学任务，教师可以根据自身和学生的情况合理采用教学方式。

比如，以人教版初中全一册教材中第二章“田径”中的《跳高》为例，教师可以先请同学们自由谈一谈自己所认为的跳高的动作要领，然后播放视频讲解，加之教师的示范教学，让学生加深对跳高知识的理解。其次，带领学生进行统一练习，在练习过程中对表现好的同学加以奖励，并指正

同学们的错误动作。接下来进行分组练习，让同学之间进行互相监督学习。在学生基本掌握动作要领之后，为了奖励学生们的良好表现，可以组织学生一起踢足球或者玩“三人两足”的游戏，让学生通过游戏的方式体验到合作的重要性，既能够调动学生的参与活动的积极性，又能够让学生们体会到运动的乐趣。

（三）改善评价体系

完善评级体系，建立多重评价标准是提升学生课堂参与的重要举措之一，评价体系的完善能够体现体育教育的科学性和现代化。根据学生体育基础和身体素质的差异以及不同体育项目的性质，教师应该制定多元化的评价体系，以便让学生能够真正选择自己感兴趣的体育项目进行考试。评价体系的完善能够让学生感受到体育老师的一视同仁和公平公正，也能够让学生更加精准地了解自己在体育运动方面的优势，树立运动的信心。

比如，初中体育教师在测量学生400米跑的成绩测定时，不必以期末进行的单次检测成绩为最后成绩。教师可以在平时的课堂训练中将学生的成绩记录下来，根据学生的原始数据以及在课堂和考试中的进步幅度为依据做出成绩的评定。这种综合性较高的成绩评价，能够让学生体会到努力后的收获，让学生对自己的身体素质和更多的体育项目充满自信心，以更加饱满的热情和态度去进行更多形式的体育运动。

（四）减轻锻炼负担

初中生的身体处在成长发展的状态，学生之间具有较大的体能、体质差异。高强度的运动任务会增加学生的身体负担，也会让学生产生抵触的心理，打击他们参与运动的积极性。体育教师在完成教学任务的同时需要注意学生的身体状况和运动状态，当学生呈现出非常明显的吃力状态时，教师可以适当地叫停锻炼。教师在体育课上对学生进行细致的观察，根据学生的体质和学习内容制定出科学细致的教学活动，避免出现学生由于运动量过大而出现受伤的情况，让学生在合理的运动量中快乐运动，这样才能够减轻学生上体育课的心理和身体压力，让他们真正主动参与到体育运动当中来。

结语：综上所述，素质教育对初中体育课堂教学提出了更进一步的高要求，教师仅仅为了完成课堂任务而进行的体育教学不符合现代的教育理念。体育教师应该贯彻以人为本和以学生为主的教学理念，提升自身的教学能力，设计更丰富更具趣味性的体育活动。只有这样，学生才会对体育活动抱有极高的参与热情，理解知识要领并掌握运动方法之后的锻炼才是真正有效的体育锻炼，才能发挥体育课堂应有的作用，使体育课成为提升学生身体素质和促进学生全面发展的强大推动力。

参考文献：

[1]刘巧玲.浅析当前初中体育教学存在问题及对策[J].天天爱科学.2016(18)