

刚刚踏入小学的学生，由于年龄都是在7岁左右，对体育课程的意识程度不高，特别是在接受一些特殊的运动训练时，学生们的坚持能力和耐力都比较薄弱，甚至会有害怕的情绪；另外学生们也单纯的认为体育课可以进行自由活动，这一系列的问题都是属于意志薄弱的表现。因此在对待学生面对体育课程的时候要矫正他们的学习动机和目的，端正他们的学习态度，让学生们感受到体育锻炼的益处，从而帮助他们通过学习体育技能培养意志和品质。

二、在活动中培养学生坚强的意志品质

培养学生们坚韧的意志品质最好的办法就是通过一系列的体育活动，像跳高、跳远、长跑等。虽然这些活动是比较常见的，但是却恰恰是最有效提高学生的意志力，推动学生消除他们的胆怯心理^[2]。部分学生在面对有难度的活动时，往往都会条件反射，出现畏惧害怕的心理，一小部分学生也会受到这部分学生的影响，变得胆小，而不敢尝试。

如果在体育课堂上出现了这种情况，老师们必须要对学生进行心理指导。首先，可以在动作要领上——给学生做出标准的示范，并且详细分解每个动作；其次，要充分鼓励学生，树立他们的信心，陪伴他们完成每一个动作，逐渐消除内心的恐惧感，磨练学生的意志力和耐力。比如老师在教授“山羊跳”时，需要一个人当“山羊”，其他人通过助跑后，撑住“山羊”的背，双腿分开从“山羊”头上越过。无论是当“山羊”的学生还是其他学生，都会表现出害怕的心理，这时候老师要和学生充分互动，先踊跃提出自己当“山羊”，同时仔细教学生如何撑住双手越过，鼓励学生，与学生一起完成，帮助学生打败恐惧感，培养他们的意志力。

三、加强学生意志力的自我培养

老师们在加强对学生的教育的同时，要充分了解学生的心理动态、身体条件和运动基础。在分解动作时，要重视保护，而不是过分“帮助”，否则不利于培养学生

的自我控制能力，不利于学生意志品质的发展。那么如何更好的加强学生对意志品质的自我培养呢？

（一）自我要求

要引导学生时刻对自己有严格的要求和标准，不能轻易降低要求和难度。老师们可以用优秀运动员带伤坚持比赛训练，为国争光的事例，间接鼓舞学生奋发向上，时刻警惕不松懈。在学生参与体育活动的过程中，要不断教导学生要坚持拼搏，不能轻易放弃^[3]。

（二）自我暗示

老师们要引导学生学会自我暗示自我鼓励，这对培养学生意志品质有着积极的促进作用。像遇到长跑无法坚持时，学生要学会自我暗示：“再转一个弯，就能看到终点，便可看到美丽的风景”。除此之外，老师还要充分鼓励学生的士气，激发他们的斗志，肯定他们勇敢的行为，促使学生逐渐养成优秀的意志品质。

四、结语

加强对学生意志品质的培养是刻不容缓的，而体育教学相比其他教学更加形象和直接，途径也更加丰富。因此老师们要重视体育教学的内容，要从过去单纯的体育课进行转变，针对学生的现状培养学生良好的意志品质，提升他们的综合素质，帮助他们积极乐观的面对生活和学习，日后真正成为国家的栋梁之才。

参考文献

- [1] 邵永存. 试论素质教育与小学体育教学改革[J]. 求知导刊. 2016(12).
- [2] 邱贵凤. 在小学体育教学中培养学生的合作意识[J]. 新课程(小学). 2015(06).
- [3] 许梅珠. 小学体育教学中兴趣的培养与疏导[J]. 中华少年. 2016(15).

对初中体育与健康学业水平考试与课程改革的思考

张妮娟

(云南省保山市昌宁县鸡飞初级中学 云南 保山 678102)

【摘要】初中体育与健康课程是国家体育教育的基础，而初中体育与健康学业水平考试是每个学生在义务教育阶段体育与健康课程学习的终结性考试，是促进学生达成课程学习目标的重要手段。但是从目前的现状来看，在传统教育的视角之下由于应试教育理念造成的负面影响，体育与健康课程在整个初中教育阶段一直处于较为边缘化状态，因为没有经过大幅度改革，因此在课程安排和内容上较为单一，其对应的学业水平考试项目也出现了同样的状况，这就很容易导致体育考试成绩难以用来判断学生的体育学习过程，因此对于当下的初中体育与健康教育必须找到其中的问题并采取合适的方法进行改革，才能从根本上提升初中体育教育的质量，本文也将就初中体育与健康课程改革进行深入分析。

【关键词】学业水平考试；初中体育与健康；课程改革

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.065

传统应试教育思维在初中体育与健康教育中的渗透导致了体育水平考核的畸形，体育锻炼、学习和体育水平考核本末倒置，为了能达到规定的体育考试标准，教师在对学生的体育锻炼上会有明显的倾斜，这就导致了体育考试从一种平常的考核转变为有极强目的性的应试，学生在这种应试思维教学下也会对体育产生厌烦心理，进而对体育锻炼有抵触情绪，这对于初中学生的身体健康是极为不利的，因此为了改变这一现状有必要对体育与健康学业水平考试与体育课程进行改革，从根本上清除传统应试思维带来的影响。

一、初中体育与健康学业水平考试及教学中存在的问题

初中体育与健康设置的主要目的是增强学生的体质，保证学生的健康成长，因此“坚持‘健康第一’的指导思想，促进学生健康成长”是初中体育与健康课程的基本理念，为了能够对学生在经过体育学习之后的身体素质进行评估，体育与健康学业水平考试就成了初中体育与健康教育教学中的重点，然而在应试教育思维的影响下，体育与健康学业水平考试也逐渐暴露出了许多问题，过去的体育考试在项目和标准上都较为宽松，但随着体育与健康学业水平考试的要求越来越严格，学生需要在体育与健康课程上付出更多的努力才能达到相应的标准，一方面这种做法能够督促学生锻炼身体、增强身体素质，但另一方面体育考核标准的缩紧更会让学生产生被迫学习的厌恶感，一旦学生通过了体育与健康学业水平考试便不会再进行体育锻炼，这完全与初中体育与健康课程中坚持“健康第一”的基本理念相违背，在这样被迫的状态下学生自然不会养成锻炼身体的好习惯。此外，体育与健康学业水平考试更加侧重于学生对于某些体育技能的掌握，因此为了能够保证学生通过体育考试，体育教师在进行教学的过程中会因为以纯技术教学为主，而忽略了对于锻炼方法和体育精神的强调，学生在学习体育的过程中完全不能领会体育与健康课程的魅力，对于体育学习自然提不起兴趣^[1]。

其次，初中体育与健康教学中也存在着一定的问题，传统教育模式对于教师主体地位的强调，导致了学生在体育这极自由性的课程中也会受到极大的限制，长跑、跳高以及各种需要器材的运动项目对于学生来说并不是自由发挥的领地，所有学生在进行各种运动项目的过程中必须满足教师提出的要求才能得到认可，因此这种任务型的教学方法难以给予学生鼓励和反馈上的刺激，再加上部分教师在体育课程内容安排上的不合理，学生的体质健康提升也成了一大难题，因此对于初中体育课程必须进行相应的改革，才能保证体育教学质量的有效提升^[2]。

二、对初中体育与健康学业水平考试与课程改革的分析

（一）更新初中体育与健康教育理念

体育与健康教学理念对于初中体育教学改革的方向有着极为重要的影响，因此除了要摒弃传统应试教育所带来的影响之外，更要从体育教学中的精神层面出发，除了在实际的教学过程中加强对于学生身体素质的锻炼之外，还需要通过一定程度

的锻炼，培养学生顽强坚定的意志力，促进初中生身心健康的协调发展，因此体育教师和学校需要加强对体育与健康课程中精神教育的重视。

（二）丰富体育与健康教育内容

传统的初中体育教学主要以长跑、球类运动以及其他团队类型的体育运动为主。在进行主要体育活动项目之前，也只会通过热身活动来使学生身体在活动中不易受伤，在临近学业水平考试之前也会进行相应的强化训练，这种教学虽然简单直接，但是以应试为目的的体育教学并不能完全契合学生身体发展的需求，因此体育教学内容要根据实际情况进行相应的调整，尤其是在一些像篮球和足球等球类项目的体育活动中，需要所有的学生全身心参与才能达到相应的体育锻炼效果，然而在实际情况中并非所有的学生都喜爱这种高强度的体育活动，因此教师可以在体育活动中加入乒乓球、羽毛球等健身性质强的体育项目，通过多元化的体育教学内容，使每个学生都能够真正参与到体育锻炼中，这样学生的身体素质才能获得实质性的提升。

（三）多元化的考核评价体系

传统的初中体育与健康学业水平考试重视体育技术性考核，这种考核方式虽然能够简单直观的展示学生学习体育的成果，但是并不能立体化的反应学生的体育素质，对于学生具有偏颇的评价也会打击学生学习体育的积极性，因此在素质教育视角之下，初中体育的考试内容应在评价体系的多元化上进行拓展，尤其是在评价体系的组织形式上，不能只通过阶段性的水平测试进行考核。一方面应体现在平时的教学过程中，教师需要对学生在体育学习过程中的状态进行仔细观察，通过体育活动中的学习态度、课程前后的进步幅度以及在课外体育活动中表现出的合作意识等进行综合性评价；另一方面应体现在阶段性的体育水平测试中，教师不能只注重技术性数据的达标，也要对学生在体育测试中表现出的态度进行评估，从而更全面的评价学生的体育学习效果。

三、总结

综上所述，在现阶段的初中基础教育中，学生的体质健康和课程的教学理念都已经发生了翻天覆地的变化，因此为了能够更好地满足学生体质发展的需要，我们有必要在体育与健康学业水平考试和体育教育教学中进行相应的改革，落实“健康第一”的教学理念并促进学生积极学习体育的积极性，进而达到促进学生健康成长的目的。

参考文献

- [1] 杨琬若, 杨骏, 黄顺明. 基于初中学业水平考试改革对提升体育教学质量的思考[J]. 文体用品与科技, 2017.
- [2] 李军华. 对中考体育加试与中学体育课程改革的思考[J]. 搏击·武术科学, 2006, 003(011): 79-80.