

如何构建初中体育高效课堂策略初探

张亿

江西省赣州市兴国县梅窖中学

[摘要] 高效课堂的目的是以最少的时间、精力和物质资源投入获得最大的教学效益，体育课堂教学的主要效益是通过体育活动培养学生的身体素质体育学习技能。以良好的心态积极参加课堂。然而，在实际的教育教学活动中却出现了许多低效或无效现象，其原因之一就是由于体育教师对新课程改革理念理解上的偏差造成的。因此，教师应采取多种教学手段和手段，优化课程结构，发挥体育课的价值，提高学生的健康水平，在初中创设高效的体育课堂。

[关键词] 初中体育；效率提高；提高策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1552

随着生活水平的提高，越来越多的人更加注重教育的发展以教育的全面性。因此，很多学校都开设了体育课程，并逐渐将其作为素质教育的重要组成部分。在过去的中学体育发展中，经常会遇到存在的一些问题，需要采取措施解决教学中出现的一些问题。在新课改的背景下，教师也需要改进自己的教学方式，才能提高学生的成绩水平。

一、开展趣味游戏，激发体育兴趣

趣味游戏在初中体育课堂上可以激发学生对体育课堂运动兴趣，让学生感受到体育课堂运动的乐趣，从而积极投入到体育游戏中去，提高自身的身体素质，还可以锻炼学生的反应速度、动作协调极速等运动素质，通过运动会促进学生运动素质的完善和提高。^[1]

例如，教师在一次体育课堂中让学生进行了丢手绢的游戏，这个游戏玩法是让学生面向内坐成圆圈，每个学生都把眼睛斜视胯下，有一个学生绕圈奔跑手里拿着一条手绢，该生围绕着他们组成的圆圈跑，一旦有学生发现自己胯下有一条手绢就马上起身去追赶那位放手绢的同学，如果哪位同学没有抓到且已经回到了自己的位置那么这个学生就去圆圈中心表演自己的才艺。这个游戏可以锻炼学生的反应能力并让学生在玩游戏的过程中，不断奔跑，潜移默化地提升自身的身体素质。

二、构建师生关系，营造体育氛围

良好师生关系是课堂教学顺利开展的重要基础，也是教学教与学有效结合的必要条件。随着新课程改革的不断深入和发展，初中阶段的教学任务逐渐增多，而传统教学模式已经无法满足当前社会对人才综合素质的要求，需要积极创新教学方法以适应时代潮流。因此，体育教师要与学生建立良好的关系，形成有效的互动。在课堂上，教师可以向学生介绍丰富的体育发展史，介绍著名中的人文轶事，初中生有很强的好奇心，趣味性故事可以有效地将学生的注意力集中在课堂上。同时，教师可以根据教学内容，向学生提出问题，激发学生的思考，使学生能够积极参与到课堂互动中。^[2]

例如，在学“习篮球技能”时，教师就可以询问学生最喜欢的篮球明星是谁，当学生给出答案后，教师可以为学生讲述关于该篮球明星的故事，继而引出本节课篮球训练的内容，这个过程中，学生的积极性与参与度都将明显提升，学生真正成为课堂教学的主体，这与新课改理念具有高度一致性，学生可以针对体育知识开展讨论与学习，而教师则起到引导与辅助的作用。教师要鼓励学生提出意见或表达想法，

即使学生的回答有误，教师也不要加以批评，以免损伤学生的自尊心与自信心，而是要肯定学生的努力，并引导学生认识到自己的错误，树立正确认识。在课下，教师也要积极与学生进行沟通与交流，了解学生的运动习惯以及在体育锻炼中遇到的问题，并帮助学生解决问题，这能够提高学生教师的信任度，拉近彼此关系，让学生愿意听从教师的指导与帮助。

三、传授体育技巧，强化运动能力

掌握学习技巧对学生来说是至关重要的。对于初中阶段的学生来说，他们正处于身体发育的关键时期。如果没有良好的身体素质，就会严重阻碍学生的健康成长。教师应当重视初中生的体育锻炼，帮助其树立终身健身观念。但是教师在教学中发挥着重要的作用，对学生的体育学习有直接的影响，所以在体育教学中，教师不仅要教给学生体育知识，更要指导学生掌握体育学习技巧，这样才能提高学生体育学习效率的效率，从而构建体育高效课堂。

例如，在“跳远”项目中，教师可以先为学生演示跳远的过程，然后对动作的各个部分进行细致的讲解，引导学生根据所学内容模仿练习，让学生感受到摆动手臂的幅度、小腿肌肉力量的力量、速度和幅度，让学生根据自己的情况掌握跳远的技巧，从而跳出好成绩。比如，在学习“两千米长跑”时，教师可以给学生进行一次长跑训练，然后让学生表达自己在训练中遇到的问题，教师会根据学生的实际情况讲解原因、知识以及长跑的注意事项。最后，教师还要给学生布置一些相关的家庭作业，让学生利用课余时间完成这些作业，以此巩固他们对该运动技能的掌握情况。教师要不断优化教学设计，这种教学模式不仅可以让学生掌握体育技巧，还可以提高学生的学习效率，为学生打造一个更高效地体育高效课堂。

体育教师在初中体育教学过程中，应积极建设初中体育高效课堂，即不断提高自身的专业素养，引导学生端正学习态度，满足学生的学习需求，从实际出发，开展多样化的教学活动，创设体育教学情境，遵循学生主体性原则，认真反思，积极探索教学方法，提高学生的学习效率，使学生掌握体育基本功，促进学生的全面和谐发展。

参考文献

[1] 陈明书. 如何构建初中体育高效课堂策略初探[J]. 求知导刊, 2019(16): 113-114.