

# 浅谈新课程改革下提高初中体育教学效率的策略

潘长胜

江西省赣州市赣县区湖江中心学校

**[摘要]**实施素质教育的关键在于课堂,而体育课堂是初中体育教学的重要阵地,在课堂内紧紧围绕现有素质教育的目标和要求,提升素质教育的意识和使命感,才能改变传统教学方式,并且让体育教学变得更加简洁、高效。基于此,以下对浅谈新课程改革下提高初中体育教学效率的策略进行了探讨,以供参考。

**[关键词]**初中体育;教学效率;策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1789

## 引言

开展初中阶段体育教学的实践探索,是全面提高学生综合素质的实际需求,也是实现新课程改革下教育目标的现实要求。本文首先强调初中阶段开展体育课程教学的重要性,进一步分析我国初中体育教学的现状,提出一些有效的实践探索路径,以期改变智育、体育严重失衡的现状,创新体育教学方式,并在此基础上完善基础教学设施,提升体育教学质量。

## 一、新课程理念概述

新课程主要包括四个基本理念:第一,关注学生发展。新课程的课堂教学评价中贯穿促进学生发展的基本理念,教学目标上按照课程标准、教学内容的科学体系进行有序教学,完成知识、技能等基础性目标和发展目标的形成,同时教师要调整课堂教学策略以激发学生的兴趣。第二,强调教师提升。根据课堂中学生提出的问题制定教师的个人发展目标以满足教师的提升需求。第三,重视以学定教。真正体现以学生为主,以学生发展为本,以学生的“学”来评价教师的“教”,并以学生的课堂状态来评价课程教学质量。第四,制定三维目标,即知识与技能,过程与方法,情感态度价值观。“一切为了孩子”是课程改革的核心理念,教师不仅要尊重学生的身心发展规律,了解学生的个体差异,同时在教学过程中树立多元化的评价观和发展观,承认学生的独特性,尊重学生的个性发展,设置轻松愉悦的教学课程以充分挖掘学生的潜能,帮助学生获得智育、美育、德育、体育、劳育的发展。

## 二、新课程背景下初中体育课堂教学意义

初中体育的教学意义应从课程性质和课程价值两个层面进行分析。体育与学生的身体健康具有较强的关联,体育学科是以锻炼身体为主要教学目标,以促进学生身体健康为主要内容。体育学科也是初中阶段主要的学习学科,是培养体育素养、实施素质教育的有效途径。结合初中阶段体育教学现状分析,引导学生开展体育运动,能够提高学生的健康水平,增强学生体质,确保学生能够获得全面发展,为社会培养高素质的劳动者做好铺垫。此外,新课程背景下,体育教学的意义还在于能够让学生在进行体育锻炼后,确保身心健康发展,使学生更加适应社会发展。学生不仅能够进行体育锻炼,也可以提高体育理念理解能力,从而养成良好的体育运动习惯。教师通过对学生不断开展体育教学引导工作,能够激活学生的运动潜能,让学生自觉进行体育运动。体育教学还可以通过提高学生自身的体育运动能力,有效提升学生的体育欣赏能力,使学生通过体育学习不断突破自身的体育认知能力,掌握基本的体育

运动技能,确保学生体育能力的升华,不仅能够让学生学习体育知识,更可以实现新课程改革提出的初中体育发展目标。

## 三、当前初中体育课程教学实践中主要存在的问题

### (一)初中教育参与者对体育课程教学不够重视

受传统的“成绩为王”教学理念的影响,初中教师、管理者比较注重传统文化课程的教学,且投入很多的资源和精力。在这种背景下,初中体育课程教学没有受到足够的重视,直接影响了初中体育课程的教学效果。例如,在实际的初中体育课程教学实践中,体育课程课时数十分有限,并且经常被其他文化课程所占用,影响了初中体育课程的正常开展。初中体育课程教学不被重视,初中体育课程教学质量和水平必然受到影响。

### (二)文化课和体育课的教学比重有所失衡

受传统教学理念的影响,我国大多数教师依然以文化课教学为主,甚至直接取消了学生的体育课,忽视初中体育课程对学生发展的重要性。比如,在期末考试前期,大多数教师都会选择将体育课直接转化为文化课或自习课,占用学生原本的体育课程时间,为期末考试做准备。这不仅占用了学生体育课程的时间,也不利于学生在考前放松心态,减轻学生的考试压力。现实生活中,为提升学生文化素养,实现教学目标,大多数学校和教师都会忽视体育课程教学的开展,导致智育和体育严重失衡。

### (三)初中体育课程教学形式单一

虽然初中学生比较喜欢参加体育活动,但是在现实的初中体育课程教学实践中,学生对参与初中体育课堂的积极性并不高。出现这种情况的主要原因是,初中体育课程教学活动形式单一,无法吸引学生的学习兴趣,长此以往还会影响到学生的体育活动参与兴趣。例如,在初中体育课程教学实践中,体育教师往往采用“讲述+体育技能练习”的教学方式,学生在体育课堂上对教师传授的体育知识无法理解,学生在体育技能锻炼时,也不能准确把握体育运动动作要领,直接影响了学生的体育课堂学习兴趣。所以,单一的初中体育课程教学形式,无法吸引学生的体育学习主动性,学生的体育锻炼兴趣也无法获得有效的培养。

## 四、新课程改革下提高初中体育教学效率的策略

### (一)建立小组制度,以学生为主体

为了提高初中体育教学的效率,体育课不能禁锢于原来的“散养”模式,不能对学生太过于松懈,原来的体育课大多数是让学生自由活动,不进行具体的训练。但是,面对新课程改革的要求,现在的体育课要进行改变,体育教师在进行户外

教学时要结合所带班级的人数，将参与体育课自由活动的学生分为8—9个小组，每个小组内的学生最好是具有相同的体育兴趣爱好，方便后续体育活动的进行。大约每个小组9—10个人，根据小组内学生感兴趣的运动，对每个小组进行不同的活动训练。比如，1组可以进行羽毛球运动，体育教师就需要教会他们打羽毛球的相关技巧；2组可能都是男生，那么就可以选择篮球的运动，体育教师就可以给他们展示篮球技巧并且可以和他们一起打篮球，增进师生关系，并且使学生得以在紧张的文化学习中得到放松。建立小组制度的目的是为了更好地以学生为主体，根据学生的兴趣爱好选择他们自己感兴趣的体育运动，这样学生也更有动力去进行运动，不会在体育课上感到厌烦。体育教师也可以利用第二节的体育课带领学生玩一些小游戏，如坐地起身，就是先让两个学生背对背坐下，胳膊相反地互相挽着，然后起身，成功后依次增加人数，两个人变三个人玩，如此类推，一直到学生的人数坐地起身起不来为止，可以让学生分组看哪个小组可以靠最多人取胜。还有贴一贴小游戏，就是让全班学生手拉手围成一个圈，然后根据圆形让两三个人站在一起靠着，选出两个人进行追逐赛，被追的人可以选择任何一个两三人小组旁边贴上去，然后被追人贴上去的另一头的人就变成新的被追的人了，等追的人追到了被追的人角色就互换了，改成倒追，这样的游戏可以给学生带来更多的乐趣，增加体育课乐趣的同时也锻炼了学生的身体。

#### （二）凸显学生的主体地位

在新课程改革背景下，初中体育教师在教学过程中要凸显学生的主体地位。教师在进行体育活动设计的时候，要关注学生的学习特点和学生的个性，采用学生喜欢的方式展开教学，让学生真正成为课堂学习的主人。教师要尽可能多给学生设计一些让他们能够参与进来的教学活动和教学流程。如在组织学生进行跳远训练的时候，教师就可以设计一个分小组跳远比赛的活动，让学生通过小组练习的方式，掌握跳远基本知识，了解跳远过程中需要注意的事项。然后，进行小组合作练习。最后，再让各小组之间进行比赛。通过这样的活动，能够凸显学生的主体地位，让学生在竞争机制的激励下更好地进行练习。

#### （三）运用科技丰富体育教学模式

在互联网大背景下，积极引入VR虚拟现实技术等现代化技术，改变体育教学枯燥的模式，使体育教学内容的呈现不再局限于教材，而是通过技术手段以电视、网络、VR、AR等方式更逼真地呈现，不仅可以将体育高难度动作加以分解以便熟练掌握，还能提高初中生对体育运动的兴趣。例如在初中篮球运动中，运用正念训练加强运动者的注意力训练，运用VR技术设置复愈性自然场景，呈现更为逼真的情景场面，提升运动者的观察力和不反应维度，使运动者的注意力得以改善，对外界的刺激输入反映更加敏捷。除此之外，通过此类技术，可以呈现更多不同类型的体育项目，让学生接触到更多体育项目，改变体育理论课的乏味枯燥。比如南方的学生可以身临其境地感受到冰雪运动带来的愉悦感，内陆学生可以看到帆船等海上体育项目，国内的学生可以了解国外的体育运动项目等等，对于拓宽学生们的眼界有极大帮助。

#### （四）采用灵活多样的体育教学方法

传统的体育教学方式比较枯燥、单一，也不利于学生的发展。因此，教师在教学过程中需要采用灵活多样的教学方式，使体育教学的内容更加丰富，更好地满足学生体育发展的需求。首先，教师在体育锻炼的过程中要重视对学生情感的激发，为学生创设民主、和谐的学习氛围。通过有效的引导，让他们在体育锻炼的过程中不仅能够掌握体育技能，同时，还能够形成良好的道德品质。如在长跑训练过程中，教师要鼓励学生学会坚持，不轻言放弃。同时，在体育锻炼的过程中，教师要抓住机会对学生进行表扬，帮助他们树立体育锻炼的自信心，克服畏难情绪。通过有效的鼓励让学生在体育锻炼的过程中多尝试，多创新。在初中体育教学的过程中，教师还可以采用游戏教学法，通过有趣的体育游戏激发学生体育锻炼的兴趣。如分小组进行乒乓球折返跑，分男女追逐跑比赛。通过这些游戏增加体育活动的乐趣，让他们在参与体育锻炼的过程中也能够形成较强的团队合作意识。

#### （五）注重体育教学评价，关注学生课堂需求

学生是新时代体育课堂中的主人，学生对体育课堂的需求和建议对提高体育课堂质量、推进体育课程改革有着至关重要的作用。我国传统教学中，一直忽略学生对课堂教学的评价，导致教师无法发现自身教学中的问题。在新时代课程改革过程中，必须充分重视体育教学评价这一环节，收集学生关于体育课堂的建议。随着学生自主性的发展，学生自身关于体育课堂的需求种类越来越丰富，只有将自己的观点表达给教师，教师才能根据学生意见调整教学计划，为学生创建符合他们自身发展需求的体育课堂。

#### 结束语

在初中体育课堂教学中，教师应创新初中体育课程教学形式，激发学生的体育知识学习兴趣，应用小组合作学习模式，增强学生在体育课堂上的学习主体性，开展实践活动，强化学生的体育精神培养，优化体育训练的教学过程，培养学生良好的体育训练习惯，构建多元化的体育课堂教学评价，进行有效的课堂总结和反思，逐步实现提升体育课程教学质量的新课改目标。

#### 参考文献：

- [1] 杨威. 初中体育教学策略探究[J]. 家长, 2021(36): 18-19.
- [2] 方杨军. 初中体育教学几点优化策略分析[J]. 体育视野, 2021(09): 54-55.
- [3] 任登辉. 创新初中体育教学方式, 提高教学质量[J]. 新课程, 2021(50): 162.
- [4] 李新. 关于初中体育课堂有效教学策略探究[J]. 学周刊, 2021(34): 161-162.
- [5] 张玉萍. 新课程理念下的中学体育教学改革的思考[J]. 学周刊, 2021(19): 171-172.
- [6] 邓承义. 新时期初中体育教学方法多样化探讨[C]// 2021年科教创新学术研讨会论文集(第二期)., 2021: 73-74.