

如何利用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量

王圣根

宜春市万载县马步初中

摘要：初中时期是学生身心发展的关键阶段，体育与健康教学对于他们的健康成长具有不可替代的作用。而体育竞赛作为一种特殊的教学形式，既能够检验学生的体育技能，又能够促进他们的全面发展。通过参与体育竞赛，学生可以锻炼意志品质，培养团队合作精神，提升自我管理能力。体育竞赛也为教师提供了一个观察学生、了解学生的平台，有助于教师更好地指导学生的体育与健康学习，推动初中体育与健康教学质量的提升。

关键词：体育竞赛；初中体育；教学质量

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2023.12.130

引言

随着教育改革的深入推进，体育与健康教学在初中阶段的重要性日益凸显。体育竞赛作为体育与健康教学的重要组成部分，不仅能够增强学生的体质，还能培养他们的团队协作精神和竞争意识。有效利用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量，成为当前我们需要深入研究和探讨的课题。通过体育竞赛，学生可以更直观地感受到运动的魅力，增强参与体育活动的积极性，从而推动体育与健康教学的全面发展。

一、体育竞赛与体育课程的关系

体育竞赛可以为体育课程提供一个实践的平台。通过参加各种体育比赛，学生可以将体育课堂上所学知识和技能应用到实际中去，锻炼自己的身体机能和运动技能。体育竞赛不仅激发了学生对体育运动的兴趣，还促进了他们对体育课程的深入理解和热爱。体育竞赛可以激励学生更好地参与体育课程。通过参加各种比赛，学生可以感受到比赛的快乐和挑战，增强对体育运动的热情和动力。这种积极的参与态度在一定程度上会促使学生更加认真地对待体育课程，提高参与课程的积极性和主动性。体育竞赛也有助于培养学生的团队合作精神和竞争意识。在团体比赛中，学生需要相互配合、齐心协力，才能取得优异的成绩。这种团队合作的经验不仅可以在竞赛中得到锻炼，也能够体育课程中推广，促进学生之间的团结友爱和协作精神的培养。

二、传统初中体育与健康教学存在的问题

（一）教学内容缺乏创新，与实际需求脱节

缺乏创新的教学内容会导致学生对体育课程的失去兴趣。传统的体育课程内容可能过于单一、刻板，缺乏吸引力和实用性，无法激发学生的学习欲望。当学生对

体育课程不感兴趣时，他们可能会对课堂投入度不高，影响到他们的学习积极性和参与度。与现实需求脱节的教学内容可能无法满足学生在身心健康、运动技能和团队合作等方面的多样化需求。现代社会对身体素质和健康意识的要求越来越高，体育课程应该与当下社会发展和学生需求相结合，提供更丰富、实用的知识和技能。如果课程内容无法满足学生的实际需求，他们可能无法从中获得有效的实践经验和知识储备。缺乏创新的教学内容也可能影响学生的综合素质和创新能力的培养。如果教学内容缺乏创新、缺乏挑战和探索的机会，学生将失去锻炼这些能力的机会，影响到他们的全面发展。

（二）体育设施不完善，器材更新滞后

体育设施不完善可能影响到学生的身体素质锻炼。缺乏良好的体育设施可能导致学生在运动中受限，无法进行全面、有效的体育锻炼。比如，没有足够的操场或运动场地，会影响学生进行各类活动的开展；没有适合的器材和设备，会限制学生进行多样化的体育训练和活动。器材更新滞后可能影响到体育教学的品质。随着科技的进步和器材技术的更新换代，使用陈旧、损坏或不适用的器材可能降低体育教学效果，甚至带来安全隐患。老旧的器材不但无法提供良好的训练体验，还会限制教师设计更具挑战性和创新性的教学内容。体育设施不完善和器材更新滞后也可能影响到学生的学习积极性和参与度。学生对设施条件和器材的质量、多样性有一定的要求，如果环境条件差、缺乏吸引力，会导致学生对体育课程的兴趣不高，学习积极性降低。

（三）教师专业素养不足，教学方法单一

教师专业素养不足可能导致教学质量参差不齐。体育教学需要教师具备专业的运动技能、教育理论、心理

学知识等方面的素养，只有教师具备了足够的专业知识和能力，才能有效地指导学生进行身体素质的综合培养。若教师专业素养不足，容易造成教学内容不够丰富多样、指导不够精准，影响学生的学习效果和积极性。教学方法单一可能导致学生学习体验欠佳。教师教学方法单一，无法满足不同学生的学习风格和需求，会导致部分学生学习困难，学习兴趣下降。单一的教学方法也难以激发学生的学习动力和创造力，限制了学生的发展空间。教师专业素养不足和教学方法单一也可能影响到学生对体育与健康教学的认可度和接受度。

三、利用体育竞赛优化体育课程教学的策略

（一）利用竞赛教学，提升课堂活力

将学生分成小组，让他们在有限的时间内完成特定任务或挑战。这可以促进学生之间的合作和竞争，激发他们的主动学习和创造力。例如，设计团队比赛，如拼图竞赛、接力赛等，让学生在团队中共同合作，迅速完成任务。组织各类比赛活动，如运动会、体育节、校际比赛等，鼓励学生参与其中，展示自己的体育技能和才艺。这不仅能激发学生对体育运动的热爱和积极性，也可以培养他们的竞争意识和团队合作能力。利用现代技术手段，如使用投影仪、互联网等，增加课堂互动和多媒体资源的应用。通过展示优秀的竞赛视频、技巧教学和实践案例，激发学生对体育竞技的兴趣，并提供更具挑战性和创新性的竞赛任务。设立奖项和奖励机制，以鼓励学生参与竞赛、积极表现和取得好成绩。例如，根据学生在竞赛中的表现，设立最佳队员、最佳团队等奖项，给予他们荣誉和奖励，激励其他学生的积极参与和努力。

（二）基于学生兴趣，设计竞赛内容

开展一次学生兴趣调查，了解学生对不同体育运动项目的喜好和意愿。这将有助于确定学生对竞赛项目的兴趣和参与度。根据学生调查结果，从学生感兴趣的的不同体育运动项目中进行选择，设计多样化的竞赛内容。例如，足球、篮球、羽毛球、游泳等，满足不同学生的需求。在竞赛内容中，考虑到学生的个人差异和特长，设计个性化挑战。例如，对技术娴熟的学生设置技能比拼，对速度较快的学生设置冲刺项目。这样可以激发学生的自信心和发展潜力。引入一些创新的竞赛形式，增加竞赛的趣味性和吸引力。例如，设置障碍赛、趣味接

力赛、混合项目等，让学生在竞赛中体验到不同的挑战和乐趣。在竞赛内容的设计中，尽量让学生参与进来。可以组织学生在班级内提出自己的竞赛想法和建议，并与他们共同制定最终的竞赛内容。这样可以增强学生的参与感和主动性，使他们更加积极投入到竞赛中。教师在竞赛内容设计过程中发挥重要作用。他们应该了解学生的兴趣和能力水平，根据学校的教学大纲和要求，合理地设计竞赛项目，并提供必要的指导和支持。

（三）利用竞赛教学，提升实践能力

通过组织各种体育比赛活动，如运动会、校内体育比赛等，可以让学生在实际运动中不断练习、实践和掌握各项运动技能。在竞赛中，学生需要充分调动身体各部位的协调性，锻炼自己的灵敏性、耐力和反应能力，提高对运动技能的掌握和应用能力。竞赛教学可以促进学生主动探究、解决问题的能力。在竞赛项目中，学生可能会遇到各种挑战和困难，需要灵活应对并找出解决方案。通过独立思考和团队合作，学生可以培养创新意识、解决问题的能力，提高实践中的灵活性和适应性。竞赛教学也有助于培养学生的团队合作精神和沟通协作能力。在团体比赛中，学生需要相互协作、密切配合，共同努力实现团队目标。通过与同伴的交流和合作，学生将学会倾听他人意见、尊重团队成员，并学会克服困难、团结合作，最终实现团队成功。竞赛教学也有助于学生建立自信心和意志力。在竞赛中取得好成绩或经历失败都是学生成长的过程，这些经历可以帮助学生树立正确的竞争观念，培养坚韧不拔的品质，在面对困难和挑战时能够保持乐观、勇敢和坚持不懈的态度。

（四）聚焦全面发展，确定竞赛规则

在确定竞赛规则时，需要考虑每个学生在各项运动项目中的特长和潜力，避免只注重少数学生的优势而忽视其他学生的发展需求。通过设置多样化的竞赛项目，可以让每个学生在自己擅长的领域中发挥优势，从而全面展现自己的技能和潜力。竞赛规则应该注重团队合作和互助精神的培养。除了个人项目外，可以设置团队竞赛项目，要求学生相互协作、共同努力，达成共同目标。通过团队合作，学生可以学会倾听他人意见、尊重团队成员，并提高解决问题、决策制定的能力，促进团队凝聚力的形成。竞赛规则也应该考虑到学生身心健康的因素。例如，在设计比赛项目的难度和强度时，要充

分考虑学生的年龄、体能水平和健康状况，确保比赛过程安全可控。设置适当的休息时间和保障措施，帮助学生调整体能、缓解压力，使体育竞赛真正成为促进学生身心健康的有效途径。

（五）应用合作教学，组织竞赛活动

合作教学能够促进学生团队精神的培养，增强他们的协作能力和沟通技巧，同时激发对集体荣誉的追求。将学生分成小组，让他们共同参与团队竞赛项目，如接力赛、团体运动比赛等。通过团队竞赛，学生需要相互合作、协调配合，共同努力达成共同目标，培养团队合作精神和协作能力。在竞赛过程中，鼓励学生互相支持、鼎力相助。可以设定奖励机制，奖励最佳团队合作、最佳互助者等，激发学生积极投入到竞赛中，提高整体团队的表现水平。组织竞赛活动时，可以设置一些小组互动环节，让学生积极交流、分享经验，共同讨论解决问题的策略和方法。这种互动有助于加强学生之间的关系，在竞赛活动中培养出色的沟通技巧和团队合作能力。教师在竞赛活动中担任指导者的角色，引导学生进行有效的合作、协作。教师应该给予学生适当的指导和支持，鼓励学生发挥个人优势，积极参与团队合作。

（六）从多元角度出发，评价竞赛效果

评价不应仅仅侧重于竞赛结果，更应注重学生在竞赛过程中展现的素质、态度和能力的综合表现。评估学生在竞赛中展现的技能水平和运动能力提升情况。观察学生在比赛中的表现是否展示了良好的技术掌握和运动风采，评估他们在体育课程学习中所获得的实际运动能力。评估学生在团队竞赛中展现的团队合作意识和团队精神。观察学生在比赛中是否积极配合、互相支持，评价他们在团队合作中所展现出的协作能力和团队意识。评估学生在竞赛中展现的综合素质和个性特点。注意观察学生的自信心、责任感、领导力，以及面对挑战时的应对能力，综合评价学生在竞赛中的表现及潜力。评估学生在竞赛过程中的身心健康状况。重视学生在竞赛中的体能消耗情况、心理压力反应，确保竞赛活动对学生身心健康的影响是积极的和可控的。

（七）提升体育设施的质量和完善度

优质的体育设施可以为学生提供良好的学习环境和锻炼机会，激发学生的学习热情和积极性，提高他们的体育技能和身体素质。定期更新陈旧或损坏的器材，引

入新颖实用的器材，确保体育设施的质量和多样性。合理规划体育设施的布局，设置不同用途的场地和器材，满足学生开展各种体育活动和训练的需求。例如，设置足球场、篮球场、网球场等专业场地，配备健身器材、器械训练设备等，让学生有更多选择和更广泛的锻炼机会。学校应建立健全的设施维护和管理制度，定期检查、保养和修缮体育设施，确保设施的安全性和可持续使用性。设立专职人员负责设施管理和运营，保障设施设备的正常运转和高效利用。体育设施的质量和完善度提升后，应鼓励学生参与更多多样化的体育活动和竞赛。举办各类比赛、运动会、体育节等活动，让学生有更多展示自己、锻炼身体和提升团队合作能力的机会。

结束语

体育竞赛在初中体育与健康教学中发挥着举足轻重的作用。通过精心组织、科学指导，让体育竞赛成为提升学生体育素养、促进学生身心健康的有力工具。也应关注学生在竞赛中的情感体验和成长变化，利用体育竞赛这一独特的教学资源，推动初中体育与健康教学质量的不断提升。

参考文献

- [1] 刘占军. 初中体育与健康教学中渗透德育教育的实践探究[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所. 教学质量提升研究网络论坛——信息化理论与教育发展分论坛论文集(二). 甘肃省白银市靖远县第六中学; 2022: 4.
- [2] 李鹏. 利用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量[C]//廊坊市应用经济学会. 对接京津——社会形态基础教育论文集. 陕西榆林实验中学, 2022: 3.
- [3] 谷放. 如何利用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量[J]. 新智慧, 2022, (22): 101-103.
- [4] 刘惠玲. 提升初中体育与健康课程教学质量的方法[J]. 新体育, 2022, (08): 89-91.
- [5] 赵彩莲. 初中体育与健康教学中如何促进学生身体素质的提升[J]. 读写算, 2022, (18): 75-76.
- [6] 余本东. 初中体育与健康教学中促进学生身体素质提升的方法[J]. 智力, 2022, (17): 27-28.
- [7] 徐玉保. 利用体育竞赛提升初中体育与健康教育水平[J]. 知识窗(教师版), 2022, (01): 44.