

谈提高初中体育与健康教学质量的方法

彭小明

江西省抚州市实验学校

[摘要] 体育不仅仅要满足于学生目前的身心发展需要，还要能够服务于他们今后的发展。换句话说，体育教学不仅是一项教学任务，还应该帮助学生形成自觉锻炼的好习惯，还要能够培养学生良好素养。传统的体育教学中，学生被动地位明显，主动性较弱，积极性不高。

[关键词] 初中体育与健康；教学质量；体育教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1325

初中体育课程标准明确提出一个很重要的指导思想，那就是“健康第一”。随着“健康第一”这一指导思想的普及渗透，其逐渐被人们所认可并接受而加以重视；加上已经把体育课纳入中考必考科目，其体育成绩计入中考成绩，更引起人们对于初中体育课程的学习训练愈发关注、愈发重视。学生对于体育课程的学习也较之以前更加重视。在这一背景下，我们体育教师，只有打造初中体育高效课堂，才能上好每一节体育课，强化对学生的体育训练，不断提高学生体育水平。那么，在初中体育教学中，如何构建高效课堂呢？下面，我结合自己多年的教学实践，谈谈自己的几点体会。

一、初中体育课堂教学现存问题

（一）体育教学不受重视

很多初中学校都不重视体育课，完全把教学重点放在了语数外上，甚至很多学校取消了体育课。体育能够减轻学生的学习压力，能够强身健体。但是初中学校领导私自取消体育课，让学生将大部分时间放在专业课上，体育教学变成了一种只说不动的假把式。

（二）体育课程安排陈旧落后，教学内容枯燥无聊

现代社会发展更迭很迅速，我们体育教学的内容要紧跟时代发展的脚步。但是在我国的体育教学中依然是传统的篮球、排球等等，同时我们老师上课的形式也是千篇一律，先演示，再让学生练习一节课。这就严重制约了学生对于体育的积极性，让他们觉得体育枯燥无聊。

（三）初中学生的体育基础较弱

我国应试教育的影响很严重，很多小学和初中都只看中学生的主科知识，都只重视“智育”，学生们对于体育的认识还是很浅陋的，他们的基础也都很差。就拿简单的篮球项目来说，很多人甚至都不知道怎么运球，怎么传球，怎么投篮，他们拿到球就瞎跑、瞎投。还比如最近很火的攀爬类项目，别说掌握攀岩技巧了，很多学生听都没有听过。

二、做好充分的课前备课，以提高课堂教学效率

在初中体育教学中，一节课经常出现多种队伍调动，如何有效地调动学生，避免不必要的时间浪费，成为影响体育课课堂教学有效性的一个重要因素。所谓“有效调动”是指教师为了讲解、学生练习的需要，强调路线短、时间短，极大地提高课堂效率。为了能做到这一点，要求我们体育老师课前要有充分的备课，设计合理，空间感和临场反应能力要强。“无效调动”则是指教师指挥不明，路线不明，费时费力，且不能为讲解、示范服务。教师在课前要充分考虑一节课的上课顺序极有可能出现的细节问题，尽量减少时间的不必要浪费。我们上课的时间大部分为每节课45分钟，如果在队伍调动这块浪费过多的时间，那么学生的练习时间就会减少。因此体育课的课前备课非常重要，要充分考虑教学与组织顺序，同时强调调动队伍的简约性。

三、不断培养学生的团队协作能力

培养学生的自主学习、独立思考、自主探究和自主创新的能力已经成为新课改中对中学生体育素质的主要要求。但是学生个体是很难达到以上这些目标的。需要借助教师的指导并且同其他个体之间进行合作，构建起合作探究的教学模

式，以合作探究的模式来促进个体学生探究学习能力的提高。首先初中体育教师在教学的过程中应将班级的学生设立几个学习小组，并且每小组设置一名小组长在进行体育教学时，以小组为单位来进行教学，并且在小组之间开展评比，考查学生对体育技能的掌握情况，带动小组内的各成员树立集体主义观念，促进小组之间的良性竞争，以带动教学效果的提高。其次在开展小组学习的过程中，教师应对学生加以正确的引导，指导小组成员之间开展合作探究，将多个学生的思维加以综合促进个体学生思维开放性和探究性的形成。合作探究教学模式能够有效地提高学生团队意识、自主学习能力和创新能力的形成。

四、利用多媒体辅助教学提高体育教学质量

随着信息技术的发展，多媒体教学开始进入教育工作者的视野，如何运用信息技术激发学生的学习兴趣，提高教学质量成为众多教师关注的焦点之一。将多媒体教学引入到初中体育教学中，利用多媒体图文兼具、声像俱佳等特点，可以有效激发学生的学习兴趣，吸引他们的注意力，为后续环节教学奠定扎实的基础，是提高初中体育教学质量的重要途径之一，应引起教师的重视。教师在讲授枯燥的体育理论知识或复杂的体育技能时，不妨利用多媒体形象、直观的特点来进行生动、动态的呈现，不仅可以培养学生学习兴趣，丰富教学资源，还可以转变初中生的学习状态，使其由以往的被动接受转化为主动学习。

例如，在教授关于“跑”的练习时，就采用了多媒体辅助教学法。在上课之初，我先利用多媒体播放了学生耳熟能详的知名运动员的跑步比赛视频，其中还包括一些残疾人的跑步视频，通过这种方式，向学生传达一种不服输、积极进取的体育精神。与此同时，也达到了激发学生学习兴趣的目的。在后续的环节中，他们在想到残疾人跑步的画面时，往往能主动克服困难，坚持进行体育锻炼。

五、体育教师要加大同学生之间的交流，根据需求完善教学

老师要主动和学生交流，了解他们的掌握情况，不断地完善自己的教学。传统的初中体育课堂中，老师总是习惯先让学生进行一些简单的热身，然后就给学生介绍要讲的内容，最后让学生练习一下就去自己活动。学生什么也学不到。因此，老师要注意和他们进行交流。比如在上课的时候，先对学生进行一些提问，使学生复习一下上节课的内容。也使学生和老师的交流加强了，学生对体育知识的了解也会更多。在进行一些体育活动时也会有更多的理论知识做支撑，学生也就更加喜爱体育课了。

总而言之，当前初中体育教学还存在着一些问题，还不能够很好地发挥其自身价值。体育老师要大胆创新，对症下药，采取有效措施去提升体育课堂教学效果，要让体育真正地服务于学生。

参考文献：

[1] 孙榕. 初中体育与健康课程融合数学的教学策略[J]. 福建教育学院学报, 2019, 23(6): 67-68.