

# 新课改视域下中小学体育教学的问题与对策研究

齐文娟

渤海大学附属高级中学

**[摘要]**随着教育改革不断地推进,社会各界对体育教育愈发地重视,体育学科在中小学生学习体系中的地位得到显著提升,但受传统教育理念的影响,中小学体育的教学质量受到相应的制约。对此,本文将新课改视域下中小学体育教学的问题与对策展开探究,以期参考。

**[关键词]**新课改; 中小学; 体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.11.1808

长期以来,体育教学都是中小学教学中必不可少部分,中小学生学习不仅能通过体育锻炼强化自身的体质素养,还能有效减轻学习压力,对中小学生学习成长有着较为重要的促进作用。但具体的体育教学中,教师的教学观念落后,教学手段单一且枯燥,因此很难发挥学生的主观能动性,进而制约了体育教学的整体质量,对此,教师就要以新课改理念作为指导思想,促使中小学生学习积极开展体育锻炼,最终实现终身锻炼的教育目标。

## 一、新课改视域下中小学体育教学的问题与

### (一) 学生缺乏参与体育锻炼兴趣

现阶段,中小学体育教学未能得到学生有效重视,多数中小学生学习觉得体育课程就是单纯的玩,甚至有些中小学生学习会体育当作活动课。并且中小学生学习只是对体育课程本身充满兴趣,但体育任务则缺乏相应的兴趣,即便教师将教学环节设计得较为精妙,但因为中小学生学习缺乏参与体育锻炼的兴趣,从而影响了体育教学的质量。此外,由于多数中小学生学习都是独生子女,从小缺乏一定的体育锻炼,面对稍有难度的体育项目,就会选择逃避和放弃,自信心和兴趣明显不足。

### (三) 教师未能转变自身的教学观念

在新课改背景下,部分中小学体育教学由于受传统教学观念的影响,因此存在着教学观念、教学方式落后等问题,严重制约了中小学生的身体健康。中小学体育教学虽然以实践教学为主,并且也能将新课改目标落实到体育教学中,但多数教师仍然应用讲解形式开展教学,由此打压了中小学生学习参与体育锻炼的积极性。此外,中小学体育教学还存在教学活动简单化,导致中小学体育教学停留在浅层化,使中小学生学习不认真学习体育知识,这样不仅制约了体育教学效率的提升,中小学生的综合素养也会受到相应的制约。

### (二) 体育教学评价方式缺乏合理性

现阶段,教师在体育教学中存在只注重评价教学结果,往往忽视评价中小学生在体育教学过程中的表现,这样就制约中小学生学习参与体育教学的积极性。另外,由于每个中小学生学习间存在着明显的差异性,所以中小学生学习喜欢的体育项目存在明显的不同,因此在同一体育项目上,有的中小学生学习表现得较为出色,则有的中小学生学习表现得差强人意,如果教师按照统一标准评价中小学生的学习表现,就要严重挫伤中小学生学习参与体育项目的积极性。

### (二) 体育教学设备应用率不高

实践教学作为体育教学的核心,要在体育教学中应用教学设备,才能将中小学习的兴趣充分激发出,进而实现预期的体育教育目标。在新课改背景设置以及实施目标,不仅要改善体育教学观念与方式,相关部门对体育设备的建设力度也要不断地增强。虽然现阶段中小学体育教学得到了较为明显的改善,但体育设备利用不高这一弊端也显现出。同时还存在一些教师对新器材不会使用的状况,甚至部分体育教学

器材被遗忘在角落里,又或者是在体育教学公开课时进行简单的示范再也没用过。以上现象,导致中小学生学习无法真正地进行健康锻炼与学习相关的体育知识,限制了中小学生学习身心健康的良好发展,尤其是阻碍了在体育运用方面有潜力的中小学生学习,难以有效发挥其体育才能。

## 二、新课改视域下中小学体育教学思路

### (一) 要践行“以生为本”的理念

随着新课改不断地推进,社会各界对中小学生在教学中的主体性愈发地重视。一因此,教师必须要重视中小学生的主体性,这样才能提升体育教学的有效性。对此,教师必须将“以生为本”的理念落实到高体育教学活动中。主要体现在向中小学生学习讲解体育知识的同时,还要着重激发出中小学生的兴趣爱好,同时还要重视中小学不同的体育爱好,进而促使中小学生学习实现综合化发展。但践行“以生为本”的理念的前提条件,就是中小学校具备优质的体育运动环境,只要当中小学生学习处于优质的教学环境下才能高效地完成体育锻炼。如果中小学生学习长期处于较为压抑的氛围中,不但无法将中小学生的注意力有效吸引,还会使中小学生学习觉得体育运动是项负担,进而制约其参与体育运动的积极性,最终体育教育便会阻碍中小学生学习实现综合化发展。所以,为了提升中小学生的综合素养,教师就要为其营造出较为优质的教学氛围,并有效贯彻“以生为本”的教育理念,从而有效提升体育教育的质量。

### (二) 促使学生形成“终身体育”意识

体育教学不仅仅是为了满足新课改的相关需求,还要促使中小学生学习形成终身体育意识。只有中小学将体育运动作为自己的爱好,才能把体育锻炼坚持下去。所以,在新课改视域下,教师便要培育中小学养成“终身体育”的良好意识。同时也要不断的探索体育教育的新思路、新方法,全身心地投入到体育教育工作当中,使“终身体育”意识镌刻在中小学生的头脑中。

## 三、新课改视域下中小学体育教学对策

### (一) 优化教育内容,创新教学方法

中小学生学习能否对体育课程产生兴趣,并且积极地参与到体育运动中,取决于教师在体育课程中安排的教学内容。因此,教师就要创新教学内容以及模式,特别是针对中小学生的体育课程,由于中小学生学习具备一定的主观思想,教师在设计体育课程时就要针对中小学生学习年龄特征、兴趣来优化教育内容,这样才能让他们在体育课程中积极地参与进来,把一些有难度的体育项目尽量降低难度,使中小学生在其中能够感受到乐趣。

例如,在讲解足球知识时,教师就可借助“足球世界杯”比赛来优化教育内容,这样不仅能有效调动中小学生的学习兴趣,也可以锻炼中小学生的身体素质,所以教师在体育课程中就能选择这些趣味性内容引导中小学生学习参加进来。又

或者,在讲解篮球运动项目时,教师就能依据中小学生的身体素质而选择篮球的教学内容,如篮球的投篮既有趣味又难度较低,教师就能要求中小学生在投篮开始练习。先组织大家进行一些热身运动,活动手腕、膝盖、扭动脚踝还有腰部,做这些热身准备是为了中小学生在后面的活动中不容易受伤。然后开始教学生投篮,教师就可向中小學生示范,持球并且五指分开,食指和中指要分开一点,这是球离开手之前最后用力的地方,并且要掌根以上接触球体,否则动作会很僵硬影响投篮的质量。学完这些动作之后,教师便能引导中小学生在篮筐前尝试正面投篮,让中小學生边学边体会,促使中小學生主动参与到体育学习中来。

#### (二) 开展合作学习, 培育学生团队意识

在具体的体育教育中,教师不仅要向中小學生讲解体育知识,还要依据具体情况来培育中小學生的团队意识,促使中小學生实现全面发展。现阶段,中小學生缺乏相应的合作意识,如果教师在体育教学中忽视了对中小學生合作意识的培育,就会导致中小學生出现人格缺失情形,从而制约了中小學生后续的发展道路。对此,教师就可借助小组合作来培育中小學生的意识,以此来提升中小學生的综合素养。此外,体育课程中也蕴含着能够促使中小學生团队意识的内容,教师就应立足实际深度发掘这些体育教育素材,强化中小學生的合作意识,提升中小學生体育运动的质量。例如,教师在开展体育教学活动时,就能依据中小學生的兴趣点为中小學生设置团队配合的游戏,深化中小學生间的交流合作,比如“二人三足”游戏。另外,在讲解篮球知识时,就可借助小组合作形式引导中小學生练习篮球基础动作,通过指导中小學生之间的相互配合,养成攻防意识,在整体节奏的不断变化中促进中小學生的发展。

#### (三) 组织体育竞赛, 强化学生综合能力

在新课改视域下,教师就能通过体育竞赛来激发出中小學生学习体育的兴趣,强烈的好胜心能使中小學生比以往任何时候都更加投入地参与到体育技能的训练当中;二来竞赛也是中小學生交流各自技能、学习经验的最佳时刻,既能够充分感受到比赛时热烈的气氛,也可以在赛后收获真挚的友谊,可谓是一举多得。例如,在讲解“田径运动”的相关知识时,就可以经常组织一些友谊赛,这样既能够提升中小學生的学习兴趣,也能够促进中小學生对项目技能的掌握。田径运动中的跑、跳、投是中小學生最喜欢,也是最常见的三个大项目,如跑可以分为长跑、短跑、接力跑等;跳则包括立定跳远、三级跳等内容;而投也就包含了实心球、铅球等一系列的器材。与此同时,这些项目也是极适合用来开展竞赛的,以“接力跑”为例,其不仅考查了中小學生对跑步技能的掌握,也考查了中小學生的合作意识,而这对于中小學生综合能力的提升都是很有帮助的。

#### (四) 渗透德育思想, 树立终身运动理念

众所周知,适当的体育锻炼可以开发中小學生的心智,因此中小學生在紧张的学习中更需要加强身体锻炼,从而有效缓解中小學生的学习压力。与此同时,“活到老,学到老”的经验也适用于体育锻炼,中小學生要真正将体育锻炼当成一种习惯,进而让中小學生始终处于昂扬向上的状态中。例如,在讲解“促进身体健康”“促进心理健康”“培养社会适应能力”等知识时,首先,每天适当的体育锻炼对于中小學生保持健康的体质是极为重要的,“身体是革命的本钱”,因此保持健康体质更加有利于提升中小學生体育运动的质量;其次,适当的体育锻炼可以有效缓解中小學生在学习过程中产生的不良情绪,从而让中小學生能够释放自身

的压力,进而能够始终保持积极学习的精神状态;最后,体育活动中包含了团队精神、合作精神、竞争精神等一系列有助于中小學生在社会上快速适应和成长的内容。而在这一基础上,融入德育的体育教育便是做到了极致升华,从而让中小學生可以从体育锻炼中获得更多有价值的体验。

#### (五) 健全评价方式, 提升教学质量

在新课改视域下,教师要对体育评价公平性、全面性要尤为重视,特别注重评价对中小學生的影响力。对此,体育教学评价就要改变以往以体育结果为主的形式,构建层次性、多元化的评价体系,除了看重中小學生的体育成绩,还要将参与度、合作表现等引入评价体系中,以此来提升体育评价的公正性。此外,教师在评价中还要关注中小學生间的差异性,并依据中小學生在教学中的表现做出合理评价。

例如,在长跑评价中,依据中考的标准男生1000米3分34秒满分,女生800米3分19秒满分,那么在体育训练中就可引导中小學生循序渐进地提速。刚开始会让中小學生坚持慢跑,但是不计时间,目的是让中小學生在这个慢跑的过程中逐渐提高长跑的体能与素质。等中小學生逐渐适应长跑之后,再提高中小學生的训练强度,女生的八百米分成两个400米来完成,每个400米要在一分40秒到50秒的时间内完成,然后休息3-5分钟,继续完成下一个400米。这样的好处是,不仅可以提升中小學生的长跑水平,还能缓解中小學生对长跑的恐惧心理,让他们在训练中慢慢适应这个项目。很多中小學生,尤其是一部分身体素质较弱的女生,在练习长跑的时候总是掉队,别人都跑回来了很久,还没看到她们的身影,但是自从以跑步考核成绩进行测试之后,她们开始认真对待跑步了,虽然没有其他中小學生跑得速度快,但是能看出是在认真、努力地完成训练。

#### (六) 合理应用教学设施, 构建趣味性课堂

现阶段,在中小学体育教学中,提升体育教学设备的使用率,构建趣味教学课堂,能够良好提升小学体育教学成效。实践教学是体育教学中的关键因素,小学体育教师不能将体育教学仅限制在理论知识层面,要及时对小学体育教学适当进行实践延伸,尽量将课上与课下的训练有机结合,构建全新体育课堂。与此同时,要着重注意体育教学器材的使用率,有目标地让中小學生对每一种体育器材充分了解,教师也要按照每位中小學生的喜好进行有目的的课堂教育来提升体育教学质量。除此之外,教师要积极观察每位中小學生的运动特长,在今后的教学中有针对性地进行辅导训练,满足中小學生学习体育的欲望,并为小學生建立立体化教学模式。

#### 总结

总而言之,在新课改视域下,教师要严格践行“以生为本”的理念,坚持以中小學生为主,并以持续发展为理念来开展体育教学活动。另外,教师应正视体育教学存在的问题,并从优化教育内容,创新教学方法,开展合作学习,组织体育竞赛,渗透德育思想,健全评价方式,合理应用教学设施等着手,以此激发出中小學生的兴趣,提升体育教学的质量,进而促使中小學生实现个性化发展。

#### 参考文献

- [1] 张国军. 新课程背景下中小学体育教学的问题与对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(19): 74-75.
- [2] 王大柏. 新课改下中小学体育教学衔接创新模式思考[J]. 课程教育研究, 2020(07): 230-231.
- [3] 刘洋, 蒋金武. 新课程背景下中小学体育教学的问题与对策[J]. 运动精品, 2018, 37(12): 6-7.