

探究初中体育与健康趣味化课堂的构建策略

张北平

蒲城县城关初级中学

摘要：初中阶段是学生身心发展的关键期，也是形成体育锻炼习惯和健康生活方式的重要时期。然而，传统体育教学中过于注重技能训练和体能考核，忽视了学生的内在需求和情感体验，导致部分学生对体育课缺乏兴趣，甚至产生厌烦情绪。因此，如何构建趣味化的初中体育与健康课堂，激发学生参与体育活动的积极性，提高体育教学质量，已成为当前体育教育改革的重要课题。本文围绕初中体育与健康教育课堂趣味化教学展开讨论，分析了趣味化教学在提高学生参与度、增强学习效果方面的重要意义。文章指出当前初中体育教学中存在的问题，包括教学方式单一、学生参与度不足、评价体系不完善等，并从教学理念创新、教学方法优化、教学资源整合、评价体系改革等多个角度提出了构建趣味化体育课堂的具体策略。研究表明，趣味化体育教学能有效激发学生兴趣，提高身体素质，培养健康意识和终身体育观念，促进学生全面发展。

关键词：初中体育；健康教育；趣味化教学；构建策略；教学改革

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.100

引言

随着新课程改革的深入推进，体育教育正从传统的“三基”（基本知识、基本技能、基本技术）教学向全面发展学生身心健康的方向转变。在这一背景下，体育教学趣味化成为教育工作者关注的焦点。趣味化体育教学是指在体育教学过程中，通过创设生动有趣的教学情境，采用多样化的教学方法，设计富有挑战性和娱乐性的教学活动，使学生在轻松愉悦的氛围中主动参与体育锻炼，有效学习体育知识技能，培养健康意识和良好生活习惯的教学模式。本文旨在深入分析初中体育与健康课堂趣味化教学的理论基础和实践价值，探讨当前教学中存在的问题，提出切实可行的策略，为初中体育教师开展趣味化教学提供参考，促进初中体育与健康教育的健康发展。

一、初中体育与健康趣味化教学的作用与重要性

（一）促进学生全面发展的需要

趣味化体育教学通过设计丰富多样的游戏和运动项目，全面锻炼学生的力量、速度、耐力、灵敏性和协调性等基本素质，促进身体各器官系统的协调发展。在趣味性活动中，学生的参与度和活动量明显增加，有助于改善体质健康状况。同时，趣味化教学创设积极向上的教学氛围，通过游戏和比赛等形式，学生能够体验到成功的喜悦和挫折的磨砺，有助于培养坚强意志和乐观态度。团队协作类游戏能够培养学生的合作精神和团队意识，促进良好人格的形成。此外，趣味化体育教学注重

情境创设和角色扮演，学生在活动中需要遵守规则、与他人交流互动，有助于提高社会适应能力和人际交往技巧。比赛和挑战类活动能够培养学生的竞争意识和公平竞争精神，为未来社会生活奠定基础。

（二）提高教学效果的有效途径

兴趣是最好的老师。趣味化体育教学通过创新教学形式、丰富教学内容、优化教学环境，能够有效激发学生对体育学习的兴趣和热情，使其主动参与体育活动，改变被动学习的状态。研究表明，在愉悦的情绪状态下学习效率更高。趣味化教学营造轻松愉快的学习氛围，学生在轻松状态下接受知识和技能，理解更深入，记忆更牢固，技能掌握更迅速。同时，趣味化教学注重将抽象的体育知识和技能与具体的游戏和活动相结合，通过亲身体验和实践操作，学生对体育知识的理解更加深刻，技能掌握更加牢固，从而全面提高教学效果，使体育教学更加高效、深入和持久。

（三）培养终身体育意识的基础

趣味化体育教学能够让学生在愉快的体验中感受体育活动的乐趣，逐渐形成主动参与体育锻炼的习惯，为终身体育奠定行为基础。通过趣味化教学将健康知识融入实践活动中，使学生在参与过程中自然习得健康知识，形成健康意识，建立“健康第一”的理念。同时，趣味化教学通过多样化的运动项目和活动形式，帮助学生发现适合自己的运动项目，培养持久的运动兴趣，为终身坚持体育锻炼提供内在动力。这种基于兴趣和乐趣的体

育参与,比单纯依靠外部强制和要求更具持久性和稳定性,能够真正实现体育教育的终身目标,使学生受益终身。

二、当前初中体育与健康课堂趣味化教学存在的问题

(一) 教学理念与方法方面

部分体育教师仍固守传统的“技能至上”观念,过分注重体育技能的传授和体能的训练,忽视学生的兴趣和需求,导致教学过程枯燥乏味。初中体育课仍以传统的“教师示范—学生模仿—反复练习”为主要教学模式。不少体育教师的教学方法较为单一,仍以命令式、示范式教学为主,缺乏情境创设和游戏导入,互动性和趣味性不足。此外,部分体育教学内容与学生的生活实际和兴趣爱好脱节,未能及时引入时尚运动项目和新兴体育活动,缺乏时代感和吸引力。统计数据表明,传统田径、球类和体操仍占初中体育课程内容的80%以上,而滑板、飞盘、极限运动等新兴项目较少涉及。

(二) 学生参与和体验方面

体育教学中往往采用“一刀切”的教学模式,忽视学生在体质、能力、兴趣等方面的个体差异,导致部分学生无法适应教学进度,逐渐对体育课产生抵触情绪。初中生因无法跟上体育课进度而产生挫折感。传统的体育教学模式下,学生多处于被动接受和模仿练习的状态,缺乏主动探索和创造的机会,限制了学生的创造性思维和问题解决能力的发展。调查显示,仅有20%的初中体育课会给予学生自主选择和创新的空间。此外,部分体育教学过于注重技能掌握的结果,忽视学生在学习过程中的情感体验和成功感受,导致学生对体育活动的积极情感体验不足。数据显示,约45%的初中生表示在体育课上很少体验到成功的喜悦,这直接影响了他们参与体育活动的积极性和持续性。

(三) 教学条件与资源方面

不少学校体育场地设施简陋,器材种类单一且数量不足,无法满足趣味化教学的多样化需求。学校、家庭、社区体育资源未能有效整合,导致教学资源利用率低下。同时,现代信息技术在体育教学中的应用不足,未能充分利用多媒体、VR/AR等技术手段增强教学的趣味性和直观性。数据显示,仅有30%的体育教师会经常在教学中运用信息技术手段,这在一定程度上限制了趣味化教学的开展和发展,使体育教学难以跟上时

代发展步伐,难以满足数字时代学生的学习需求和兴趣特点。

(四) 评价体系与机制方面

当前体育评价过于注重运动成绩和技能考核,评价标准单一,难以全面反映学生的体育学习状况和健康发展水平。初中体育考核仍以体育达标测试成绩为主要依据。传统的体育考核方式枯燥乏味,缺乏趣味性和挑战性,学生应付考试的心理明显,无法真实反映学习效果。此外,评价主体主要是教师,学生自评、互评和家长评价等多元评价机制缺失,难以形成全方位的评价体系。统计显示,仅有25%的初中体育评价会采用多元主体参与的方式,这种单一的评价体系不利于学生全面发展,也难以激发学生的内在学习动力和体育参与热情。

三、初中体育与健康趣味化课堂的构建策略

(一) 更新教学理念,确立趣味化教学导向

体育教师应从“健康第一”的理念出发,改变传统的“教师中心”、“技能中心”的教学思想,确立“学生中心”、“兴趣为本”的教学理念,将激发学生兴趣和爱好作为教学的首要任务。同时,应将体育与快乐紧密结合,通过丰富多彩的体育活动,让学生在轻松愉悦的氛围中体验运动的乐趣,感受成功的喜悦,逐步培养对体育的持久兴趣。教师还应着眼于学生未来发展,培养学生终身参与体育活动的意识和能力,重视学生体育习惯的养成和健康生活方式的建立,为学生的终身健康奠定基础。此外,教师应将健康教育融入体育教学全过程,培养学生的健康知识、健康态度和健康行为,提高健康素养,使学生能够主动、科学地管理自身健康,真正实现体育与健康教育的有机融合,促进学生全面发展。

(二) 创新教学方法,丰富趣味化教学形式

游戏教学法的应用是提高体育教学趣味性的重要手段。教师可设计具有竞争性和挑战性的游戏活动,如“争夺地盘”、“接力闯关”等,激发学生的竞争意识和集体荣誉感,提高参与热情;组织需要团队配合的游戏活动,如“团队搭桥”“集体跳长绳”等,培养学生的合作意识和团队精神;鼓励学生根据学习内容创编游戏规则和玩法,如“创意篮球”、“变形排球”等,激发创造力和想象力。同时,情境教学法的运用能够增强教学的情境性和代入感。教师可将体育教学内容编织成生动有趣的故事,如“丛林探险”(障碍跑)、“海盗船长”(平

衡训练)等,增强教学吸引力;让学生扮演不同角色参与体育活动,如“奥运冠军秀”、“体育解说员”等,提高参与积极性;创设模拟比赛情境,如“迷你奥运会”、“班级篮球联赛”等,让学生在比赛氛围中提高技能水平。此外,项目教学法和探究教学法的实施能够培养学生的综合能力和创新精神,使体育教学更加多元化、趣味化和有效性。

(三) 优化教学内容,提升趣味化教学吸引力

教学内容生活化是增强趣味性的重要途径。教师应将日常生活中的实用技能纳入教学内容,如“安全骑行技巧”、“徒步旅行知识”等,增强教学内容的实用性;创设贴近生活的运动情境,如“购物负重走”(力量耐力训练)、“急速避险”(灵敏性训练)等,使体育技能与生活实际相结合;教授适合在家庭环境中开展的简易体育活动,如“居家健身操”、“亲子互动游戏”等,促进学校体育向家庭延伸。同时,教学内容趣味化需要引入多元化的体育活动。教师可引入毽子、踢毽、抖空竹等民间传统体育活动,弘扬传统文化,增添教学趣味;适当引入滑板、街舞、飞盘等新兴运动项目,贴近学生兴趣,增强时代感;设计创意十足的体育活动,如“音乐篮球”、“障碍接力”、“趣味运动会”等,激发学生参与热情。此外,教学内容的综合化和层次化设计能够满足不同学生的学习需求,促进学科融合和个性化发展,使体育教学内容更加丰富多彩、贴近学生实际、符合时代要求。

(四) 改进教学组织,优化趣味化教学结构

课堂组织形式多样化是提高教学效率和趣味性的重要保障。教师可采用4-6人小组形式组织教学,如“技能互助小组”、“挑战闯关小组”等,促进合作学习和互助进步;设置多个学习站点,学生按组轮换学习,如“技能站”、“体能站”、“游戏站”、“健康知识站”等,增加活动密度和参与机会;在教学中设置自主选择环节,允许学生根据兴趣和能力选择不同的活动内容,尊重个体差异,满足多样化需求。教学时空结构的优化能够提高教学灵活性和适应性。教师应根据教学内容和学生特点,灵活安排教学时间,适当延长学生喜欢的活动时间,缩短枯燥的练习时间;充分利用和创造性改造校园空间,如走廊、楼梯、空地等,扩展体育教学场地;利用多媒

体技术创设虚拟运动环境,与实际教学空间相结合,拓展教学空间。此外,师生互动模式的创新和分层教学策略的应用能够增强课堂民主性和针对性,使教学组织更加科学高效,教学氛围更加活跃和谐。

结语

综上所述,初中体育与健康趣味化课堂的构建是适应新课程改革、促进学生全面发展的必然选择。通过更新教学理念、创新教学方法、优化教学内容、改进教学组织、整合教学资源、创新评价体系和注重健康教育等策略,能够有效提高体育教学的趣味性和有效性,激发学生参与体育活动的积极性,培养健康意识和良好生活习惯,促进体育与健康教育的深度融合,实现学生身心健康和谐发展。当前初中体育与健康教育仍面临诸多挑战,需要教育行政部门、学校、教师、家长和社会各界的共同努力,不断深化教育教学改革,创新教学模式,优化教育环境,为学生提供更加丰富、多元、高效的体育与健康教育,培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

参考文献

- [1] 杨政. 初中物理课堂中开展趣味化教学的研究[J]. 漫科学(科学教育), 2025(2): 4-6.
- [2] 李轩宇. 新课程背景下初中体育与健康课堂教学探析[J]. 中文科技期刊数据库(引文版)教育科学, 2025(1): 029-032.
- [3] 高星. 智慧点亮体育课堂——新课标理念指导下的初中体育教学实践[J]. 天津教育, 2025(2): 17-19.
- [4] 颜培杰. 中学体育教学中趣味教学法的探索与实施[J]. 中国科技经济新闻数据库 教育, 2025(1): 193-196.
- [5] 裴宽进, 武雪芹. 趣味田径教学法在初中体育教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2025, (1): 171-174.
- [6] 成紫昕. 游戏化教学在小学一年级体育课堂中的应用策略研究[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2025(1): 025-028.
- [7] 白蕊. 信息化教学在初中体育课堂教学中的应用策略分析[J]. 中国科技期刊数据库 科研, 2025(1): 130-133.
- [8] 向瑜. 故事化教学在初中历史课堂的有效应用[J]. 中文科技期刊数据库(全文版)教育科学, 2025(1): 060-063.