

# 探析如何提高初中体育与健康教学的有效性

熊弯弯

(江西省奉新县第二中学 江西 奉新 330799)

**[摘要]**初中的体育与健康这门课程是中学教育体系较为重要的一部分,随着新课程改革的不断推进,学生的体育与健康教育显得越来越重要。然而在当下的初中体育与健康教学中仍然存在着诸多问题。基于这种情况,提高初中体育与健康教学的有效性刻不容缓。本文主要针对如何提高初中体育与健康教学的有效性做了简要的阐述。

**[关键词]**初中; 体育与健康; 有效性; 提高

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1605

自新课程改革以来,我国体育和健康教育理念发生了巨大变化。从一开始,加强身体健康的基本思想就转移到了改善健康上。从强调教育功能到发展学生的人格,整个教学概念不再以教师为主导,而是以学生为主导。由于这种体育观念,课程变得丰富多彩,学习方法变得灵活多样。可以说,这在一定程度上导致了我国中小学体育和健康课程的有效实施。但是,尽管体育课堂的现状已经改变,但我们仍然可以看到,学生积极参与学习活动的意识不强,因此这方面仍需要不断探索。

## 一、初中体育与健康教学的现状

目前,初中体育与健康教学中主要存在以下几方面的问题:第一,学生的主体性得不到发挥。初中体育与健康教学中教师占据着主导地位。教师根据教学大纲的要求对教材的内容进行讲解,学生只能被动地接受各种体育知识和体育动作,他们的主体性得不到发挥。第二,教学内容过于简单化。受传统教学观念的影响,人们通常认为体育课程是初中教学中最简单的一门课程,而且体育教师也是最轻松的,但这种观念是错误的。初中体育教师不重视体育教学,甚至有的初中体育教师在上课之前不会进行备课,这就使得教学的内容过于简单化。枯燥、简单的教学内容使得学生降低了学习的兴趣,进而降低了教学效果。第三,传统的教学方法。初中体育与健康教学中教师的教学方法过于传统。随着我国新课程改革的不断发展,越来越多的教师将多媒体运用到教学中,但初中体育教师并没有意识到在体育与健康教学中运用多媒体的重要性,他们仍旧采用传统的教学方法进行教学。

## 二、初中体育与健康教学有效性的提高策略

### (一) 构建完善的教学内容体系, 兼顾健康教育

在当前的教育中,很多教师都只看重学生的体育教育,而忽视了学生的健康教育。因此,要完善教学内容,在进行体育教育的过程中兼顾健康教育。健康教育分为两个方面,即心理健康教育和身体健康教育。所以,教师要进行更为全面的教学。教师可以通过理论知识的教学,让学生讲卫生,养成良好的卫生习惯,从而加强学生的身体健康教育。除此之外,教育还要积极组织青少年心理健康的教育课程,开展讲座以及观看相应的影视作品等,加强学生的心理健康意识,从而不断夯实学生的心理健康基础,不断提高教学的有效性。

### (二) 关注学生需要, 优化教学方式

初中体育与健康课堂教学的组织和开展,应该以学生身心特性为基础,对教学方式进行创新,教学内容进行拓展,为学生提供更多自我锻炼,自我实践,自我参与的机会,让学生在活动中得到锻炼,在游戏中培养体育素养、提升体育能力、学习健康知识、调适心理状态、增强教学实效。首先,教师应该结合不同学生身心现状,多组织开展一些具有针对性、创新性的体育与健康教学项目,让不同学生结合自己爱好或者所长,去展示自己、释放自己,将自己在体育方面的优势无限放大。学生在属于自己的天地内自会获得更多的成就感、满足感,其主动参与的意识会明显增强,体育能力也会慢慢提高。其次,教师应该加强对体育与健康教育设备和器械的使用,引导学生

多体验、多尝试,在自己未接触的领域、不擅长的方向寻求突破,让学生在充分开掘自身潜能的过程中得到发展和提高,提升其体育素养。

### (三) 加强学生的安全防范意识

保证学生的安全是初中体育与健康教学的第一要求,也是开展一切体育活动的首要条件。为使学生达到体育应试要求,部分初中体育教师存在忽略培养学生安全意识,一味重视是否达到体育技能要求的问题,这就导致当学生在体育运动中出现摔伤、崴脚等事故时不知所措的情况。要想使学生充分意识到体育安全防范知识的重要性,教师应将安全防范教学设置为首要教学活动,通过开展针对性训练来渗透体育健康安全的内容,同时确保课堂上所使用的各类器材没有安全隐患,还要针对常见的体育事故设置应急预案,从而全方位加强安全防范,为体育与健康课程的有效开展做好安全保证。

### (四) 逐渐提升体育教师自身专业素养

教师自身体育教学专业素养与初中生掌握体育知识程度有着密切联系。一旦教师自身专业教学素养有待提高,直接影响了初中体育与健康教学的有效性。体育作为综合性学科,涉及知识范围面比较广。教师在开展教学活动时,应具备丰富理论知识以及良好的专业素养,可以更好的给学生传授体育知识,能够帮助初中生对所学习的体育知识进行全面掌握。组织体育教师开展系统性培训、学习和参观等多种方式,逐渐提升教师自身业务能力,并掌握更多体育教学手段,能够帮助教师更好的完成初中体育与健康教学目标。

### (五) 改变评价方式

传统的初中体育与健康教学中教师会安排一些阶段性的测试,教师会根据学生的测试成绩对他们进行评价。在初中体育与健康的阶段性测试中,教师会制订一些标准。由于多种因素的影响,学生的运动能力之间存在一定的差异性,因此教师要根据实际情况制订差异化的标准,并根据他们的具体情况对他们进行评价。教师可以根据学生的课堂表现对他们进行评价,如有的学生积极参与体育活动,有的学生不喜欢参与体育活动,等等。对于积极参与体育活动的学生,教师要对他们进行表扬,这样可以提高他们的学习兴趣;对于不喜欢参与体育活动的学生,教师要与他们进行交流和沟通,要知道他们为什么不喜欢参与体育活动,进而有针对性地对他们进行引导和帮助。教师的评价要因人而异,要灵活多变。

## 结语

综上所述,体育是初中的教学重要组成,健康教学是初中体育的全新要求,教师应该明确要求,不断提升,为学生的健康成长与发展创新教学。

## 参考文献

- [1]张瑞山.初中体育教学强化健康教育的策略举隅[J].教书育人,2020(25):64-65.
- [2]刘芳.实践初中体育与健康课程改革的体会[J].中学课程辅导(教师通讯),2020(16):96-97.