

# 为强国健体而奋斗——初中体育教学不容有怠

简华明

江西省抚州市南城县实验中学

**[摘要]**以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,全面落实全国教育大会精神,在习近平总书记的指导下,开始不断推进体育教育改革。以现阶段体育教学中出现的问题以及教学经验为基础,取其精华,去其糟粕将孩子们的发展放在首位。本文将针对体育教学中出现的问题,体育教学的目标,教学的意义等方面进行分析。

**[关键词]**初中体育;教学创新;全面发展

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.08.817

## 一、现阶段体育教学存在的不足

### (一)对体育教学的忽视

首先,初中生们都是孩子们,天性爱玩、爱打、爱闹,而上课的时候只能在教室里活动,体育课是唯一可以去室外活动、玩耍的时,我相信,有不少的孩子们每天都在期待体育课的到来。但是有些老师习惯性忽略体育锻炼的重要性,尤其是一些高年级班级的老师还会占用体育课的时间,补习文化课,限制了学生们出去活动进行锻炼,也限制了体育教学发挥其独有的价值。孩子们在压力很大的情况下,长期在一个空气流通不是很好的空间里,并且班级里的人数也很多,容易造成各种疾病的产生,这样带来的损失更为严重。

### (二)教学内容过于单一

现阶段的体育教学,大多数没有实际的教学内容。例如,有些老师在上课后,只是让学生们跑跑步,做广播体操,然后开始自由活动。虽然说,也有一定程度上的体育锻炼,但并不能达到实质性的效果。在一个班级中的孩子,每个人的性格习惯都是不同的,有些孩子就很喜欢跑步,但有些孩子就很讨厌跑步。这样,在上课的时候,会想要去偷懒,不认真跑步,上了体育课,也达不到应有的效果。

### (三)体育课程师资不足

在学校中,各个文化课的老师多少都会占用体育课的时间,主要原因就是忽略了体育课的重要性,始终认为,文化课的重要程度比体育课多,这样孩子们想出去放松也没有了机会且这种现象也是普遍存在的。有些学校在配备体育老师时,有些学校是以一个年级甚至两个年级配备一个教师的标准分配的,师资严重不足,一个人带很多个班,一个内容讲很多遍,老师也很厌倦,导致创新性不足,课程没有趣味性,学生们上课时的状态也就大大降低,这个方面也需要改善。

## 二、初中体育教学改革的策略

### (一)丰富教学内容,丰富教育教学方法

老师们在上课时,总是让学生们跑步,做操,他们的积极性就会明显下降。为了避免这种情况的出现,老师就可以丰富上课的内容,增加同学们的参与性,强化他们的运动能力。比如,班级内的同学们一起做游戏,游戏的种类也可以是多种多样的,尽量是跑跑跳跳的类型,既可以锻炼身体,强身健体,还可以增加班级里孩子们的团结程度。游戏的类型也要根据孩子们的意向,年龄等选择,毕竟孩子们在玩这方面还是“专业”的。在初中这个阶段,孩子们对于玩的兴趣是比学习更多一点的,老师们在课上也可以参考孩子们的意见,让孩子们发挥出他们在“玩”这方面的天赋,增加体育课的趣味性,迎合孩子们的喜好,既起到玩耍放松的作用,也起到了强身健体的作用。

### (二)科普体育健康知识

体育的重要基础是要有健康的身体,只有具备健康的身体才能进行常规的体育锻炼。但是在当前的体育教学当中教师最为重视的是学生体育项目的练习却忽略了学生体育健康知识

的教授,导致了学生在体育学习过程中经常会因为不恰当的体育锻炼而造成身体伤害,同时由于学生不了解体育对于健康的重要性,更是降低了自身对于体育锻炼的兴趣。

因此体育教师不但要重视日常体育项目的练习,更要融入体育健康知识的教学,例如针对体育对身体健康的作用,教师可以从生物学方面进行渗透,运用多媒体教学来播放体育可以为人体健康带来哪些益处,如跑步可以增加肺活量,跳远跳高可以提高身体弹跳力、打球可以增加身体灵敏度等等,通过大量的实例来培养学生的体育兴趣,了解体育锻炼的重要意义。

### (三)多举办体育方面的竞技活动

在春天,万物复苏的季节,或者秋天,天高气爽的时节,就可以举行一个大型的运动会,长跑、短跑、拔河、跳绳、接力、踢毽子,各种娱乐性的项目也可以进行比拼。还是要多多安排合作性的项目,可以提升整个班级的凝聚力的项目。比如,拔河,在班级里选出力气最大的男生女生们,比赛前进行几天的训练。在比赛日当天,比赛的同学们在别的同学们努力的呐喊声下,奋力为班级赢得荣誉,无论是否赢得了比赛,最重要的都是他们心往一处使的决心。友谊第一,比赛第二,运动会的举办不仅仅是为了赢得比赛,为班级赢得荣誉,重要的是在比赛过程中,学生们的身体得到了锻炼,更加重要的是他们一心为班级争光的决心。

### (四)培养学生的运动习惯

体育锻炼并不只是学生在学习的一门课程,在学校一个星期两节体育课,对于这个年龄段的孩子们,是根本不够的。人类每一周至少有130分钟的运动量,才可以保证身体所需,也就是说,一周要有四天至少半小时以上的运动时间才是足够的。但是从当前学生生活和学习的情况来看,学生不但没有良好的体育意识更没有建立常规的运动习惯,因此为了能够培养学生良好的体育意识和运动习惯,就需要教师针对每个学生的个体性差异来制定个性化的运动计划,培养学生良好的运用习惯。

结束语:孩子们是祖国的未来,民族的希望,初中体育教学改革势在必得,锻炼身体,强健体魄,有了好的身体,才能更好地将注意力放在学习上。这场改革的必要性不言而喻,需要多方面的共同努力,家长的培养,老师的上课方式的改变,学校的硬件设施的支持等等。为国家培养人才,为国家输送人才,每个学生,每个家庭都有责任。将自己的孩子培养成人才,就是在为国家培养人才,每个人都应该贡献一份力量在不同程度上。在我们这个拥有十四亿人口的大国在不同方面中,每个人贡献一点力量,十四亿人口汇集起来的力量是无比强大的,所以,初中体育教育刻不容缓,且势在必得。

### 参考文献:

- [1]刘丹,肖春飞,何振梁:“体教结合”才有真“体育强国”[N].新华每日电讯,2006-03-23(3).  
[2]卢苇.学生体质下降该谁反思[N].中国体育报,2011-05-20(7)