

# 如何运用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量

王慎平

山东省滕州市大坞镇大坞中学 山东 滕州 277514

**[摘要]**在新课改全面推进的背景之下,教育人员越发重视学生的综合发展,在这过程中,体育与健康教学备受关注,通过体育教学一方面能够帮助学生更好地锻炼身体,提高身体素质,另一方面也能够让学生在平常繁重的课业学习中得到放松,提高学习的积极性。虽然体育教学能够为学生带来诸多益处,但是仍然存在着学生对于体育课堂缺乏兴趣的现象,学生不愿意参与体育教学,针对这一现象,相关的体育教师以及学校的主管部门要寻找有效的方法对学生进行激励,激发学生体育锻炼的兴趣,体育竞赛就是一个较为有效的方式,能够极大程度的提高初中体育的教学质量。故本文主要就初中体育与健康教学中存在的问题以及如何运用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量提出相应的看法。

**[关键词]**体育竞赛; 初中体育与健康; 综合素质; 教学质量

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2001

## 引言

与语文、数学等传统的科目不同,体育与健康课往往都是室外的项目,只有很少的理论课知识,而体育教师在进行课堂内的理论知识教学时,不会像其他科目一样向学生讲授体育与健康课的重要性,甚至一部分教师并不会对学生开设室内的理论课教学,学生对于体育与健康知识的了解较少,在实际的体育锻炼当中也难以达到良好的效果。因而,体育教师要转变传统的教学观念,将理论课的授课与室外的体育教学结合起来,同时将体育竞赛引入到体育课堂中来,利用初中学生的好胜心帮助学生更好地锻炼身体,提升体育与健康课整体的教学质量。

### 一、初中体育与健康教学中存在的问题

#### 1、学生缺乏参与的积极性

现代学生在日常的生活会接触到各种各样的电子产品,特别是手机等,电子产品的出现让越来越多的学生不愿意到室外参加体育活动,相比较于手机游戏和视频来说,一些传统的体育活动不能够引起学生的兴趣,特别是对于一些强度较大的体育运动,学生更是没有参加的兴趣,还十分容易产生一些排斥的心理,甚至当遇到体育与健康课时,有的学生还会以各种理由请假来逃避体育课。学生体育与健康课积极性不高一方面是来自外界的诱惑,还有一方面是体育与健康课高强度的训练让学生产生恐惧心理,这两种情况都导致了学生不愿意参与到体育教学中,学生的身体素质也不能得到有效的提高。

#### 2、学生缺乏合作意识

体育与健康课堂中教师会要求学生完成一些体育锻炼动作,但很多同学不听从教师的命令,特别是对于一些容易引发肌肉疼痛的动作,许多学生就不会按照规定或者是教师示范的动作完成,对于教师强调的内容也不会重视。教师在对学进行教学时也没有强调学生的合作意识,因而学生在日常的学习中也不能体现出来。教师和学生都是课堂中的重要主体,良好的课堂氛围应当是学生与教师能够相互合作,学

生能够跟随教师的思路 and 安排进行课堂活动,只有这样,课堂效果才能达到最佳,然而,当前很多学校的体育与健康课堂中教师和学生的互动并不能达到良性,学生与老师之间的沟通存在问题,学生有自己的想法也不会及时与教师进行沟通,这也使得课堂效率降低,教学效果也差强人意。

#### 3、教师的教学方式缺乏创新

无论是哪一科的课堂,教师的教学方式都对课堂效果起着关键性的作用。随着新课改的推进,一些课堂已经注重了对教学方式的创新,但是对于体育与健康这个科目来讲,传统的教学模式仍然是主力军,很少有教师对体育与健康课堂的形式进行创新,让学生通过新颖的教学方式对体育与健康课堂重新产生兴趣。教师在体育与健康课堂中大多会采用重复的内容让学生进行锻炼和学习,一直重复的内容会消磨掉学生学习的积极性,不利于体育教学活动的有序开展。

### 二、体育与健康教学中引入体育竞赛的策略

#### 1、创设教学情境,激发学生学习兴趣

初中学生对体育与健康课堂缺乏兴趣受到很多因素的影响,教师要根据这些影响因素进行体育课堂教学模式的调整,学生的兴趣是学生能否积极参加体育教学活动的最重要因素,教师要充分抓住这个关键点,通过多方面的教学探索,让学生对体育课堂产生兴趣,从而达到体育教学的目的。教师在激发学生兴趣时可以将体育竞赛引入到具体的课堂教学中,通过课堂竞赛来激发学生的兴趣。在选择体育竞赛内容时,教师要充分考虑学生的身体承受程度,不要过度的对学生施加体育活动的压力,突破学生的身体承受能力,当前的初中学生普遍缺少运动,身体的素质相对较差,不能够耐受高强度的运动,教师要向学生强调要时刻注意自己的身体情况,出现问题及时向老师报告,或者对不同体质的学生设计不同的竞赛内容,以此来保证既能够锻炼学生的身体,又不会因为高强度的运动对学生的身体造成损伤。例如在进行跑步运动时,教师就可以将田径竞赛引入课堂中。跑步几乎是每一个体育与健康课堂中都要进行的内容,也是学

生们普遍反映最不喜欢的体育运动，当利用学生的好胜心将田径竞赛引入课堂中时，学生就会乐于参与，都想在课堂中展示自己的风采，尤其是加入奖励机制后，学生都想获得那份荣誉。在实际的课堂中，教师可以在进行竞赛前先向学生介绍田径比赛的规则，利用多媒体等途径向学生介绍我国优秀的田径运动员，让学生在心底产生崇拜感，通过室内的教学让学生能够了解到基本的知识，同时也激发了学生竞赛的热情，然后教师可以将学生带到室外进行亲身的实践，将学生按照班级人数分成一定的小组，各个小组的人员素质要平均，不可出现过强或是过弱的情况，不平均的运动能力会挫伤学生竞赛的积极性，然后教师要亲自示范田径接力赛中的一些规范动作，教学生如何进行接棒与传棒以及基础的跑步姿势是怎样的，运动过程中要避免哪些动作，让学生能够掌握动作的要领，避免在运动过程中发生损伤，然后让学生根据分好的小组自己安排每一棒的人员，制定相应的策略，让学生有充分的参与感。建立相应的奖励机制，能够让学生有一种真正成为田径运动员的情境感，更加充分的体会到体育运动的快乐。

### 2、利用体育竞赛，培养学生的合作意识

以往的体育教学并没有注重对学生合作意识的培养，体育与健康课堂中更多的是要求学生做好一些动作，或者仅仅向学生介绍一些体育运动的要领，让学生自由进行练习，学生不能体会到体育课堂对学生合作意识的培养。在初中学校中，也会开展篮球等锻炼学生合作意识的体育项目，但是篮球活动教师强调的是安全问题，几乎没有教师会重点强调学生之间的合作意识。将体育竞赛引入课堂中，让学生增强合作意识，同时提升学生的体育精神是一个十分正确的选择。教师在进行教学时，要充分抓好体育竞赛这个契机，通过竞赛项目帮助学生建立合作的意识，认识到只有合作才能够取得成功，即使没有达到完美的效果，但是也可以起到锻炼身体的作用，更为重要的是也会收获真挚的友谊。例如，教师在向学生进行篮球内容的授课时，可以将学生分成几个小组，让小组内自己选出小组长，帮助教师进行协调组内的活动。教师首先向学生讲授篮球比赛的规则，然后向学生讲授一些较为基本的篮球动作，例如传球、运球等，让学生在下面自己练习，通过一定时间的教学和练习后可以组织一个班级内部的篮球赛，选出最佳的篮球小组，从而代表本班级参加校级的篮球赛，学生往往都想要代表班级参赛势必会好好练习篮球技巧，小组之间会为了胜利不断地进行相关的讨论，从而帮助自己的小组更快的进步。在进行比赛前，教师可以营造紧张的比赛气氛，让一些身体条件不允许以及不愿意参加篮球赛的学生充当拉拉队员的身份，选择自己喜欢的队伍为其加油助威，紧张的场外氛围会使得参加比赛的同学

更加重视这次比赛，会和其他同学探讨相关的战术问题，通过长时间的锻炼让学生之间有了更多的交流，学生之间的友谊也会得到升温。学生会认识到小组是一个团体，参加比赛是为了整个小组争取荣誉，从而全力的投入到比赛中。通过篮球比赛让学生的身体素质得到提升，同时也培养了学生之间的合作意识，帮助学生收获了更多的友谊。

### 3、利用体育竞赛，创新评价方式

体育教学也是教学内容中的一个重要方面，教师也需要对学生的体育与健康课堂表现给予一定的成绩和评价，但是由于学生的身体素质存在很大的差异，用同一种评价方式对学生进行评价就会挫伤一部分身体素质较差的学生的自信心，导致这部分学生不愿意参与到体育与健康课堂活动中，在这部分同学的观念中会认为他们会被其他同学嘲笑，从而产生自卑感，有时会影响到学生一生的性格。因而教师要利用体育竞赛创新体育课堂的评价模式，摆脱传统的、单一的评价，让每一个学生都能够享受到体育的快乐。例如，教师可以让学生自己选择相关的竞赛内容，以自己选择的竞赛内容作为评价学生体育课堂表现的项目，这个选择最好在学期前期就进行，让学生对自己选择的项目进行练习，通过练习达到锻炼身体的目的。或者教师还可以让学生参与到评价中来，评价不仅有客观的竞赛成绩，还可以加入一些主观的评价，比如教师对于学生本学期的课堂表现的评价以及其他同学对于某个同学本学期的体育课堂的表现的评价，评价要秉持公正客观的态度，不可过多的依据自己与同学的关系好坏进行给分。这种评价方式尊重了个体之间的差异，让每一个学生也能够积极参与进教学评价中，提高了学生对体育课堂的兴趣，学生对体育与健康课也会充满兴趣。教师以及学生主观的评价能够让学生了解到自己体育与健康课堂中的优势与劣势，更好地了解自己的情况，从而做出相应的改正。对于身体素质较差的学生来说也是一种激励。

### 结束语

综上所述，素质教育的发展带动了体育教学的发展，要求体育教学不能停留在传统的教学方式中，要跟随时代的潮流而做出相应的改变，将体育竞赛引入体育课堂中能够极大的激发学生体育运动的积极性，通过创新体育竞赛的形式和内容让学生更好地融入体育与健康课堂，让体育与健康课堂能够发挥出应有的作用，帮助学生拥有健康的身体，以及更好地缓解学生日常课堂的压力。

### 参考文献

- [1] 万峰. 利用体育竞赛提升初中体育与健康教学质量[J]. 试题与研究, 2020, (25): 68-69.
- [2] 徐丽华. 利用体育竞赛提升体育与健康教学质量[J]. 科技资讯, 2020, (17): 137-138.