

浅谈初中体育与健康课教学方法的探究

李玉斌

(山东省枣庄市第二十八中学 山东 枣庄 277300)

[摘要] 体育与健康课已经成为当代初中教育阶段不可缺少的一门课程,且相关的教学理念与方法也在不断创新与完善中,其教学质量得到明显提高。但是,依然存在需要改进和完善的地方,基于此,本文结合相关研究者的研究经验以及自身的教学经验,探究初中体育与健康课的教学方法,以促进初中体育教学质量的不断提升,为学生综合素质的提高做参考。提升初中体育与健康课程的教学效率,可以培养学生的体育素养,促进学生的健康发展。

[关键词] 初中体育;健康课;教学方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.471

引言

长期以来,受传统教育的影响,体育与健康课程的教学在初中教育阶段处于边缘地带,教学得不到重视,使得初中体育与健康课教学效率低下。在新课改的推动下,初中体育的教学地位有所上升,转变了教师、学生以及家长对体育课程的可有可无的错误观念,改善了传统教学中体育课程的教学现状,但是初中体育与健康的教学过程中,仍然存在许多不足之处,需要初中体育教师进行不断的探讨和研究。

一、初中体育与健康课教学的现状

新课改后的初中体育与健康课有两种主要的教学模式:一种是体验式教学,通过引导学生结合自身经历与感受,激发学生兴趣,为学生创造一个轻松愉悦的教学环境,让学生积极主动的参与到教学活动中,进而提升初中体育与健康课的教学效率。还有一种就是翻转课堂教学,为学生创建教学情境,充分发挥学生在教学活动中的主观能动性,在传授学生体育知识的同时,帮助学生进行知识内化,进而提升学生的学习质量。新型的教学模式,可以削弱了师生之间的阶层性,促进了师生之间的和谐相处,实现初中体育与健康课的高效教学。

二、初中体育与健康课教学中存在的问题

(一) 教学观念和手段比较陈旧

当前的初中体育教育的理念和模式受传统教育的影响,教学模式比较单一,手段也比较落后,还是多为教师主讲,学生处于被动的学习状态,对于自己喜好的体育项目不能进行自主选择,打击了学生的学习兴趣,影响了学生在教学活动中主观能动性的发挥,限制了学生的发展。

(二) 体育项目的建设不够全面

初中阶段的体育教学中,学生受生理和心理的影响,偏爱的体育项目也各有不同,男生比较喜欢刺激的体育项目,比如球类运动,而女生则比较喜欢轻巧一些的体育项目,如体操类运动。然而目前大多数中学都没有完善的体育项目建设,而学校普遍存在的田径类项目,对学生已经失去了吸引力,导致学生对体育课程教学兴趣缺缺。

(三) 体育教学的内容没有深度

很多体育教师受传统教育的影响太深,在新课改的不断推进下,依然没能扭转他们的错误思想,对于体育教学的课前准备从来都是敷衍了事,而教学的内容也缺乏深度和广度,单调又无趣,长期如此,不仅降低了教师的教学能力,也使学生对体育教学彻底失去了兴趣。

三、提升初中体育与健康课教学效率的有效策略

(一) 转变体育教师的教学理念

新课改不仅强调学生的主体地位,教师的引导作用也是不容忽视的,因此想要提升教学效率,首先要做的就是转变教师的教育理念,通过提升教师的教学素养,帮助学生建立更完善的教育体系,创建符合学生学习和需求的教学模式,实现体育教学的高效性。例如,在组织学生进行“跨栏跑”的项目时,教师不应该只关注体育素质好的学生,对于体育素质较弱的学生,教师可以通过观察和分析他们的动作表现,设计出符合他们体质的弹跳方式,帮助这些学生完成体育项目,增加他们的自信心,进而使他们对体育运动产生兴趣。

(二) 多元化教学手段激发学生的学习兴趣

与其他的学科一样,体育课程的教学模式也应该是围绕主题开展活动。为此,教师应该结合教学的主要内容和学生的

身心特点,对教学过程进行合理的安排,将多元化的教学手段融入体育教学中,为学生创建一个轻松愉悦又积极向上的学习氛围,激发学生的学习兴趣 and 积极性,进而提升初中体育教学的效率。例如,在进行课堂导入环节的时候,教师可以设计一些小游戏,帮助学生快速进入课堂的教学中。在进行短跑训练时,组织学生进行小组接力比赛;在训练跳跃能力的时候,组织学生进行水果蹲的小游戏;教授学生投掷的时候,组织学生进行打木桩小游戏等等。

(三) 完善学校的教学场地和器材

学校体育教学场地和器材的完善,对于提升初中体育课程的教学效率也有明显的作用。完善体育教学的场地,可以为学生提供更大的活动空间,让体育教学不再仅限于学校的内部操场上,完善体育教学的器材,可以为学生在进行自主选择体育项目的时候,提供更多的选项,让学生对体育教学产生兴趣,积极主动的参与到教学活动中,进而实现初中体育与健康课教学的高效性。

四、抓住最佳的体育品德培养时机,提高教育有效性

在合适的环境与合适的心境影响下,学生的知识接收能力与思考能力会明显较高,且记忆与理解也会更加深刻。初中体育与健康课程需要重视学生的综合素质培养,而综合素质中包括学生对健康知识及体育锻炼理论知识的掌握,还包括心理素质以及身体素质的健康等多个方面,这些能力与素质的培养在实际中表现为相互融合又相互独立的状态,所以,教师在实际教学中需要懂得掌握教学时机,在最合适的时间进行知识、技能、个人体育素质的培养,提高教学有效性。例如,在《体育锻炼与心血管疾病的预防》这一章的知识教学中,教师可结合学生长跑后的心跳以及自我感觉来向他们讲解体育锻炼与心血管疾病预防的关系,促进学生对心血管疾病知识的认知,还能激发学生参与体育锻炼、不断提高身体素质的积极性,使得教学效率也有效提高。

结语

综上所述,体育与健康课不仅仅是教会学生某项体育技能,更重要的是让学生通过体育活动来提升自己的身体素质,锻炼自己的体育品质,从而促进学生的身心健康发展。总的来说,在初中体育与健康课的教学,首先,教师转变教学观念,创新教学方法,加强学生运动能力的培养;其次,需要掌握最佳的教育时机,提高教育有效性,促进学生对体育与健康的深入认知;最后,应当加强学生健康意识与行为的培养,帮助学生树立终身体育的习惯,不断提高教学质量。虽然目前的初中体育与健康课教学中,仍然存在着很多的不足,但是只要紧跟新课改的步伐,坚持以学生为主体,提升体育教师的教学理念,深化体育教学的内容,多元化体育教学的手段,不断的完善学校的教学硬件措施,就能帮助体育教师弥补这些不足,提升初中体育与健康课教学的效率与质量,同时提升学生的体育综合素质和能力。

参考文献

- [1] 沈晓东. 新课程背景下初中体育与健康课堂教学探讨[J]. 名师在线, 2019(03): 85-86.
- [2] 何峰. 如何开展初中体育健康教学[J]. 学周刊, 2017(12): 48-49.