

对提高初中体育课堂教学有效性的思考

前言

课堂教学的有效性是提高教学质量和教学效率的基本目标,对于初中体育学科而言,有效的体育课堂既需要学生掌握所学的体育技能,提升体育运动能力和体能素质,也需要学生在具体的学习过程中能形成良好的体育思维,养成科学锻炼的良好习惯,进一步为学生体育综合素质的提升和终身体育意识的形成奠定基础。对此,在初中体育改革和创新发展中,要全面挖掘体育教育的意义,加强对体育课堂教学有效性的深入研究,以引导学生在学习体育知识、开展体育技能训练的过程中,形成正确的学科认识,构建健康体育新思想,促进学生的可持续发展,发挥体育育人的功能。

关键词

初中体育; 体育素养; 课程教育

1 对中学体育课堂有效教学的认识

中学体育学科作为课程教学体系中的一部分,是素质教育的基本内容,对于学生体能锻炼、体育意识、体育习惯以及全面素质的发展而言都具有积极的促进作用。在新思想下,初中体育课堂教学要想进一步提升教学质量和教学效果,发挥课堂教学的有效性,需要遵循以下几点认识:

1.1 贯彻体育与健康课程的教学理念

课堂学习是学生获得知识、形成能力的主要途径。教师作为教学活动的组织者、引导者和参与者,教师的教学理念在很大程度上直接影响教学的质量与教学效果。因此在具体的体育课程教学活动中,为提升教学的有效性,教师需要贯彻新课程的教学理念,打造“健康体育”的新思想,让学生在体育锻炼、学习中,提升体育技巧,培养体育技能,形成正确的体育意识和良好的体育训练习惯,并增强学生的体能素养,促进学生全面、综合发展。《体育与健康》课程是以学生为主体,将提升学生的健康意识、身体素质和综合素养作为目标的课程。因此在具体的教学活动中,教师要遵循体育学科的基本特点,对学生的健康教育、体能技能训练、身体素质等方面进行科学规划,始终以学生为中心,以学生

的主体发展为根本。

1.2 遵循体育教学的客观规律

体育课堂教学的有效性取决于学生主体学习实际情况,例如,学生是否掌握所学技能技巧、是否形成一定的体育能力、是否达到身体素质培养的目标、是否具备健康的体育习惯和良好的体育品质等等。从客观上来讲,学生作为教学活动的主体以及教学的对象,教学效率和教学质量的提升都应当是以学生为评判标准的,因此为提高中学体育课堂教学的有效性,需始终遵循学生的认知特点和个性化发展规律。这意味着教学内容要符合学生的身心发展水平规律,要遵循学生认知、思维的规律,还要客观看待学生个体的差异性。包括学生体育素质、体育兴趣爱好、体育基础水平、性别差异、年龄差异等等。

1.3 确保学生的运动安全

体育训练考验了学生的耐力、意志力和抗挫能力,是一个持续的学习和训练过程。在这一过程中,教师要掌握教学的方法性,培养学生良好的体育习惯,使学生在面对困难和挫折时能够敢于探索、解决困难,提升自身的意志力。同时,体育活动作为以室外为主的活动,是对学生身体机能的

训练,如果运动超负荷或运动动作不规范等都会造成学生身体负担,影响学生的身体健康。除此之外,初中体育项目包括篮球、足球、排球、羽毛球、跳绳、跑步、跳远等多个项目,每一个运动项目都有自身的技术要点和运动需求,在学生运动速度、柔韧度、耐力素质等方面都有不同的侧重点要求。教师在具体的训练中要注重训练方式的科学性和合理性,确保学生运动得安全,在安全的基础上强化运动的有效性。初中阶段的学生正处于身心发展和个性形成的重要时期,教师应把握学生这一时期的成长规律,有针对性地发挥体育育人功能,强化学生的体能素质,提升学生综合能力和综合素养,实现学生的全面发展。

2 关于提高中学体育有效教学的几点思考

中学课堂有效性的提高是建立在科学目标的制定、合理的教学内容创设、多元化的教学手段实施等方式上。

2.1 根据学科性质安排教学

体育学科是以户外活动为主的课程,在具体的教学过程中,要遵循学科的基本性质,以满足健康体育教学的根本要求。首先要以运动为主,加强理论与实践的结合,在学生掌握一定的体育基础知识后,教师要加强对学生的运动训练,发挥对学生进行身体练习的指导作用。运动量要适宜,只有在适应的运动负荷下才能发挥体育锻炼对学生身体体能训练和学生运动技能学习的目的,同时在教师的有效引导下,还能达到促进学生健康心理和良好品质发展的效果。当然,运动量的安排要符合学生的身体素质特点,从时间、数量、运动难度等方面制定科学的计划,避免因超负荷、超难度而伤害学生的身体、打击学生的学习信心,同样也要避免因负荷过小而达不到锻炼的效果。

同时,体育教学过程还应注重技能、技术的教学,体育训练的直接目的是让学生掌握体育技能、技术,在体育教学活动的创设中,要以培养学生的运动技能为中心,以锻炼学生身体素质为主线,将运动参与、健康体育、体育品质等内容适当地融入其中,实现对学生综合素质培养。也应遵循体育运动的规律,由于体育锻炼是一个系统性的学习过程,在教学中要严格按照体育运动的规律,科学地组织教学活动,帮助学生掌握知识,强化学生的身体素质。最后,应重视安全教育,在运动训练中会涉及学生的上肢训练、下肢训练、腹部力量训练、身体柔软性训练、协调性训练等,训练的难度、强度等都会直接对学生的身体造成影响,因此在训练时,要把握安全教育原则,不能因盲目寻求突破、盲目追求难度

而造成身体负担,甚至是身体伤害。

2.2 教学目标应具有可操作性

教学目标是基于教学要求的基本需求而制定的,具有导向、激励、发展、评价等基本功能,因此目标的制定要清晰、明确和具体,还要具有可操作性和可行性。一方面,要能实际地展开,达到对学生训练的要求;另一方面,要符合教材的特点和教学进度,既能够保证教学按照具体的要求和流程进行,又能够确保对教学知识内容的学习,完成培养学生运动素质的要求。

2.3 构建和谐和谐的师生关系

新型教育模式对初中体育教学提出了更高的标准和要求,体育不再是学生的“自由活动”时间,而是有组织性、有纪律性的课堂教学。体育特长生或体育爱好者往往能在学习过程中保持热情,自主性和积极性都较高,但对于其他的对体育运动不感兴趣,甚至怕苦、怕累、怕困难的学生而言,往往对体育锻炼存在一种抗拒、消极的心理。在这种情况下,教师要发挥自身的调节作用,多加强与学生的沟通,构建平等、和谐的课堂氛围,多组织一些团体性的体育项目和有趣的体育游戏,来增强学生的体育体验,提升学生的体育情感,让学生感受到体育的魅力,以及实现体育对学生综合能力培养的作用。

2.4 创设多样化的教学手段。

不同的学生在体育基础、体能素质、运动能力、个人兴趣、学习效率等方面都是存在差异性的,教师要尊重这种差异性,多了解和关注学生,根据学生的心理特点、行为习惯、运动能力、个人兴趣等创设多元化的教学活动,以引导学生参与,提升学生的积极性。同时,在新技能训练中,教师要发挥自身的导向作用,采取讲解和示范的教学手段,亲自示范动作并分解动作技巧,帮助学生更好地了解 and 掌握动作的结构、规范动作,提高学生的学习自信和技巧能力。

2.5 构建多样化的评价体系

教学评价是教学环节中重要的一个部分,通过评价,教师能更好地掌握学生的学习情况,督促学生加强练习,提升教学的启发性。不过,评价也要讲究方法性,如:自我评价、生生互评、教师点评等,应从多角度出发加强对学生的评价,包括学生的学习情况、学习态度、学习思维、行为习惯等多个方面。不能盲目地仅以学生对技巧技能的掌握、学生的考核成绩为评价标准,还要将教学活动的全过程纳入评价体系中,公平地对待每一位学生,从每一位学生个体的特

征出发,合理、科学地进行评价,并构建完善的评价体系,在帮助学生更客观地认识自身能力和水平的同时,调整训练方向,提升学习的目的性,并增强教学的有效性。

3 结语

体育课程教学的有效性关系到教学目的和教学要求的

贯彻与落实,在实际教学活动中,教师要树立与时俱进的教学思想,不断对教学手段和教学方式进行改革与创新,引导学生参与到体育活动训练中。教师要让学生学会去感受和体验体育,增强体育情感,提升体育技术技巧,并培养学生的健康体育意识,以期实现学生体育综合素质和能力的全面发展。

文 / 王申平 (湖北省黄冈市兰溪初级中学, 湖北黄冈 438200)

作者简介：王申平，男，湖北黄冈人，湖北省黄冈市兰溪初级中学一级教师，研究方向：中学体育教学。

参考文献:

- [1] 张振东. 对提高初中体育课堂教学有效性的思考 [J]. 祖国: 教育版, 2014(2): 1.
- [2] 吉慧婷. 提高初中生体育课堂教学有效性的对策与思考——以篮球教学为例 [J]. 中国学校体育, 2013(S2): 60.
- [3] 崔腾. 浅谈如何提高初中体育课堂的有效性 [J]. 女报: 家庭素质教育, 2020(6): 1.
- [4] 曹跃俊. 浅谈如何提高初中体育课堂教学的有效性 [J]. 新课程 (中学), 2012(10): 63.
- [5] 付振刚. 浅谈如何提高初中体育课堂教学的有效性 [J]. 新一代: 理论版, 2020(3): 1.

(上接 72 页)

参考文献:

- [1] 习近平. 在全国高校思想政治工作会议上讲话人民日报 [N]. 2016-12-09(1).
- [2] 田麦久. 项群训练理论的创立与科学价值 [J]. 中国体育教练员, 2016, 24(3): 6-9.
- [3] 田麦久. 项群训练理论向项群理论的拓展 [J]. 中国体育教练员, 2019, 27(1): 3-7.
- [4] 高德毅, 宗爱东. 课程思政: 有效发挥课堂育人主渠道作用的必然选择 [J]. 思想理论教育导刊, 2017(1): 31-34.
- [5] 高德毅, 宗爱东. 从思政课程到课程思政: 从战略高度构建高校思想政治教育课程体系 [J]. 中国高等教育, 2017(1): 43-46.
- [6] 邱伟光. 课程思政的价值意蕴与生成路径 [J]. 思想理论教育, 2017(7): 10-14.
- [7] 吴月齐. 试论高校推进“课程思政”的三个着力点 [J]. 学校党建与思想教育, 2018(1): 67-69.
- [8] 李国娟. 课程思政建设必须牢牢把握五个关键环节 [J]. 中国高等教育, 2017(Z3): 28-29.
- [9] 杨祥全. 铸魂育人: 体育课程思政建设的紧迫性与自身优势探究 [J]. 天津体育学院学报, 2020, 35(1): 13-16.
- [10] 韩冰. 普通高等院校“体育课程思政”建设思考 [J]. 哈尔滨体育学院学报, 2020, 38(3): 69-72+78.