

基于新课改的“学、练、赛”初中体育教学设计研究

杜丰宇

(温州大学体育与健康学院, 浙江温州 325035)

摘要 ▶ 初中体育是一门集趣味性、健身性、娱乐性为一体的课程, 不仅能培养初中生良好的身体素质, 还能陶冶情操, 使他们形成正确的人生观、价值观。新课程改革的不断深入对初中体育教学提出了更高的要求, 其中, “学、练、赛”是一种有效的体育教学模式, 既注重学生的自主学习和练习, 又强调比赛和竞争对学生发展的促进作用。文章深入研究了“学、练、赛”初中体育的教学设计方案, 为提高我国初中体育教学质量提供参考意见。

关键词 ▶ 新课改视角; “学、练、赛”; 初中体育; 体育教学设计

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.08.033

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出了在体育教学中要落实“教会、勤练、常赛”的教学要求, 也就是注重“学、练、赛”一体化教学。“学、练、赛”一体化教学就是教师要重视引导学生进行体育锻炼, 让每个学生都可以参与到体育运动中来, 通过开展形式多样的体育竞赛提升学生们的锻炼意识及能力水平。这样的教学设计不仅能够提高学生的学习动机和参与度, 还能培养学生的协作意识、竞争意识和自主学习能力。以下结合笔者实践与思考, 提出基于新课改的“学、练、赛”的初中体育教学设计思路。

1 精准的“学”

1.1 分析学情, 确定目标

学情分析是指对学生的个体差异、兴趣爱好、学习能力、学习风格等方面进行全面的了解和评估。通过深入了解学生的实际情况和需求, 针对性地制定教学目标, 以促进学生的综合素质发展和兴趣培养。在“学、练、赛”初中体育教学设计中, 教师可以设计调查问卷或进行面谈, 了解学生对体育的兴趣爱好、体育水平、比赛经验等方面的情况。同时, 教师也可以通过观察学生在课堂上的表现、在体育活动中的参与程度等, 记录学生的个体差异和特点。通过学情分析的结果, 教师可以确定适合学生的教学目标。以“篮球”

教学为例, 教师可以在课前通过问卷调查和观察, 了解学生的学情, 根据学生的篮球水平和兴趣, 制定不同层次和类型的目标。比如, 针对初学者或篮球基础较弱的学生, 目标可以是掌握篮球基本规则和基本技术动作, 如传球、运球和投篮; 针对具有一定篮球基础的学生, 目标可以是进一步提高技术水平, 学习篮球战术, 如团队配合、防守策略等; 而针对有篮球竞赛经验或篮球特长的学生, 目标可以是参加校际或地区性篮球比赛, 并争取取得好成绩。通过对学情的分析和目标的确定, 教师可以有针对性地设计教学内容和活动, 以满足学生的学习需求, 提高学生学习的积极性。

1.2 创新形式, 优化内容

“学、练、赛”初中体育教学设计根据学生的学习需求和兴趣爱好, 面向全体学生进行教学。通过将学习、练习和比赛有机结合, 能够激发学生的学习兴趣 and 参与度, 增加他们对体育课程的投入和积极性。学生通过实际操作和亲身体验, 更容易理解和掌握体育知识和技能。一方面, 创新形式是指在教学过程中采用多样化的教学方法和形式, 以激发学生的学习兴趣 and 积极性。首先, 教师可以通过组织学生进行小组活动和合作学习, 培养学生的团队合作意识和交流能力。例如, 教师可以将学生分成小组, 让他们一起制定篮球战术或合作解决篮球问题。其次, 教师还可以通过在课堂上融入游戏, 增加学生的参与度和互动性。例如, 教师可以设

作者简介: 杜丰宇, 男, 在读硕士研究生, 研究方向: 体育教学。

计篮球游戏,让学生在比赛中学习篮球技术和战术。最后,教师还可以利用多媒体技术和资源,丰富教学内容和展示形式,增强学生对体育知识的理解和记忆。例如,教师可以使用投影仪播放篮球比赛录像,让学生观看和分析比赛中的技战术。另一方面,优化内容是指对教学内容进行筛选、整合和拓展,以确保学生获得全面系统的体育知识和技能。首先,在“学、练、赛”初中体育教学设计中,除了传统的体育项目外,教师可以引入一些新的体育项目或课程,满足学生对多样化体验和兴趣培养的需求。例如,在篮球教学中,可以结合其他相关项目,如体适能训练、篮球舞蹈等,拓展学生的体育经验。其次,在教学中,教师要注重培养学生的综合素质,如身体素质、协作能力、领导才能等。例如,在篮球教学中,除了技术训练,还可以注重培养学生的团队合作能力和领导能力,通过组织篮球比赛、分工合作等活动来培养学生的综合素质。最后,要将体育知识与实践紧密结合,让学生在实际行动中应用所学的知识。例如,在篮球教学中,教师可以引导学生分析比赛中的技术问题,并组织实际比赛或训练应用所学知识和技能。通过创新形式和优化内容,“学、练、赛”初中体育教学设计可以更好地适应学生的需求和发展,激发学生的学习热情和主动性。

2 精巧的“练”

“练”在“学、练、赛”初中体育教学设计中指的是以单一身体练习为核心的组合练习。它是对单一身体练习的延伸和拓展,通过合理组合相关的技能、体能练习与学习的技术动作,帮助学生掌握运动技能,增强课堂学习的实用性。通过合理、巧妙、有效的组合设计,学生能够在练习中巩固和提高技术动作。同时,这种组合练习也能够帮助学生将单一身体练习转化为一种实际运用的能力,让学生在特定环境中运用所学技能。

2.1 组合练习,激发兴趣

“学、练、赛”初中体育教学设计强调“学、练、赛”一体化教学,通过多元化的学习和练习形式,提高学生的动手能力、协作能力、创新能力和解决问题的能力,有助于促进学生综合素质的提升,培养学生的综合能力和终身学习的能力,为他们未来的发展打下坚实的基础。以“排球”练习为例,教师可以设计一系列的组合练习活动,包括传接配合、进攻防守、战术演练等。在传接配合练习中,学生需要进行精确的传球和接球,通过不同的配合方式提高球队的默契度和技术协作能力。在进攻防守练习中,学生需要在团队

合作中进行快速进攻和灵活防守,提高对抗能力和反应能力。在战术演练中,学生需要根据战术要求布置和执行策略,培养战术意识和决策能力。通过这样的组合练习设计,学生不仅能够在练习中全面提高技术动作的准确性和稳定性,还能够锻炼战术应用能力和团队协作能力。同时,组合练习也能够激发学生的学习兴趣,使体育教学更富有趣味性和挑战性。

2.2 分层练习,强化效果

新课改强调学生的个性发展。在此背景下,“学、练、赛”初中体育教学设计要注重通过分层练习来强化学习效果。分层练习是指根据学生的不同能力水平和学习需求,将学习内容和任务进行分层次的设计和组织的,使每个学生都能够在适宜的学习环境中得到有效训练和提高。通过分层练习,教师可以根据学生的基础知识、技能水平和兴趣爱好,将学生划分为不同的层次,为每个层次提供相应的学习任务和挑战。这样,既能够满足学生的学习需求,又能够充分发挥每个学生的潜力,提高学习的效果。以“排球”教学为例,教师可以将学生分为初级、中级和高级三个层次。对于初级学生,可以设计简单的基本技术动作练习,如传球、发球等,帮助他们掌握基本的技术要领;对于中级学生,可以设计更复杂的技术组合练习,如进攻、防守等,培养他们的技术综合能力;对于高级学生,可以设计更高难度的战术演练和比赛模拟,提升他们的比赛应对能力和战术思维。通过这样的分层练习设计,每个学生都能够在适宜的学习层次中得到相应的挑战。

3 精妙的“赛”

“赛”作为“学、练、赛”初中体育教学设计的重要环节,具有促进学生对单一身体练习的运用能力和发展综合素质的作用。通过游戏或比赛的形式,学生能够在特殊的情境中运用所学的单一身体练习,提高其运动技能和运动能力的实际应用水平。同时,“评”作为对学生学习状况的评价工具,在“学、练、赛”中起到了重要的作用。通过比赛的展示舞台,教师可以观察学生在实际比赛中的表现,并进行全面的评估。

3.1 多种形式,增强趣味性

在新课改视角下的初中体育教学设计中,多种比赛形式的引入可以增强课堂的趣味性和学生的参与度。通过设计多样化、富有创意的比赛形式,可以激发学生的学习兴趣,培养他们的团队合作意识和竞争精神。首先,多种比赛形式可

以丰富学生的体验和参与方式。传统的体育比赛往往局限在标准化的项目中,而新课改视角下的体育教学设计提倡多元化的体验和参与。通过引入花样跳绳比赛中的创意项目,如跳绳组合动作、跳绳编舞等,可以让学生在比赛中展示自己的创造力和表现力,增强他们对体育运动的兴趣和热爱。其次,多种比赛形式可以促进学生的团队合作和竞争意识。通过设计团体赛、小组赛等形式,让学生在团队中合作、协调,共同追求胜利。比赛中的合作与竞争可以培养学生的团队精神、沟通能力和领导才能。以花样跳绳为例,学生可以组成团队,在比赛中合作完成编排和表演,展示团队的凝聚力和创造力。最后,多种比赛形式可以增加比赛的趣味性和挑战性。通过设置时间限制、增加难度要求等方式,使比赛更具挑战性,激发学生的求知欲和探索精神。例如,在花样跳绳比赛中设置时间限制,要求学生在规定时间内完成一系列跳绳动作,增加比赛的紧张感和刺激性。

3.2 多元评价,反馈激励

在新课改视角下的初中体育教学设计中,多元评价和反馈激励是重要的教学原则。通过多元化的评价方式和及时的反馈激励,可以全面了解学生的学习情况,激发他们的学习动力和积极性。一方面,多元评价应该涵盖不同层面的评价内容。除了传统的考试和测试评价外,还可以引入观察评价、表现评价、自我评价、同伴评价等形式,全面了解学生的学习表现、技能掌握和素质发展。通过多种评价方式的结

合,可以客观、全面地评估学生的学习成绩和综合能力。以“花样跳绳”为例,除了传统的技能考核外,可以采用观察评价的方式,通过观察学生在跳绳过程中的动作流畅度、节奏感、协调性等方面的表现来评价其技能水平。同时,可以引入同伴评价,让学生相互观摩、交流经验,并通过互相评价提供反馈和激励。另一方面,及时的反馈激励可以帮助学生及时调整学习策略,提高学习效果。通过给予学生针对性的反馈,指出其学习中存在的问题和不足,并提供具体的改进建议,可以帮助学生及时纠正错误,改善学习方法,提高学习效果。同时,及时给予学生积极的激励和肯定,鼓励他们继续努力,保持学习的动力和积极性。比如,在“花样跳绳”的教学中,教师可以及时对学生的跳绳动作进行反馈,指出其技术上的不足,并给予具体的改进建议。这样的反馈激励机制可以帮助学生形成良好的学习习惯和自我调整能力。

4 结语

综上所述,“学、练、赛”模式作为一种创新的体育教学策略,对于提升初中体育教学质量具有重要意义,它不仅有助于学生技能的全面提升,还有利于学生的身体健康,同时提高体育课程的教育效果。因此,初中体育教师有必要通过精准的学、精巧的练、精妙的赛三个方面开展教学活动,实现高效课堂教学目标,促进学生成长和进步。

参考文献:

- [1] 丁明达.新课改背景下初中排球“学,练,赛”一体化模式教学策略的研究[J].运动-休闲:大众体育,2023(8):0133-0135.
- [2] 朱龙海.“学,练,赛”一体化提升初中生耐久跑能力的实践研究[J].田径,2022(4):3.
- [3] 王志楠.基于“学,练,赛,评”的学校体育教学设计与实践[J].冰雪体育创新研究,2022(13):4.
- [4] 张国泰.新课改背景下小学体育与健康教学设计研究[J].读与写(上,下旬),2021(5):0079-0080.