

初中体育与健康教学促进学生主动参与策略研究

吴其文

安徽省安庆市怀宁县月山初级中学, 安徽 怀宁 246131

[摘要]随着国家教育的不断深入, 体育与健康课程愈来愈被重视。初中体育教师要顺应教育形势的发展, 结合当下体育教学的实际, 秉承“积极诱导, 主动参与”的教学宗旨, 通过情境教学激活课堂; 课内教方法, 课外教习惯; 以表扬激励树立自信, 发展兴趣小组来促进均衡; 教师率先垂范, 辅以信息技术开拓视野等具体策略, 让学生对此门学科产生浓厚兴趣, 进而积极主动去学习, 从而在运动的快乐中获得体育成绩的提高以及更多健康知识, 养成积极参与锻炼的好习惯, 进而增强身体心理素质, 全面提升学生体育核心素养。

[关键词]初中体育教学; 教学策略; 主动参与; 快乐教育; 核心素养

DOI: 10.33142/fme.v3i1.5733

中图分类号: G63

文献标识码: A

Research on the Strategy of Promoting Students' Active Participation in Physical Education and Health Teaching in Junior Middle School

WU Qiwen

Yueshan Junior Middle School, Huaining County, Anqing City, Anhui Province, Huaining, Anhui, 246131, China

Abstract: With the deepening of national education reform, physical education and health curriculum has been paid more and more attention. Junior middle school physical education teachers should comply with the development of educational situation, combine the reality of current physical education teaching, adhere to the teaching purpose of "active induction and active participation", and activate the classroom through situational teaching; Teaching methods in class and teaching habits outside class; Praise and encourage, establish self-confidence and develop interest groups to promote balance; Teachers take the lead in setting an example, supplemented by specific strategies such as information technology to expand their horizons, so that students have a strong interest in this subject, and then take the initiative to learn, so as to improve sports performance and more health knowledge in the joy of sports, form a good habit of actively participating in exercise, and enhance physical and psychological quality and comprehensively improve students' sports core literacy.

Keywords: junior middle school physical education; teaching strategies; active participation; happy education; core literacy

引言

为适应新时代对建设者的更高要求, 初中体育教学要在培养学生认真学习健康知识、积极主动参与体育锻炼、形成热爱体育的良好习惯上做出更多努力, 这不仅能增强学生的体能素质, 还能够磨炼他们的意志, 使学生具备良好的身心素养, 将来能够为国家的强盛做出更大的贡献。但是, 就目前初中体育教学现状来看, 学生的主动参与积极性并不很高, 不少学生仅以中考取得好成绩为目的, 参与体育活动显得比较被动。鉴于此, 怎样让学生从内心喜欢上体育运动, 经常自觉参与体育锻炼, 也就成为初中体育教师不得不面对的问题。教师应该综合多方面的因素, 整合各种适合学生体育健康和运动的学习内容, 采用行之有效的教学策略, 让学生不由自主地爱上体育这门学科。

1 创设活动情境, 激发学生热情, 促进达成运动成效

教师需要加强对体育教学宗旨的认识, 初中体育教学既是为了提高体育学习的效率, 又要注意培养学生的体育运动素养, 这首先就需要教师在课堂上下功夫。和其他学

科的教学一样, 体育教学借助富有趣味的情境来吸引学生, 激发学生对原本单调的体育运动的兴奋点, 同样显得很重要。如果学生心甘情愿的想去做这件事, 那么他们就会投入十分的努力以获得成功。所以, 教师应通过诱导学生的兴趣, 鼓励他们积极参与到体育运动中。对于正处于少年时期的学生来讲, 一直处于学习过程中, 一切具有新奇的带趣味性的事物他们都会热心关注。因此, 教师可以利用做游戏这一有效手段, 求得自己教学效果的事半功倍。例如, 在开展 800、1000 米中长跑时, 采取“传口令”情境教学, 以组为单位, 老师将一句古诗文(具体内容可依据学生当时语文学习热点而定)告诉第一位同学, 第一位同学跑完 200 米后, 传递给第二位同学, 依此类推, 直到最后一位同学跑完全程, 告诉老师传递的内容, 哪一组最先跑完且又传递准确为获胜组。这一情境的创设, 让学生在有趣的游戏中忘记了跑步的辛苦与疲劳, 愉快地完成了长跑活动。再例如在耐力训练时, 建立“龟兔赛跑”情境教学, “龟”组参赛者负重背一名较轻的同学, “兔”组不负重, 但“兔”组要在途中规定的界点停留一段时间, 最

后先到达组获胜。这种教学由于富有情趣,容易让学生感兴趣,更能发掘学生的运动潜力,提高他们主动参与学习的兴趣,从而较为轻松地实现运动成效^[1]。

2 课堂教给方法,课外养成习惯,引导学生坚持运动

在体育课堂教学过程中会遇到许多棘手的问题,这时教师要着力改变惯用的单一方式,寻找更加新颖又易于为学生接受的方法教导学生,化复杂为简单,变抽象为具体,让学生更好的理解,这样可以敦促学生开拓思维,勇敢去做,大胆的去尝试新鲜的事物。例如,在篮球课上,教师应该尽可能地把呆板的传接球教学转化为只“传”不“运”游戏,再联系篮球实战,把呆板的传接球转化为活动“篮圈”比赛。在大课间和课外活动时,三五个同学用这种方法积极“比赛”。随着篮球课教学的深入,在三五个同学的引领下,会有更多的同学参与进来,活动课堂学习与课外比赛相结合,能有效地调动他们的积极性,提升学生主动参与度。同时,也让学生感受到体育的魅力,增加他们的成就感^[2]。

随着我国国力的增强,国家更加关注国民健康,关注全民锻炼,关注体育事业的发展。强化体育锻炼,能够提升个人的意志力,进而促进个人素质的全面发展。在初中体育教学中,不能脱离实际,盲目地认为上体育课就能达成一切教育教学目标。在这个充满信息技术的现代社会中,体育教学只有联系实际,开展多样化且带有趣味性的运动,才能更好地激发学生的学习兴趣。生活中需要发现美,学习体育也是一样,要让学生意识到学习体育能够提升个人形体姿态,保持身体健康,增加个人的自信、自律、自强。意识到这些,学生就会自然而然的在生活中发现体育的重要性,做到课堂与课外相结合,从而形成良好的运动习惯,自觉坚持开展各项体育锻炼活动。

3 坚持表扬为主,教育润物无声,鼓励学生刻苦多练

快乐和成功同在,是人人都想常拥有的。试想,如果你做一件事付出了百倍的努力和心血,但是结果并不理想,那么你的自信心定会遭到打击,往往大部分人都选择逃避或放弃。而体育运动是循序渐进的,所以在进行体育教学时,不管学生的表现是好是差,都应该以鼓励和引导为主。首先是激发他们参与的动力,在这个过程中,要因人而异,依据每个人的表现和特点适时做出恰当的评价,让学生们都得到肯定,增强他们的参与兴趣,从而使得体育成绩得到提高。比如在进行单项4×100米接力比赛中,参与人数多,对抗激烈,但通过男女分组比赛,凡获得冠军亚军季军的颁发自制奖牌,自然获奖面会增大。又例如:在一次篮球课中,某班有一高大男生嘲笑一矮小的男生不是打篮球的料,其实我了解矮小的男生具有反应灵敏步伐快的特点。于是我组织一场三对三的篮球比赛,把两位同学分别安排在两队。比赛中矮个男生果然表现出色,最终其所在队获胜。通过这堂课,我让高个男生认识到别人的优点,不再轻易蔑视别人;而矮个男生也更自信了,同时也体会到合作精神的重要。自此,他们不但

是篮球场上的最佳搭档,也成为最好的朋友。这次针对性教学活动让他们在悄然无声中彼此都受到了教育,提高了对自己、他人乃至生活的认识,从而更能激励学生不断进取^[3]。

4 建立兴趣小组,彼此优势互补,谋求整体均衡发展

为了提高学生学习体育的积极性,并且一直保持活力,建立兴趣小组是一项可行的措施。如果每个人都进步了一小步,那么整个学生兴趣小组水平就会有大的提升。在平时的训练中,给予每个学生个人表现的机会,评选出最佳人选,增强学生的获得感,让他们感受到在这个小组里的温暖,从而更加热爱体育小组。例如:我们建立乒乓球兴趣小组并制定激励措施,很有成效。一是充分利用环境熏陶。为了设计学习乒乓球的良好环境和氛围,球室内张贴鼓励标语,以及过去比赛中获得的旗子、奖杯、学生训练的照片等,让学生在这样的氛围中受到影响,进一步加强对乒乓球运动的喜欢。二是采取比赛激励。通过基本功比赛、对攻擂台赛、每年的校内循环赛,由分组到学校全面开展。我们还建立篮球趣味小组,激励措施是这样安排的:一是每年举行八年级篮球联赛;二是每年举行七年级篮球基本功大赛、投篮运球比赛、投篮定点比赛、对应挑战赛等。在比赛中提高球技,培养学生的竞争意识,经常挑战自我,从而获得成就感。在各种运动小组成员中,大家彼此影响,互相取长补短,全面提升自己的素质,各自学习也就更积极主动。

5 师生亦师亦友,增进学习交流,发挥教师表率作用

体育课堂中教师与学生适时交流,以及学生间的互相交换心得很有益处。常言说得好:旁观者清,当局者迷。通过旁观者所得结论和给出的建议能更清楚的认识自己的不足,进而完善自我。

体育教师也要增强课堂教学的目的性,让学生通过体育这门课程不但增强了身体素质,而且锻炼了意志品质。体育教育还需要以情感教育为出发点,而不是一味地进行机械性训练。在进行体育活动时,体育教师要积极参与到学生的队伍中,和他们一起做动作,一起互动比试,从而建立起融洽和谐的师生关系。体育不仅是一门需要亲身参与很大活动量的课程,这门课程在开启学生的心智方面也显得特别重要。“只有喜欢老师所教的学科,才能将这一学科学得更好。”这是很多学生成功经验的总结。同时,我们也可以让学生之间探讨学习体育的重要性,让学生在交流中增进体育知识的学习,从而热爱体育这门课程,乐于自主学习体育知识,形成经常参与体育运动的习惯。

6 借助信息技术,观摩体育赛事,感受理解体育精神

在体育课堂教学中,那些专业知识的讲解也是必需的,因为通过理论课学习可以先让学生对体育这门学科有一个大致的了解。但是体育这门课,有很多抽象的知识点上,光凭教师的讲解动作要点,很难让学生理解和掌握。这时就可以通过同学们最感兴趣的多媒体这种形式,播放一些

图片以及场景,有时可比你口若悬河的讲解有效多了。如你刚刚新授完篮球课后再给学生放映有关体育比赛,可以增强你在室外操场体育教学效果,还能大大提高他们学习兴趣。例如,教师在课堂上播放一些体育明星参加的比赛视频,或者本校优秀选手参加比赛的视频,让学生感受到优秀运动员的运动激情,利用榜样鼓励学生增强学好体育的信心,培养竞争精神和不服输的奋斗精神。

7 课堂内外结合,积极主动参与,形成健康快乐理念

学生的身体健康是第一位的,也是将来做任何事业的资本。为了提高学生的身体素质,在精心上好每一堂体育课的同时,积极引导开展丰富的体育活动,这样不仅能提高体育中考成绩,而且又能提高班级的凝聚力,更能使学生在健康快乐的体育活动中加深同学之间的感情联系。学生主动参与体育练习,遵循“教会”学生,一个学生一个学生的过关练习,每个小组合作练习,不放过每一个学生,尤其是难以掌握的动作,练习起来松散而漫长。时间一长,就有了一种疲劳感。终于有一次,有幸近距离聆听了毛振明老师的课堂教学。深深地被震撼到了!原来体育课堂可以这么随意而又很有序,这么活泼又十分专注。这哪是上课,只是师生在亲切交流,只是在感受体育的魅力,几乎没有传统课的痕迹。原来精彩的课堂,不能太“套路”了,太程序化了,设计繁琐不大气,讲解粗浅失细腻,态度严肃太呆板。体育课教学要有自己独特的理解和处理,要有自己的课堂风格,才能充分调动学生主动参与运动的积极性。那么怎样让体育教学更简约些呢?尤其是动作难度大的练习,怎样摒弃囫圇吞枣的模式?体育教学要根据不同的年级、学生的认知和体验、教学内容来安排体育教学。在遵循“勤练”中,使用先分解再合并、先整体后分解、逐个逐个依次突破等教学方法。不拘泥于课堂,需要课内课外联合开展练习活动。再在遵循“常赛”中,学生获得更多的比赛机会,例如,广播操比赛,学校运动会,游戏比赛,寓教于乐,大大缓解了面临中考学习的压力,大大增加了学生主动参加比赛的机会。为了提高体育中考成绩,针对学生实际情况,学生主动增加了晨跑的锻炼,大课间的跑操活动,下午放学后的跑、跳、投的主动参与练习活动。让学生感受到课堂内外的结合,培养了学生乐于参与体育运动,最终形成健康快乐的理念。

8 在摸索中前行,在学习中提高,在历练中成长发展

随着时代的进步,体育教学越来越具有时代性,以老的教条方式教育学生已经过时,以体育引领学生成长发展得观念是前卫的,也是可行的。如今,给予学生加强自我主动参与运动教育,首先要引导学生了解自己从而控制自己,也就是自我约束,管理好自己的负面情绪。要让学生明白,自己所做的一切,首先是面对自己的心灵,自己就是自己的行为审判官。对自己的约束,不仅来自班级纪律的约束,更主要的是自己的意志品质;如果做错了一件事,首先想到的是对不起自己,要让学生养成“吾日三省吾身”,养成良好的自省习惯,才会更上一层楼。针对精力

旺盛的同学,好动的特点,鼓励多打篮球,打乒乓球以及其它感兴趣的活动,并委以体育委员之职,做大家的表率,一段时间过后,经过长期的体育锻炼慢慢形成主动参与运动,久而久之,形成终身体育锻炼习惯,成为一名有利于社会的合格人才。随着体育中考成绩的变化,更加重视学生身心健康,通过体育运动习惯的培养,为将来的运动发展垫好基石。在平时班级管理学生的交谈中,主动指点,主动引导他们思考为什么要上好每一节体育课,将来要做怎样的人,以此来明确各自的学习动机,从而达到提高学习的主动性。

现在的体育课堂比以前更成熟,设计目的性、趣味性更强了,成效也比以前更好。初中体育教学,可以说关系到学生的锻炼习惯、运动能力、终生体育锻炼意识,更关系到学生的人格、性格和价值观。在今后的体育教学将不断努力摸索,让体育教学变得更有趣,让学生学会加强自我管理,让学生真正爱上体育,从而健康快乐地成长。学生的主动参与运动一旦形成,不仅使学生在学校学习期间受益匪浅,将来步入社会,也能抗御不良社会风气的侵袭,具有正确的世界观。在初中体育教学中,经常有意识的熏陶和渗透体育运动习惯的养成。在今年的新冠疫情居家线上学习期间,为学生制定了有效开展立定跳远和跳绳活动的课程。这两个项目需要的场地小,易操作,适合学生居家主动参与练习。学生按如下步骤进行练习:(1)热身活动,活动各关节,拉伸韧带。(2)原地快速高抬腿:10秒×1组,20秒×1组,30秒×1组。(3)原地快速跳绳:1分钟×3组。(4)立定跳远20次。(5)放松:拍打大小腿。要求同学们把锻炼成绩记录下来,并自主点评。学生居家停课不停学,天天锻炼身体好。

作为一名体育老师,努力工作,更新教育观念,建构新的教学模式,紧抓学生体育核心素养,合理教学,帮助学生养成主动参与体育锻炼的意识和习惯。而且能运用体育学科优势,协调指导,统筹安排,加强学生沟通能力和团队协作能力,培养学生集体荣誉感和竞争意识,引领学生养成正确的人生观和价值观。长此以往学生主动参与体育锻炼,一定能取得成效。

体育是学生必须学习的一门课程,体育教学方法对一个学生主动参与体育运动起到至关重要的作用。通过对体育这门课程的学习,不仅能够让学生在过程中体会成功,进而促进其身心健康发展,更能够让学生们在兴高采烈、兴趣满满的氛围中培养学生主动参加运动的习惯,以达到全面提升学生体育核心素养的目的。

【参考文献】

- [1]张赛楠,卜国超.激发兴趣,尊重主体地位,提高学生参与运动意愿[J].中国学校体育,2013(5):57.
 - [2]于素梅.对“自主学习”主体“能动性”的思考[J].体育教学,2014,34(7):35-38.
 - [3]于素梅.谈一体化背景下的体育课堂变革[J].体育教学,2020,40(4):20-23.
- 作者简介:吴其文(1970-)男,安徽怀宁月山初级中学,研究方向:体育教学。