

初中体育教学方法优化策略探讨

叶雅倩

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年11月9日; 录用日期: 2023年12月11日; 发布日期: 2023年12月19日

摘要

随着新课改的深入发展, 我国体育教学工作取得很大进展, 但仍然存在一些待解决的困难与问题, 其中教学方法的改革更是制约我国中学体育教学发展的主要因素。为什么学生不喜欢体育运动? 为什么会产生这一现象? 我们如今应该怎样进行的下一步的体育教学方法? 这些问题都摆在我们面前, 传统的教育观念对教师的教学观念有很大的影响, 许多学校都把注意力集中在提升学生的学业成绩上, 但大多数老师却忽视了学生全面发展, 导致体育教学质量的提高滞后。因此, 在新的时代背景下, 中学体育教师必须重视学生的全面发展, 从“为学生着想”的角度出发, 创造出一种全新的教学方式, 让学生主动参与到课堂中来, 锻炼自己的身体, 培养自己的兴趣, 使学生的身体素质得到更好的发展, 从而达到更高的水平。基于此, 本文以初中体育教学方法为出发点, 提出优化体育教学方法的必要性并给予改善当前初中体育教学方法的实施策略, 旨在为初中体育教学方法的研究提供理论借鉴。

关键词

初中体育, 体育教学方法

Discussion on the Optimization Strategy of Physical Education Teaching Methods in Junior Middle School

Yaqian Ye

Department of Sport Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: Nov. 9th, 2023; accepted: Dec. 11th, 2023; published: Dec. 19th, 2023

Abstract

With the in-depth development of the new curriculum reform, physical education in China has

made great progress, but there are still some difficulties and problems to be solved, among which the reform of teaching methods is the main factor restricting the development of physical education in middle schools in our country. Why don't students like sports? Why does this phenomenon occur? How should we proceed with the next step of physical education teaching methods now? These problems are in front of us. The traditional concept of education has a great impact on teachers' teaching concepts. Many schools focus their attention on improving students' academic performance, but most teachers ignore the all-round development of students. As a result, the improvement of the quality of physical education lags behind. Therefore, under the background of the new era, middle school PE teachers must attach importance to the all-round development of students and create a new teaching method from the point of view of "thinking for students", so that students can actively participate in the classroom and exercise their own body. Cultivate their own interest, so that students' physical quality can be better developed, so as to reach a higher level. Based on this, taking the teaching methods of physical education in junior middle school as the starting point, this paper puts forward the necessity of optimizing the teaching methods of physical education and gives the implementation strategies to improve the current teaching methods of physical education in junior middle school, in order to provide theoretical reference for the research of teaching methods of physical education in junior middle school.

Keywords

Junior High School Physical Education, Physical Education Teaching Methods

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 研究背景

自改革开放以来, 人民群众的生活水平有了明显提高。人们生活条件虽得到了极大的改善, 但中学生的身体素质却出现了明显的下降, 像“近视”、“肥胖”、“抑郁”这样负面的标签出现在中学生的身上[1]。对此, 国家有关部门发布了一系列与青少年体质有关的文件, 指出要把符合国家规定的学生体质和身体条件作为教育和教学评价的一个主要指标, 文件的颁布表明了国家对青少年体质健康发展的重视。

因此中学阶段的综合性教育必然会成为我国社会所关注的一个重要方面, 而中学教育的整体水平也在一定程度上对我国选拔高中生人才的基本水平产生了直接的影响[2]。中学的体育教学内容不仅是中学基础教育中不可或缺的一部分, 更是未来素质教育乃至终身教育的重要基石与保障。学生是国家的未来, 他们要实现国家的强盛, 必须要有良好的体质, 这就对学校体育提出了更高的要求[3]。

2. 体育教学方法概念的界定

在体育教学中, 各界学者对体育教学方法的界定不尽相同。

在学校体育学中, “体育教学方法”的概念被界定为: 在体育活动中, 以实现教育活动的方式和手段。

张学忠[4]把体育教学方法的概念界定为: 是指在体育教学活动中, 教师和学生共同努力, 为实现体育教学目标, 合理组合和运用场地、器材、手段的活动方式。它涵盖了教师和学生在学习活动中的内在思想、心理活动, 也包含了设备的使用、展示、活动的形式。

毛振明把“体育教学方法”的概念界定为[5]: 为了达到体育教学目的, 进行有系统的、技术性的、能产生教与学相互作用的教学活动。

从整体上看, 学校体育学把体育教学作为一种方式和手段; 从张学忠的角度来看, 把体育教学作为一种活动形式; 从毛振明的角度来看, 把体育教学法看作是一种教育活动。

通过对以上观点的分析, 本文将体育教学方法的概念定义为: 教师和学生体育教学过程中所进行的一系列的活动、方式、手段和教学活动的总和。

3. 优化初中体育教学方法的必要性

初中体育教学方法的多元化是人才培养视野下社会发展的一种教育观念[6]。教师要对初中体育教学方法进行持续的改革, 采用多种教学方式才能达到体育教学的效果, 进而提高学生体育学习的积极性。多元教学方法要与多元智力理论相结合, 形成阶梯式教学目标。体育教学方法选择的目的是为了科学的组织教学, 轻松地完成教学任务, 促进学生达到预期的教学目标; 也是教师、学生、教学内容、教材特点、场地器材等教学因素之间的结合或联系方式[7]。

在体育教学过程中, 要注意对学生的分类, 尊重他们的个性, 了解他们的个性特征和文化背景, 这样才能提高教学的价值。在教学满意度、教学收获、教学兴趣、教学质量等方面采用多元化教学方法极大地提高学生的学习兴趣。因此, 实施多种形式的体育教学方法可以使学校体育教学得到更大的发展[8]。

3.1. 满足初中学生多元个性的需要

初中体育教学的内容是建立在运动与身体素质的基础上, 如在体育课前进行体操、跑步等热身运动, 这样传统的体育教学方法极大地压缩了学生的自由发挥的空间, 造成了学生思维的僵化, 不能与老师和同学进行有效的沟通; 又使得它失去了独特性, 有悖于目前的教学目标, 与素质教育的要求相去甚远。

在初中体育课上, 要重视学生的自主学习, 让他们可以更好地在运动中将自己的优势发挥出来进而提升体育教学的效果, 使体育教学更好地适应初中学生个性的多元化。

3.2. 学生是体育教学的主体

在体育教学中, 学生是核心, 教师起辅导作用。要做到“学”与“教”相结合, 在我国现有的教育制度下, 要加强对学生的重视[9]。

因此, 必须改革传统的体育教学方法, 使之适应学生的需求并与其建立良好的交流[10]。真正科学的体育教学方法, 应该是让学生积极地接受知识, 以学生为主体, 以多种教学方法相结合, 既能对学生的身体素质进行锻炼, 又能对他们的思维能力进行培养。在体育教学中, 不仅要有基本的教学内容, 还要有多元的教学内容, 以此培养学生的专业素质[11]。

4. 改善初中体育教学方法的实施对策

4.1. 改进体育教学方法, 提高教学效果

现如今采用“以学生为中心”的教育方式, 更好适应新课改的要求。教学是一个师生共同探索的过程, 有了教就有了学, 因此要给学生充足的自主学习和合作探索的时间[12]。例如, 老师发放一组照片给学生, 让学生自己模仿, 自己找出最适合自己的姿势或者学生们也可以互相讨论、互相指导, 老师也可以为他们解答疑惑。这种探索性的教学方法还可以用于提问, 例如, 老师提出一个问题: 在接力赛中,

如何接棒最快最稳？让同学们自己想一想，然后主动地说出来。

学校和体育教师应当对体育教学给予足够的关注，采用更高效的教学内容，更新教学观念，采用更科学的教学方法，遵循初中生的身体发育情况，制定适宜学生身体素质的体育教学内容，让学生主动参加体育练习，遵循以健康为主的教学原则，营造阳光的体育活动氛围。

4.2. 营造和谐的体育课堂教学氛围

要保证每个地区的体育教学活动都能达到良好的效果，就必须根据地方的实际情况，将教学的方法内容与地域特点结合起来，从而达到因人而异的效果[13]。同时，因地制宜选取教学方法还可以提高学生的学习兴趣，保证他们将所学到的运动技巧运用到日常生活中，从而促进他们的全面发展。

作为教师还要关注学生的课外体育生活，使学生养成每天运动的习惯，形成强身健体的意识。如教师可以在校园内举办篮球、乒乓球等球类比赛，或者跳绳、踢毽子比赛，通过一定的竞技比赛，刺激学生的好胜心、荣誉感，从而提升学生的体育技能。

4.3. 实施差异化教学，因材施教

在体育项目上，不同的学生有不同的感受，例如：男生倾向于打篮球，而女生更倾向于跳绳。除了性别不同之外，学生在运动兴趣方面也存在一定的差别。因此在体育教学中，教师应针对不同的学生，实施不同的教学。如果学生参加的是自己不喜欢的运动，他们就会感到厌倦，这样不利于学生更好地进行体育锻炼，也不能让体育课堂发挥出真正的作用。

基于此，有必要根据学生的体育偏好，对他们进行具体的安排。体育教师可以将学生分成几个小组，把喜欢同一运动项目的同学分成一组，使他们从自己所喜爱的运动中获得乐趣。这样做对学生之间的感情交流也有好处，能够让学生之间友善和谐相处，建立良好的友谊[14]。

4.4. 利用信息技术，培养学生的体育精神

随着现代科技的不断发展，越来越多的线上 APP 开始被教师广泛的运用，许多学生由于并没有参与过体育课的线上教学，更可以很大程度的激发起学生的积极性与好奇心[15]。因此，体育教师要意识到信息技术的媒介作用，要用实际行动去发掘信息技术，充分发挥体育课堂教学实践活动的积极影响和信息技术的多功能性。运用信息技术进行教学，以直观形象的方式让学生深刻体会到体育学科的魅力，培养学生的体育精神，在新时期开出精彩的初中体育课堂。

因此，学校体育教师在进行教学中，可以多引入一些线上的教学 APP，既有教学性质，也有娱乐性质，使学生对体育活动的兴趣越来越高。并且这些 APP 还有着“打卡”的功能，学生可以通过这一指标来养成定时运动的习惯，培养终身体育的观念，教师也可以通过这一系统对学生进行监督与指导。另外体育教师也可以组织学生们在课堂上观看一些体育比赛，让学生们去看乒乓球比赛、篮球比赛，或者是其他的田径比赛，让学生们体会到运动员们在赛场上的努力拼搏、团结合作的精神，还有运动员们为国家争光的勇气，通过这些典型的人物来影响和感染学生，从而培养出学生们的体育精神。

4.5. 开展小组活动，彰显学生主体地位

自从新课改中提出了以学生为主体的教育思想以来，小组合作法就得到了许多教师的广泛认同，因为这种方式可以最大限度地发挥学生在课堂上的主观能动性，让学生在一种轻松愉快的氛围中进行学习，从而达到事半功倍的效果[16]。

基于此，体育教师要始终抱着为学生发展考虑的教学态度，运用小组合作的方法，突出学生的主体地位，激发学生参与体育锻炼的热情，在和谐的课堂氛围下完成提高初中体育教学质量的任务[17]。

4.6. 注重游戏教学, 提高学生的体育学习兴趣

在传统的教学过程中, 许多教师都觉得游戏会影响到学生的发展, 因此忽视了游戏教学方法。然而, 在新时代的教育背景下, 游戏教学法得到了越来越多教师的认可。初中体育教师的教学观念也应发生巨大转变, 应当意识到在体育课堂教学实践中将游戏教学法与之体育课堂相结合有利于提高课堂质量[18]。

因此, 体育教师要重视游戏教学法, 将游戏与体育教学相结合, 激发学生的参与热情, 从而提高初中体育课堂教学效率。

4.7. 完善体育教师队伍建设

教师作为学校教育的主体, 体育教师首先应当从思想意识上提高对于教育工作的重视, 还需选择性的针对自身的薄弱点进行系统的学习[19]。学校也要加强体育教师进行外出培训、交流的机会, 使教师在入职后可以形成自己的教师学习组织, 从而整体提高体育教师的职业素养及体育技能的掌握。定期组织体育教师到高校进行学习培训, 这样可以使体育教师学习更多的前沿知识。

加强教师的教学反思能力, 使教师可以自主分析自身在教学中的行为不足, 从而加以改正。在反思的过程中, 教师不仅需要冲破自身对于老旧教学思想的堡垒, 更需要积极勇敢的面对自身的不足, 以此提升教师的教学反思能力和培养反思型教师[20]。

5. 结论

综上所述, 初中体育教学方法的重要性不言而喻, 新时代的体育教学要根据当前的教学模式进行改革, 采取多样化的体育教学方法, 它既能满足中考体育的要求, 又能促进其学生身心全面健康的发展。体育教师需根据学生的实际需求开展针对性的教学活动从而提高体育教学方法的有效性和科学性。所以, 在体育课堂上, 我们要突破传统单一的教学方式, 采取多种体育教学方法, 让学生积极参加体育运动, 锻炼身体, 保持身心健康; 采用差异化教学、游戏教学等方法来改变学生对体育课堂的看法, 指导学生进行正确的体育运动, 来提升学生对体育的兴趣, 让学生们上好体育课, 让体育课充分发挥出它的价值。教师也要不断地提高自身的教学和体育技能, 为学生提供丰富的运动知识和运动技能, 为推动五育并举这一策略的良性发展增添助力。

参考文献

- [1] 谢翠红. “双减”政策下初中体育教学方法的探究[J]. 学园, 2022, 15(25): 33-35.
- [2] 张仁文. 基于创新角度的小学体育教学方法探究[J]. 当代家庭教育, 2022(23): 143-145.
- [3] 吴惠阳. 创新小学体育教学方法, 提高体育课堂教学效率[J]. 当代家庭教育, 2022(22): 70-73.
- [4] 刘键, 孙欣. 新时期大学体育教学方法创新研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(14): 91-94.
- [5] 张皓轩. 浅谈体育的功能[J]. 田径, 2022(7): 50-53.
- [6] 张守帅. 新课改背景下初中体育教学方法多样化探讨[C]//国家教师科研基金管理委员会. 中小幼教师新时期首届“教育教学与创新研究”论坛论文集. 北京: 北京师范大学出版社, 2022: 751-753.
- [7] 蓝起林. 新时代体育的功能研究[C]//成都体育学院体育学研究室. “守正·创新: 回归体育基本理论”首届体育基本理论国际会议论文集(墙报交流). 成都: 成都体育学院学报编辑社, 2022: 37-38.
- [8] 厉伟, 张忠. 体教融合背景下体育教学目标、内容与方法的现状及对策研究[C]//中国体育科学学会. 第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(学校体育分会). 日照: 同济大学, 2022: 539-541.
<https://kns.cnki.net/knavi/conferences/proceedings/ZGTK202203037/detail?uniplatform=NZKPT>
- [9] 罗滢. 四种体育教学方法的选择与运用刍论[J]. 成才之路, 2022(6): 95-97.
- [10] 丁育荣. 初中体育教学方法的多样化分析[J]. 学苑教育, 2021(32): 75-76.

- [11] 胡水英. 大数据时代下初中体育教学方法的多样化研究[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2021(9): 18-19.
- [12] 张仲平. 初中体育教学方法创新思考[J]. 考试周刊, 2021(31): 119-120.
- [13] 高玉梅. 优化初中体育教学方法, 实现教学高效率[J]. 智力, 2020(28): 171-172.
- [14] 乔富. 浅谈初中体育教学方法的多样化[C]//教育部基础教育课程改革研究中心. 2020年“提升课堂教学有效性的途径研究”研讨会论文集. 上海: 华东师范大学出版社, 2020: 26.
- [15] 黄凯幸. 如何实现初中体育教学方法的多样化[C]//教育部基础教育课程改革研究中心. 2020年“提升课堂教学有效性的途径研究”研讨会论文集. 上海: 华东师范大学出版社, 2020: 442-443.
- [16] 汪秀萍. 初中体育教学方法的选择与应用[J]. 体育风尚, 2020(1): 263.
- [17] 冀飞. 初中体育教学方法多样化研究[J]. 学周刊, 2020(2): 134.
- [18] 马永鹏. 初中体育教学方法的多样化探究[C]//教育部基础教育课程改革研究中心. 2019年“基于核心素养的课堂教学改革”研讨会论文集. 上海: 华东师范大学出版社, 2019: 184-185.
- [19] 胡忠强. 初中体育教学方法的多元化发展研究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019(23): 51.
- [20] 董理, 谢华. 大数据时代下初中体育教学方法的多样化[J]. 中学课程辅导(教师教育), 2019(20): 115.