

初中体育教学中体育兴趣的培养策略

苏程秀

广西壮族自治区南宁市武鸣区府城镇中心学校 530100

摘要:随着新课程改革的不断深化和“双减”政策的全面实施,初中体育教学的核心内容已经发生了深刻变革。教学目标已不再局限于应试教育下的体育达标,而是转向了促进学生身心全面发展的素质教育。在此背景下,广大体育教师积极探索教学方式创新,力求激发学生对体育学习的浓厚兴趣,引导他们自觉、主动地投入体育锻炼之中。基于上述认识,笔者将详细阐述初中体育教学中培养学生兴趣的策略。

关键词:初中体育;体育兴趣;培养策略

一、初中学生体育兴趣培养的重要性

(一) 调节学生心理状态,缓解课业压力

许多学生在步入初中时,心理状态都会受到很大的影响,缺乏自我调节的手段。首先是学习压力。学生在初中接触到许多小学没有接触过的知识,物理、化学等难度较大的课程、繁重的作业以及来自家长老师的期盼更容易让学生对学习产生焦虑感。其次是环境压力。许多学生在初中之前没有过住校经历,突然步入一个陌生的环境,并且长时间不能见到家长,很容易产生恐惧、厌学等情绪。最后是初中生恰好处于身体发育的特殊阶段,步入青春期的他们,对爱情、友情、亲情等各种人际关系都有着新的认识,是最容易叛逆的时期。在这样一个特殊的阶段,各种学习、生活的压力会压得学生喘不过气来,因此,教师要多培养学生的体育兴趣,转移学生的注意力,让学生在体育活动中释放自我,发泄情绪,调节心理,缓解压力。

(二) 增强学生体质

在初中阶段学生可以自由活动的时间很少,也就没有充足锻炼身体的时间,主要的户外活动就是体育课,但是许多学生都会认为体育课枯燥无味,即便是对体育课也提不起参与运动的兴趣,大多只是三三两两的结伴聊天,体育课的存在完全无法发挥作用。通过对学生体育兴趣的培养,可以让学生在体育课上主动进行体育运动,在运动过程中锻炼个人体质。

(三) 丰富校园生活

初中校园的生活被各种科目的学习任务所填满,学生没有时间去发展自己的个人兴趣,而且大多数初中学校都是封闭式管理,学生也没有机会去外出活动,似乎除了学习无事可干。培养学生的体育兴趣,可以让学生在枯燥无味的学习生活中找到自己的娱乐方式,丰富校园生活,在课余时间学生可以与三五好友结伴去进行一些自己感兴趣的体育运动,比如说篮球、乒乓球等,既是一种兴趣发展,也是一种体育锻炼。

二、初中体育课兴趣教学现状分析

当前,我国初中体育教学虽然取得了一定进展,但仍存在诸多亟待解决的问题,制约了学生体育兴趣的培养。笔者将从学生体育学习态度和课堂教学方式两个角度,剖析初中体育兴趣教学的现状。

(一) 体育学习重视度不足

在应试教育的大环境下,部分学生对体育学科重视程度不够。他们认为体育与升学无关,因而在体育课上常常抱着应付了事的态度,缺乏主动参与的热情。久而久之,学生的体育兴趣逐渐减退。比如上体育课时精神不振,动作敷衍。不少学生把体育课当成“自由活动课”,在场上随意走动聊天,教师示范动作时心不在焉,练习时毫无激情。再如体育考试观念淡薄。相比语数外等主科,很多学生对体育考试结果并不在意。在平时锻炼中,他们不愿意付出艰苦努力,考前突击的现象较为普遍。还有就是学生课外体育锻炼积极性不高。受电子产品的影响,当代初中生越来越趋向于宅居生活。课余时间,他们大多沉溺于手机游戏,很少主动参加体育活动,身体素质每况愈下。

(二) 体育教学模式有待创新

目前,我国初中体育课堂教学仍以传统的“三段式”为主,教学形式相对单一,很难充分调动学生学习的积极性。比如教学内容选择脱离学生实际。部分教师未能根据学生的年龄特点和兴趣爱好来设计教学内容,而是机械地按照教材进度授课。枯燥乏味的练习项目,难以引起学生的共鸣。还有就是教学方法缺乏互动性。不少体育教师仍沿用“讲解—示范—练习—纠错”的传统教学流程,忽视了师生之间、生生之间的互动交流。课堂气氛较为沉闷,学生参与度不高。当然也有教学评价方式单一化的问题。体育学习评价多以单一的运动技能测试为主,对学生的认知、情感等方面关注不够。片面的评价标准,容易挫伤学生的体育自信心。

三、培养初中学生体育兴趣的途径

(一) 营造轻松愉悦氛围,增强自主学习兴趣

为了激发初中生对体育运动的热情,教师应致力于打造

一个轻松愉悦的课堂环境。在这样一个放松而和谐的氛围中,学生能够以更加自在的心态投入各项体育活动之中,从而培养起对体育运动的浓厚兴趣。秉持着以学生为本的教学理念,教师可以赋予学生更多的课堂自主权,鼓励他们就体育运动的技巧与策略展开积极探讨。当学生在体育课上感受到自己的主体地位时,他们便会产生一种归属感,进而更加享受运动的乐趣。教师应扮演好引导者的角色,为学生解答在运动过程中遇到的疑惑,而非一味地安排枯燥乏味的体能训练。

例如,在教授足球运动时,教师可以先将班级分为若干小组,讲解完足球的基本知识后,让学生在小组内自由练习,或就一些战术问题展开讨论,互相指正彼此动作中的不足之处。待各小组协作练习完毕,教师再给予适当的点拨与指导。通过这种方式,学生不仅能掌握足球运动的基本技能,还能在团队合作中培养起良好的沟通与协调能力。在轻松愉悦的课堂氛围中,学生的运动热情必将被充分激发,体育素养也将得到全面提升。

(二) 丰富体育项目设置,激发学生参与热情

在体育教学过程中,单一枯燥的项目设置往往难以有效满足学生多样化的需求,进而导致他们参与运动的热情逐渐减退。为了充分激发学生对体育活动的兴趣,教师应当积极开发丰富多彩的课程内容,力求为学生提供更多选择的机会。通过精心设计不同类型、不同难度的运动项目,教师能够有效激发学生的好奇心和挑战欲,显著提高他们投身体育锻炼的积极性。可以说,在体育教学中合理丰富项目设置,它不仅能够激发学生参与运动的内生动力,还能够帮助他们找到最适合自己的锻炼方式。

例如,在开展田径教学的过程中,教师可以充分考虑学生的身体条件和兴趣爱好,灵活组织短跑、中长跑、跳远、跳高等多个项目的练习。对于不同的运动项目,教师还可以因材施教,设计难度循序渐进的学习任务,使学生能够在一步步挑战自我中体验到成功的无穷喜悦。与此同时,教师还应当敏锐把握时代脉搏,适时引入一些新兴或小众的体育项目,如定向越野、飞盘等,以期最大限度地拓宽学生的运动视野,满足他们探索未知领域的内在需求。唯有如此,学生的运动热情才能持久不衰,体育课堂的吸引力也必将与日俱增。

(三) 融入趣味游戏元素,提升体育课堂吸引力

在体育教学过程中,枯燥乏味的练习往往是扼杀学生运动兴趣的一大“杀手”。为了让体育课堂焕发出勃勃生机,教师应当积极尝试融入趣味游戏元素,力求在寓教于乐中显著提升学生的参与度。通过精心设计富有趣味性的游戏环节,不仅能够充分调动学生的身体潜能,更能够牢牢吸引他们的注意力,使之全身心沉浸在体育学习的海洋中。可以说,游戏作为一种有效的教学手段,对于激发学生的运动热情,培养他们的体育兴趣,具有不可估量的积极作用。

例如,在开展体能训练的过程中,教师可以巧妙组织“接力跑”这一趣味游戏。将全班学生分为若干小组,每组成员轮流进行短距离冲刺跑,以最先完成接力的小组为胜。在这个过程中,学生不仅能够有效锻炼速度和耐力等基本素质,更能够切身体验到团队合作带来的无穷乐趣。再如,在进行篮球教学时,教师可以创新设计“投篮大赛”这一游戏环节,让学生分别从不同位置出手投篮,根据投中的难度系数和数量多寡来计算得分,最终评选出全班的投篮小王子。通过这种寓教于乐的形式,学生的投篮积极性和动作准确性都能够得到显著提高。

(四) 发挥竞赛独特优势,提升学生体育参与度

在体育教学中,竞赛发挥着不可替代的独特作用。首先,竞赛活动能够将单调乏味的练习转化为生动有趣的体验,使学生在轻松愉悦的氛围中掌握运动技能,提升学习效率。其次,竞赛蕴含着竞争与合作的双重因素,不仅有利于锻炼学生的意志品质,还能够培养他们的社会交往能力。因此,体育教师应当充分认识到竞赛的独特价值,合理设计并组织各类竞赛活动,以期最大限度地调动学生参与体育锻炼的积极性,实现身心全面发展的教学目标。

举例来说,在开展足球教学的过程中,教师可以精心策划“足球争球赛”这一竞赛游戏,将全班学生分为两支队伍,在规定时间内,以控球时间长短来决定胜负。在这个过程中,学生需要积极跑动,抓住一切机会抢断对方的球权,这不仅能够有效提高他们的球感和防守意识,也有助于培养他们顽强拼搏、永不言弃的体育精神。再如,在进行武术教学时,教师可以创新设计“擒拿比赛”这一竞技游戏。两名学生按照一定的规则进行攻防对抗,以先擒拿到对手为胜。通过这种形式的竞赛,学生能够在实战对抗中灵活运用所学动作,不断提升临场应变能力,同时也能够深刻领悟尊重对手、服从裁判等体育道德准则。

(五) 利用多媒体信息化,激发学生体育学习兴趣

在现代教育的背景下,多媒体已然成为体育教学中一项不可或缺的辅助手段。通过合理运用多媒体展示丰富多彩的信息资源,教师能够有效拓展学生的运动视野,使他们真切感受到体育运动的独特魅力,进而显著提升学习的主动性与积极性。与此同时,多媒体技术还能营造出逼真生动的学习情境,帮助学生准确建立起正确的动作表象,加深他们对运动技能的理解和掌握程度。

例如,在开展羽毛球教学的过程中,教师可以巧妙利用多媒体播放一些精彩纷呈的羽毛球比赛片段,引导学生欣赏和体会羽毛球运动所蕴含的速度与力量之美。在学生观看视频的同时,教师还可以针对选手的动作要领进行细致入微的讲解,以期加深学生对羽毛球运动的感性认识。在后续的练习环节,教师则可以灵活运用慢动作回放等技术功能,让学生反复观察并对比视频中的标准动作,自主找出并及时改正

自身动作中存在的缺陷和不足。除此之外,教师还可以尝试借助虚拟现实等先进技术手段,为学生营造出逼真的对抗情境,使他们能够在仿真环境中不断提升临场应对能力,从而极大地增强学生的学习兴趣。

(六) 精心设计课后练习, 增强体育活动趣味性

在体育教学过程中,单调重复的练习往往是影响学生运动兴趣的重要因素。为了有效避免学生产生厌倦情绪,进而导致参与积极性下降,教师应当精心设计课后练习内容,在保证科学性的同时,着力增强练习形式的多样性和趣味性。通过灵活变换练习方式,巧妙创设有趣的学习情境,教师能够牢牢吸引学生的注意力,激发他们参与体育锻炼的内在动力,最终达到寓教于乐、事半功倍的教学效果。

例如,在开展体操教学的过程中,教师可以充分考虑学生的兴趣爱好,灵活将徒手操与音乐、舞蹈等元素巧妙融合,精心设计出富有节奏感和艺术表现力的健身操。在这个练习过程中,学生不仅能够有效提高柔韧性、协调性等基本身体素质,更能够在潜移默化中陶冶审美情操,获得高雅的艺术熏陶。再如,在进行跳绳教学时,教师可以创新组织丰富多彩的跳绳游戏,如双人跳、集体跳、花样跳等,使学生能够在愉悦身心的同时切实增强弹跳力和耐力水平。与此同时,教师还可以积极尝试情境教学,力求将深奥的武术技艺与悠久的戏曲文化巧妙结合,引导学生在练习太极拳、长拳等动

作时,努力仿照戏曲人物的神态动作,切身感受博大精深的中华武术魅力,进而树立民族自豪感和文化自信心。

四、结束语

综上所述,培养学生对体育学习的热爱,已成为初中体育教师肩负的重任,对于提升初中体育教学质量而言,意义深远。只有不断丰富体育项目设置,融入趣味游戏元素,发挥游戏独特优势,利用现代信息技术手段,精心设计练习内容,才能最大限度地调动学生参与体育活动的积极性,让他们在身心愉悦中享受运动的乐趣,养成终身锻炼的好习惯。

参考文献:

- [1] 张丽兵.谈提高学生初中体育学习兴趣的方法[J].电脑校园,2020(12):9013-9014.
- [2] 毛雪琴.谈增强学生对初中体育学习兴趣的方法[J].文渊(高中版),2020(3):2400-2401.
- [3] 刘玉东.初中体育学习兴趣有效培养刍议[J].软件(教育现代化)(电子版),2018(2):139.
- [4] 李坛发.优化课堂教学布局,提升初中生体育学习兴趣[J].中学课程资源,2023,19(4):30-32.
- [5] 李文芬.探讨初中体育教学多样化与学生体育兴趣的培养[J].中国科技经济新闻数据库教育,2023(3):0096-0098

