

体育素质教育在初中体育教学中的应用研究

张小平

石家庄市第四十一中学，河北 石家庄 050081

摘 要： 随着我国教育体制改革的不断深入，使得社会各界对于学生综合素质提出了更高要求。而在以往的传统体育教学开展中，由于其过于强调技术技能学习忽视了学生的心理健康、身体健康和社会适应能力的培养，使得传统教育方式已经难以适应如今的体育要求。针对与此，本文首先分析了现代体育素质教育的理论基础，阐述了体育素质教育在初中体育教学中应用的意义，并针对初中教学开展中遇到的难题提出了相应的优化策略，期望能为初中生体育素质培养提供帮助。

关 键 词： 体育素质教育；初中体育；体育教学应用方法

Research on the Application of Sports Quality Education in Junior High School Physical Education Teaching

Zhang Xiaoping

Shijiazhuang No.41 Middle School, Shijiazhuang, Hebei 050081

Abstract： With the continuous deepening of China's education system reform, all sectors of society have put forward higher requirements for students' comprehensive quality. However, in the past traditional physical education, due to its excessive emphasis on technical skills learning and neglect of students' mental health, physical health, and social adaptability training, the traditional education method has been difficult to adapt to today's sports requirements. In response to this, this article first analyzes the theoretical basis of modern sports quality education, explains the significance of the application of sports quality education in junior high school physical education, and proposes corresponding optimization strategies for the difficulties encountered in junior high school teaching, hoping to provide help for junior high school students' sports quality training.

Keywords： sports quality education; junior high school sports; application methods of physical education teaching

引言

在党的二十大报告中指出“要树立健康第一的教育理念，开齐开足体育课”。新课程改革强调从以应试为目标向以育人为目的转变，将学生的全面发展作为教育工作的重点。因此学校体育在全面推进素质教育中的作用日益凸显。体育是所有学科的基础，是学生掌握运动技能、培养健康行为方式、形成终身锻炼习惯的重要途径，也是促进学生身心健康发展的主要手段。目前，虽然中小学体育课程得到了进一步完善，但是由于受到传统观念的影响，大部分教师依然存在重技术轻素养、重竞赛轻普及的现象。

一、体育素质教育的理论基础

（一）体育素质教育的定义与内涵

体育素质教育的定义与内涵是指通过体育活动全面提高学生的身体素质，促进学生身心全面发展的一种教育方式。它不仅关注学生的运动技能和体能的提升，更重视培养学生的体育兴趣、体育精神和终身体育意识。例如在学校体育课程中，教师不仅教授学生各种体育运动的基本技能，还会通过游戏和比赛的形式激

发学生的参与热情和团队合作精神。教师通过定期的体育测试，可以了解学生的体能状况，并根据学生的具体情况制定个性化的锻炼计划，帮助学生克服体能上的不足，提高整体素质^[1]。

（二）体育素质教育的原则

体育素质教育的原则是指导体育教学和学生体育活动的基本准则，它强调在体育教学中应遵循的教育理念和方法。初中阶段是学生身心发展的重要时期，该时间段的体育素质教育尤为重要。教师在具体的体育素质教育开展中首先应坚持全面发展原

作者简介：张小平（1979.01—），男，河北石家庄人，职称中小学一级教师，研究方向：素质教育在初中体育教学中应用研究。

则。这意味着在体育教学中不仅要注重学生身体素质的提高，还要关注其心理素质和社会适应能力的培养。其次个性化原则也是体育素质教育的重要组成部分。最后体育素质教育还应注重过程评价原则。评价学生体育成绩不应仅仅依赖于最终的测试结果，而应更多地关注学生在体育活动中的参与态度、进步幅度和自我挑战精神。通过过程评价，可以激励学生积极参与体育活动，培养其自我管理和自我激励的能力^[2]。

（三）体育素质教育与传统体育教学的比较

与传统体育教学相比现在的体育素质教育在理念、目标、内容和方法上存在显著差异。传统体育教学往往注重技能和体能的训练，强调学生对体育知识和技能的掌握，考核方式也多以技能测试为主。相比之下体育素质教育更注重学生的全面发展，在初中具体实施中其不仅包括体育技能的培养，还包括健康知识、体育精神和团队合作等多方面的教育。举例来说在传统体育教学中，老师教授学生如何打篮球重点在于篮球的基本技巧和规则，学生通过反复练习投篮、运球等技能，最终通过一次技能测试来评估学习成果。这种教学方式虽然能有效提高学生的体育技能，但往往忽视了学生的兴趣培养和情感体验。而在体育素质教育中同样的篮球课程可能会这样进行。课堂上老师可能会设计一些团队比赛，让学生在比赛中学会尊重对手、公平竞争，并通过自我反思和同伴评价来提升自我认知。考核方式也不再单一，除了技能测试，还包括团队合作表现、课堂参与度等多维度评价^[3]。

二、体育素质教育在初中体育教学中开展的重要性

（一）培养学生终身体育锻炼的习惯

随着社会的快速发展和人们生活水平的不断提高，使得当前健康问题逐渐成为人们关注的焦点。在这样的背景下体育素质教育在初中体育教学中的开展显得尤为重要。例如在某初中的具体实施中，教师通过引入多样化的体育课程激发学生对体育活动的兴趣。学校还定期举办体育节和运动会，鼓励学生参与各种体育竞赛，从而培养他们的团队精神和竞争意识。除此之外学校在体育素质教育的开展中还更加注重了体育知识的普及，通过课堂教学和专题讲座，让学生了解体育锻炼的重要性以及如何科学地进行锻炼^[4]。

（二）提高学生的团队协作能力和社交技能

在当前初中体育教学的开展中，学习通过体育素质教育的引入不仅有助于学生身体素质的提升，还能显著提高学生的团队协作能力和社交技能。例如教师在篮球、足球等团队运动项目中，会通过这些内容的教学使得学生必须与队友沟通、协调，共同制定战术，才能在比赛中取得胜利。学生通过这样的集体活动能够体会到团队合作的重要性，学会在集体中扮演自己的角色，理解个人与团队之间的关系。以篮球教学为例教师可以组织学生进行5对5的对抗赛。在比赛过程中学生需要相互传球、掩护、跑位，这些都需要良好的沟通和默契。当一个学生在场上出现失误时，教师可以引导其他学生给予鼓励和支持而不是责备，从而培养学生的团队精神和相互理解^[5]。

（三）促进学生身心全面发展，增强体质健康

在如今社会快速发展和教育理念不断更新的时代背景下，使得体育素质教育在初中体育教学中的重要性日益凸显。学校在体育素质教育的实施中通过多样化的体育活动开展，充分的激发学生对体育运动的兴趣，使他们认识到体育锻炼的重要性，从而在今后的学习和生活中自觉地参与体育活动养成良好的运动习惯。例如学校可以组织定期的校园运动会，让学生在参与中体验运动的乐趣，从而激发他们对体育的热爱。

（四）培育学生面对挑战的勇气和坚韧不拔的精神

在当前的初中体育教学中，体育素质教育不仅有助于学生掌握基本的运动技能，还能在很大程度上培育他们面对挑战的勇气和坚韧不拔的精神。例如在田径教学中，教师可以组织学生参加长跑比赛。长跑是一项对耐力和意志力要求极高的运动，学生在长跑过程中会经历体力和心理的双重考验。教师可以鼓励学生在比赛中相互支持共同克服困难，从而培养他们的团队精神和面对挑战的勇气。学生通过这样的体育活动可以在挑战中学会坚持，逐渐形成坚韧不拔的精神。除此之外初中教育中体育素质教学的开展还可以通过组织各种体育竞赛来实现。例如学校可以定期举办运动会，让学生在竞技中体验竞争的激烈和挑战的艰辛。在比赛过程中学生不仅能够学会如何面对失败和挫折，还能在不断的尝试中增强自信心和自我挑战的勇气^[6]。

三、体育素质教育在初中体育教学开展中的阻碍

（一）体育设施不足与维护问题

现在因为受到初中体育设施不足与维护问题的影响，导致体育素质教育的开展常常受到阻碍。例如某乡镇初中由于经费有限，学校操场仅有一片简陋的沙土地，这不仅影响了学生进行田径运动的体验，还增加了运动伤害的风险。此外学校仅有的几个篮球架和足球门都已年久失修，球网破损篮筐变形，这使得学生在进行篮球和足球活动时难以获得良好的运动效果和体验。在体育器材方面该学校也面临严重短缺。例如跳远沙坑没有足够的沙子，导致学生无法进行规范的跳远训练。更糟糕的是由于缺乏必要的维护使得一些器材已经出现损坏，但学校没有足够的资金进行更换或修理，这直接限制了体育课程内容的丰富性和多样性^[7]。

（二）体育教师专业素质参差不齐

体育素质教育在初中体育教学开展中的阻碍之一是体育教师专业素质参差不齐。例如在某乡镇初中，由于教师资源有限使得体育教师往往由其他学科教师兼任，这导致体育素质教育的开展中缺乏专业性。这些教师可能对体育教学的基本理论和方法掌握不足，难以设计出科学合理的教学计划，更无法针对学生的不同需求进行个性化指导。此外由于缺乏系统的专业培训，这些兼任教师在教学过程中往往只能进行简单的体能训练和基本技能教学，无法有效地传授体育知识和培养学生的体育兴趣。这不仅影响了学生体育素质的全面发展，也使得体育课程难以达到素质教育的要求。

（三）学生体育兴趣培养不足

随着教育的不断深入，体育素质教育在初中体育教学中的重要性日益凸显。然而在实际开展过程中仍面临诸多阻碍，其中学生体育兴趣培养不足是一个显著问题。例如一些学校仍使用的传统体育教学模式过于注重技能和成绩，忽视了学生个性化需求和兴趣的培养，使得学生在体育活动中缺乏主动性和创造性。

（四）体育课程内容与评价体系单一化

现如今体育素质教育在初中体育教学开展中面临着诸多阻碍，其中体育课程内容与评价体系的单一化是一个显著问题。在某中学的体育素质教育开展中，该校的体育课程内容长期以传统的田径项目为主，而忽视了如球类、游泳、武术等其他类型的体育活动开展。这种单一化的课程设置不仅使学生感到枯燥乏味，也难以满足不同学生多样化的兴趣和需求。而评价体系方面该校主要以学生的体育成绩和体能测试结果作为评价标准，缺乏对学生体育兴趣、参与度和团队合作精神等非量化因素的考量。这种评价方式导致学生在体育课上更多地关注分数和成绩，而忽视了体育锻炼的真正意义和乐趣。例如学生在进行篮球比赛时往往只关注得分，而忽略了比赛中的团队配合和战术运用^[8]。

四、体育素质教育在初中体育教学实施的优化策略

（一）制定合理的体育设施维护和更新计划

为了确保体育素质教育在初中体育教学中得到有效实施，学校应制定一套科学合理的体育设施维护和更新计划。首先学校需要对现有的体育设施进行全面的检查和评估，了解哪些设施已经老化或损坏，哪些设施需要升级以满足新的教学需求。例如如果发现篮球架的篮板已经出现裂痕，或者跑道的塑胶层磨损严重，这些都应立即列入维修或更换的清单。其次学校应根据体育课程的安排和学生的实际需求，制定一个长期的设施更新计划。比如随着学生人数的增加可能需要增加更多的篮球架或排球网，以保证每个学生都有足够的机会参与体育活动^[9]。

（二）加强在职体育教师的培训和继续教育

现如今随着各界对于体育教育的广泛关注，体育素质教育在初中体育教学中的地位日益凸显。为了进一步提升体育教学的质量和效果，加强在职体育教师的培训和继续教育是优化策略中的关键一环。教育部门可以应定期组织专业培训来实施，在实施中通过邀请体育教育专家和资深教练进行授课，教学内容应内容涵盖最新的体育教学理念、教学方法以及运动技能的提升。例如通过举办篮球、足球、田径等专项技能培训班，让教师们掌握更专业的技能和教学技巧。其次鼓励教师参与继续教育，如攻读体育教育相关的硕士或博士学位，或参加国内外的学术交流活动，以拓宽视野，吸收先进的教育理念和办法。

（三）强化体育课的趣味性和互动性

在现在的教育理念不断更新背景之下，使得体育素质教育在初中体育教学中的地位日益凸显。针对于此初中学校在体育素质教学的开展中为了进一步提升学生的体育兴趣和参与度，强化体育课的趣味性和互动性显得尤为重要。这就要求初中教师在课程

设置时首先应设计多样化的教学内容，将传统的体育项目与新兴的体育活动相结合，如引入街舞、攀岩等时尚元素的应用来激发学生的兴趣。同时教师可以利用现代科技手段，如智能手环、运动APP等，让学生在参与体育活动的同时，体验科技带来的乐趣^[10]。

（四）鼓励学生参与体育课程的设计和反馈

在初中体育教学中，鼓励学生参与体育课程的设计和反馈是优化策略的重要一环。首先教师可以邀请学生参与到体育课程内容的讨论中来，让学生提出自己感兴趣的体育项目和活动，这样不仅能够提高学生的参与热情，还能使课程内容更加贴近学生的实际需求。例如教师可以组织一次“我最想上的体育课”主题班会，让学生投票选出最受欢迎的体育项目，然后在接下来的学期中安排这些项目作为教学内容。其次教师可以建立一个反馈机制，让学生能够及时地对体育课程提出建议和意见。比如可以在每节课后进行简短的问卷调查，了解学生对课程内容、教学方法和场地设施等方面的满意度。

五、结语

综上所述，初中体育素质教育的实施面临诸多挑战，但同时也蕴含着巨大的发展潜力。通过制定合理的体育设施维护和更新计划、加强在职体育教师的培训和继续教育、强化体育课的趣味性和互动性以及鼓励学生参与体育课程的设计和反馈，我们可以逐步克服这些挑战，推动体育素质教育在初中体育教学中的深入发展。只有这样，我们才能真正实现体育教育的全面素质教育目标，培养出身心健康的青少年，为他们的全面发展奠定坚实的基础。让我们携手努力，共同为孩子们创造一个更加丰富多彩、充满活力的体育学习环境。

参考文献

- [1]李璘. 网球运动在初中体育课堂中的教学开展[J]. 网球天地, 2024,(08):97-99.
- [2]赵勇生. 初中体育教学中培养学生创新能力的分析[J]. 体育视野, 2024,(13):67-69.
- [3]梁衍昌. 初中体育教学中学生抗挫折能力的提升路径及意义探析[J]. 体育风尚, 2024,(05):128-130.
- [4]葛登. 新课程改革理念下初中体育素质教育现状及发展对策研究[C]//北京青爱教育基金会素养教育成长计划. 新时代教师队伍建设与教育高质量发展研讨会论文集(一).湖北省咸宁市通城县关刀中学, 2023:3.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.083896.
- [5]张丽丹. 体育教育与健康教育融合的现状与对策[C]//中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(五).海南省文昌市教育研究培训中心, 2023:3.DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.081305.
- [6]马丽平. 让素质教育贯穿初中体育田径教学[J]. 安徽教育科研, 2022,(30):72-74.
- [7]陈铁汉. 初中体育教学存在的问题及对策[J]. 黑河教育, 2022,(11):68-70.
- [8]邹志豪. 基于学生体能发展的初中体育教学探究[C]//廊坊市应用经济学会. 对接京津——扩展思维 基础教育论文集. 江西省宜春市樟树市永泰初级中学, 2022:3.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.035083.
- [9]陈鑫. 趣味田径教学法在初中体育教学中的应用分析[J]. 考试周刊, 2022,(08):147-150.
- [10]杨怀亮. 关于初中体育趣味田径教学法的有效实施路径[C]//广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第五届教学研讨会论文集(四).内蒙古通辽市奈曼旗新镇白音昌中学, 2022:4.DOI:10.26914/c.cnkihy.2022.055868.