

初中体育教学中学生体质健康促进的路径探索

马赛龙

杭州市萧山区临浦镇初级中学, 浙江 杭州 311251

摘要: 随着教育教学的发展与完善, 初中体育教学逐渐受到越来越多教育工作者的关注, 与此同时, 如何更好的推进中学生体质健康发展也成为教师关注的重点话题。本文以初中体育教学中学生体质健康的促进为研究对象, 并且结合实际情况提出了一系列有效的策略和路径, 进而在有效提升学生体质健康水平的同时, 也为体育教育工作者提供借鉴和参考。

关键词: 初中体育教学; 体质健康; 路径探索

Exploration of paths to promote students' physical health in junior high school physical education

Ma Sailong

Linpu Town Junior High School, Xiaoshan District, Hangzhou City, Hangzhou, Zhejiang 311251

Abstract: With the development and improvement of education and teaching, junior high school physical education has gradually attracted the attention of more and more educators. At the same time, how to better promote the healthy development of middle school students' physical health has also become a key topic of concern for teachers. This article takes the promotion of students' physical health in junior high school physical education as the research object, and proposes a series of effective strategies and paths based on the actual situation, which not only effectively improves students' physical health level, but also provides reference for physical education workers.

Keywords: junior high school physical education; physical health; path exploration

随着社会的发展和教育观念的转变, 初中体育教育不再局限于传授技能和知识, 更加注重学生身心健康的综合发展。因此, 教师在实际教学过程中, 应积极探索和实践一系列有效的方法和策略, 以促进初中生体质健康的发展, 保障学生在有限的教学时间内得到综合发展。

一、引入多元体育项目, 提高学生兴趣和参与度

传统的体育项目包含足球、篮球等活动, 但是并非所有学生都喜欢相应体育项目, 因而在参与度、学生掌握情况等多方面来看并不能保障达到预期教学效果, 因此在教学活动中应根据学生的兴趣和特长引入更多样化的运动项目, 以满足学生的个体差异需求, 激发他们的体育兴趣, 增加课堂活动的参与度^[1]。

例如在某校, 体育教师意识到传统体育项目无法满足所有学生的兴趣, 于是决定引入多元化的体育项目。首先, 该教师采用问卷调查和课堂观察, 进一步了解学生们的兴趣和特长, 发现很多学生对健美操、羽毛球和游泳等项目表现出浓厚兴趣。基于此, 学校与社区合作, 利用周末和课余时间开设了健美操班、羽毛球俱乐部和游泳训练课程, 学生可以根据自己的兴趣和特长自由选择参加。一些同学对健美操特别感兴趣, 通过参加健美操班, 不仅有效提高身体协调性, 还增强自信心和团队协作能力, 还有一些同学则选择羽毛球俱乐部, 并且在专业训练辅助之下自身的反应速度和耐力得到显著提升。同时, 体育教师还在课堂上

融入多元化项目的基本技能和规则介绍, 使得学生在了解的基础上更加热爱相应运动。经过一段时间的实践, 学生们对体育课的热情高涨, 参与度大幅提升, 体质健康水平也明显提高, 有效落实了中学生体质健康发展路径^[2]。

二、激发学生的自主性, 强化体质健康教育效果

在体育教学中, 教师应给予学生一定的自主选择权利, 促使其参与课程设计和活动规划。同时, 教师在教学过程中需要鼓励学生进行创新和探索, 预留课堂时间引导学生自主组织活动和提出新的运动方式。在相应教学活动的引导之下, 可以有效提升学生的积极性和主动性, 使其更加投入体育学习, 从而有效促进体质健康^[3]。

在某校体育教师积极尝试全新的教学模式, 旨在激发学生的自主性和创造性。在学期初, 教师向学生们介绍本学期的体育教学大纲, 并明确表示学生将有机会参与到课程设计和活动规划中。与此同时, 教师将班级分为若干小组, 每组负责设计和组织

作者简介: 马赛龙 (1980.01-), 男, 汉族, 吉林四平人, 本科, 体育教育, 一级教师, 研究方向: 中学体育教学。

一次体育活动，活动主题、内容、形式等均由小组成员自主决定，但需确保活动符合体育教学目标，能够促进学生体质健康。例如，在开学第一周，A小组的四名同学设计“健美操活动”，不仅包含了健美操基本动作学习，同时也涵盖健美操比赛、动作技能比赛等内容，学生在设计课程内容的过程中，能够积极尝试新型体育教学内容，并且对学生的实践环节进行丰富与发展，为学生的多元发展与能力提升奠定基础。同时，老师鼓励学生们进行创新，尝试提出新的运动方式或改进现有运动。此外，B小组提出“校园寻宝障碍赛”的活动方案。该活动结合了跑步、跳跃、攀爬等多种运动形式，同时设置多个障碍和谜题，要求学生们在完成运动挑战的同时解开谜题，最终找到“宝藏”。该创意活动在锻炼学生身体素质的同时，也能深层次激发学生的团队协作能力和解决问题的能力^[4]。与此同时，教师在课堂上预留充足的时间带领学生自主组织活动，并在活动过程中给予必要的指导和支持。在该教学方式的引导之下，学生的积极性和主动性得到显著提升，并且更加投入体育学习当中，对体育课程的兴趣也更加浓厚。

三、强化团队合作能力，强化学生竞技意识

团队合作和竞技意识对学生的身心健康发展具有积极作用，因而在体育教学中，教师鼓励学生积极参与竞技活动，可以培养其自身竞争意识和承压能力，从而在提高体育技能的同时，还能增强自信心和团队意识，为学生的全面发展奠定基础^[5]。

以某校为例，体育教师特别注重在体育课堂上强化学生的团队合作和竞技意识，因此设计接力赛、拔河比赛、篮球友谊赛等一系列以团队合作为基础的竞技活动，旨在引导学生在竞技中体验团队合作的力量，同时锻炼综合体育技能。在一次接力赛中，教师将班级分为四个小组，每个小组的成员需要共同完成4×100米的接力任务。比赛前，教师强调团队合作的重要性，鼓励学生们相互支持、共同努力，并且在比赛过程中，学生展现出较高的团队精神和竞技水平，并且互相加油打气，紧密配合，最终顺利完成比赛。在接力赛的影响之下，学生深刻体会到团队合作的力量，学会如何在比赛中相互信任、支持和协作。同时，竞技活动也进一步强化自身的竞争意识以及承压能力，使得学生在面对挑战时更加自信和勇敢。此外，该校教师还经常在体育课堂上组织篮球友谊赛，带领学生分组对抗，通过实战演练提高篮球技能，并且深入掌握战术配合和团队协作，为良好竞争意识和体育精神的培养奠定坚实基础^[6]。

四、科学规划教学，确保训练效果

为了有效促进学生体质健康，初中体育教学应根据学生的年龄、发展水平和兴趣爱好，设计适宜的运动项目和内容。同时，需严格控制运动强度和时间的合理分配，以避免过度训练带来的身体负担。通过科学合理的课程和训练计划，可以提高学生的参与度和积极性，进而全面提升他们的身体素质^[7]。

某校体育教研组针对学生的实际情况，对体育课程和训练计

划进行了全面优化。教师首先对学生的年龄、身体发育状况及兴趣爱好进行了详细调研，并据此设计多样化的运动项目。例如，针对初一学生，教师主要安排趣味性较强的球类游戏和基础体能训练，以激发学生的体育兴趣，而针对初二、初三学生，则增加篮球、足球等竞技性较强的项目，以满足他们更高的运动需求。在制定训练计划时，体育教研组教师充分考虑到学生的身体承受能力，确保每次训练的运动强度和都在合理范围内。为了保证教学效果，教师同步引入心率监测设备，实时监测学生在训练过程中的心率变化，以便及时调整训练强度。此外，教师在落实体质健康教育的过程中还同步注重训练的全面性，确保学生的力量、速度、耐力、柔韧性和协调性都能得到均衡发展。最后，体育教研组还鼓励学生参与到课程规划中来，促使学生积极提出课程整改意见以及需求，使得课程教学内容更加符合学生预期与发展诉求。在参与式的教学方式推动之下，不仅提高了学生的积极性，还使课程和训练计划更加贴近学生的实际需求，更有利于学生体质健康综合发展。经过一段时间的实施，学生们对体育课程的满意度显著提升，参与度和积极性也大幅提高，而且自身身体素质得到明显增强，体能测试成绩普遍提高，有效保证了中学生体质健康的深入发展^[8]。

五、注重个体差异，落实差异化教学

在体育锻炼中，每位学生的运动能力和特点各不相同，因此教师应细致观察和了解学生的实际情况，为他们提供个性化的训练指导。对于在体育方面有天赋的学生，教师应积极鼓励并引导他们参加专业队伍的培训，以充分发挥其潜能，而对于体育方面相对薄弱的学生，教师则应进行有针对性的辅导和训练，帮助他们逐步提升身体素质，促使学生在差异化教学内容中最大程度上提升个人体育能力，并为后续综合发展奠定坚实基础^[9]。

例如某校体育教师特别注重根据学生的个体差异和特长进行个性化教学，因而在日常教学中积极观察学生和体能测试，并详细记录每位学生的运动能力和特点，为班级中的每位学生制定了个性化的训练计划。例如，教师发现班上的A同学在短跑方面有着出色的天赋，于是鼓励他参加学校的田径队，并为其安排专业的短跑训练。在训练过程中，教师不仅注重提升该学生的速度和爆发力，同时也帮助他掌握科学的呼吸方法和起跑技巧。经过一段时间的专业训练后，小李在学校的短跑比赛中屡获佳绩，甚至代表学校参加了市级运动会。与此同时，教师也关注到班上的B同学在体育方面相对薄弱，尤其是耐力较差。于是教师为小王设计专门的耐力训练计划，涵盖定期的长跑训练和间歇训练。在训练过程中，教师耐心指导小王的呼吸节奏和步伐控制，并不断给予其鼓励和肯定。经过一段时间的努力，B学生的耐力得到了显著提升，在体育课上也能更加自信地参与各种运动。

六、培养积极运动习惯，保障学生全面发展

在初中体育教学中，促进学生体质健康的关键在于帮助他们

养成良好的运动习惯。因而在实际教学环节中，教师需要向学生宣传并示范正确的运动姿势和方法，确保其在教学过程中能够掌握正确的运动技能，避免运动伤害。同时，教师应鼓励学生将体育活动延伸到课后，积极参与俱乐部或社团组织的训练，以此培养学生的自觉性和坚持性，使其深刻认识到长期坚持运动的重要性。学生在正确的运动观念之下，能够更好的开展体质健康提升环节，保障自身综合能力得到均衡发展，为后续身体素质等层面的完善起到积极影响^[10]。

某校为了有效促进学生体质健康，积极实施“阳光体育计划”的系列活动，该计划更加注重课堂上的体育教学与学生课后运动习惯的培养，使得学生在有限的教学时间内得到最大程度的发展与提升。在课堂上，体育教师们通过生动的讲解和示范，向学生传授正确的运动姿势和方法。例如，在篮球课程中，教师在教授投篮技巧的过程中，还应该分步讲解正确的跳跃、转身等动作细节，以避免学生在运动过程中受到损伤。同时，教师们还利用视频、图片等多媒体材料，直观展示正确与错误的运动姿势对比，加深学生对正确运动方法的理解。在课后教学当中，学校鼓励学生们加入篮球社、足球社等各类体育俱乐部和社团，相应俱乐部和社团定期组织训练、比赛和交流活动，为学生们提供丰富的运动机会。为了保障学生的运动效果，学校方面积极为参加俱

乐部活动的学生提供场地、器材等方面的支持，确保他们能够顺利进行训练，此外，为了进一步强化学生的运动习惯，学校还同步设立“阳光体育之星”评选活动，每月根据学生们的出勤率、训练表现、比赛成绩等综合因素，评选出表现突出的学生，并给予表彰和奖励。经过教师一学期的观察以及记录，发现“阳光体育计划”在实际教学过程中取得一定成效，学生不仅在课堂上掌握了正确的运动技能，同时也在课后积极参与体育活动，逐渐养成良好的运动习惯，自身的体质健康状况得到明显改善。在这一教学结果的辅助之下，教师能够动态改善教学内容，并以更加综合的视角推动教学活动的深入发展。

七、结束语

综上所述，随着体育教学的不断深化，教师积极探索全新的教学途径以及措施，使得初中体育教育可以更好地促进学生体质健康的全面发展。在相应方法和策略的辅助之下，教师可以具有可行性和可操作性，对体育教育工作者具有重要的指导意义。同时，教师需要进一步研究和实践，不断完善初中体育教育的质量和效果，为我国青少年学生的健康成长创造良好条件，推动中学生体质健康综合发展。

参考文献

- [1] 郭钰鑫, 朱丹, 郭小龙. “健康中国”视域下中学生体质健康提升的路径研究 [J]. 文体用品与科技, 2024, (08): 103-105.
- [2] 李康福. 基于大数据治理的青少年体质健康促进路径研究 [J]. 体育科技文献通报, 2023, 31(05): 125-128.
- [3] 马跃. “健康中国”背景下初级中学学生体质健康促进困境及发展路径 [J]. 运动精品, 2022, 41(12): 73-75.
- [4] 王雪莹. “兴趣驱动+健康干预”的农村初中体育教学新模式研究 [D]. 山东省: 山东体育学院, 2023.
- [5] 常海龙. 初中体育教学中学生体质健康的促进策略研究 [J]. 漫科学 (科学教育), 2024, (09): 233-235.
- [6] 高亚军. 浅谈初中体育教学中渗透心理健康教育的方法 [J]. 体育风尚, 2023, (03): 134-136.
- [7] 谭飞. 浅析初中体育教学中如何促进学生的个性发展 [J]. 体育世界, 2022, (12): 100-102.
- [8] 毛晓兰. 中考体育测试背景下初中体育教学路径研究 [J]. 成功密码, 2024, (03): 103-104.
- [9] 屠强. 以阳光体育为导向的初中体育教学探索 [J]. 拳击与格斗, 2023, (04): 85-87.
- [10] 徐波. 初中体育教学中促进学生个性发展的路径探索 [J]. 体育视野, 2020, (09): 97-98.