

初中体育高效课堂实践探索

张顺恺

华东师范大学宝山实验学校，上海 200443

摘 要： 随着教育改革的深入实施，初中体育教育也应与时俱进，即注重高效课堂的构建，并通过实践探索，不断调整教学策略，优化教学方法，并通过人工智能技术突破传统教学弊端，以实现提质增效目标。本文首先阐述了初中体育高效课堂构建的价值，然后重点分析了其实践路径，以期能够为教育工作者提供有益参考和借鉴。

关 键 词： 初中体育；高效课堂；实践

Practice and Exploration of High-Efficiency Classrooms in Junior High School Physical Education

Zhang Shunkai

Baoshan Experimental School of East China Normal University, Shanghai 200443

Abstract： With the in-depth implementation of educational reform, junior high school physical education should also keep pace with the times, that is, pay attention to the construction of high-efficiency classrooms. Through practical exploration, teaching strategies should be continuously adjusted, teaching methods should be optimized, and the disadvantages of traditional teaching should be overcome by artificial intelligence technology to achieve the goal of improving quality and efficiency. This paper first expounds on the value of constructing high-efficiency classrooms in junior high school physical education and then focuses on analyzing its practical paths, hoping to provide useful reference for educators.

Keywords： junior high school physical education; high-efficiency classrooms; practice

引言

随着新课程改革的不断推进，体育课程已经摆脱以往的边缘地位，伴随着其地位的日益提升，如何构建初中体育高效课堂成为现阶段摆在相关教育工作者面前的重要课题。实际上，体育课程对于初中生而言具有重要作用，如有利于锻炼学生运动能力，提高其身体素质；有利于培养学生坚韧、合作等优秀品质，提高其社会适应力^[1]。初中体育教师想要充分发挥该门课程作用，应认真阅读和分析新课标，从而明确其教学要求，并将它作为构建高效课堂的重要依据。对该新课标进行分析和解读，发现其重点强调了四个方面，如“健康第一”“激发兴趣”“以生为本”“个性发展”^[2]。为了满足新课标要求，培养学生体育核心素养，教师应充分发挥自己的主观能动性，通过组织学生进行科学训练，增强学生体能；借助 AI 系统，促进师生生生互动；融入其他学科要素，促进学生全面发展等，以此来构建高效课堂，并通过实践探索，不断优化教学策略，从而转变学生被动消极的学习态度，使他们在有限的时间内，轻松学习知识，掌握体育技能，大力发展自身素质等，从而为自身的全面发展奠定扎实的基础^[3]。

一、新课改视域下构建初中体育高效课堂的意义

（一）有利于提高学生身体素质

新课改提出，应注重体育互动，通过构建高效课堂，培养学生坚韧、合作等优秀品质和敏锐思维；不断提高体育教学效率，注重和学生之间的体育情感交流和互动，有利于增强学生体能，强健其体魄。据相关调查显示，初中生的课堂出勤和学习成绩息息相关，对于体育课堂来说同样如此，学生的出勤率越高，其体育成绩也越高^[4]。为此，越来越多的教师从此入手，采取多种措施，以期在促进学生身心健康发展的同时，推动体育学科的高效

开展。初中生正处于生理和心理发展的关键期，具有较强的可塑性，教师在构建高效课堂时，除了要结合学生的身心特点和认知规律之外，还应结合体育学科自身特点，积极采用新的思路，融入新的方法，注重对学生运动能力的锻炼，以提高其身体素质^[5]。

（二）有利于培养学生协作意识和团队精神

初中生正处于青春期，且为独生子女，具有较强的自我意识和独立意识，使得他们无论是在学习还是和他人交往中较为我行我素，缺乏协作意识和团队精神，集体荣誉感淡薄。初中体育教师在构建高效课堂时，往往会从初中生的身心特点出发，通过接

力赛、排球、足球等团体活动来培养学生协作意识和团队精神，使他们通过集体活动养成和他人合作、分享的意识，为其共同进步和成长奠定基石^[6]。

二、初中体育高效课堂实践策略

（一）科学训练，增强学生体能

初中生正处于身体发育的黄金期，同时，肺部发育也进入到敏感期，为此，教师在为学生制定目标时应抓住此关键时期，加强对学生基础体能的锻炼，即通过身体协调性、形体锻炼，提高其体能^[7]。此外，教师还可从专项体能训练入手，将速度、耐力等设置为锻炼目标；在实际工作中，教师可为学生安排合理的运动训练内容和负荷。即每年通过体质测试相关数据、体检报告单等进行了解，进一步分析学生学情，从而将运动负荷量控制在一个合理的范围内；此外，教师还应注重对体能训练方案的优化和完善。为了保障高效课堂的顺利实施，教师可采用将学习、练习、比赛和评价结合在一起的教学模式。其中，学习指的是对学生的学习方式方法进行引导，让他们在学习中采取自主学习、探究学习等多种学习方式^[8]。在此过程中，教师应调查学生的兴趣爱好，了解其感兴趣的运动项目，并通过教学内容创新，转变学生被动消极的学习态度^[9]。“练”指的是对学生的锻炼方式进行引导，使他们投身于体育技能学习和掌握中。在此过程中，教师应注重精讲多练，以提高学生学习效率。赛指的是对学生的体育比赛进行引导，已检验其学习和练习的成果，促进练习的升华。评指的是对学生进行多元化评价，借助教师评价、生生互评等方式，引导学生了解自身不足，为其后续针对性调整和改进教学策略奠定基石^[10]。

（二）借助 AI 系统，构建高效课堂

随着信息技术的飞速发展，新的时代已经悄然来临，即人工智能时代。在该时代背景下，如何借助人工智能、大数据等先进技术构建高效课堂成为现阶段摆在教育工作者面前的重要课题之一。

1. 充分发挥 AI 的互动功能

初中体育教师想要构建高效课堂，离不开对先进技术的应用。如充分发挥 AI 智慧教学系统优势，搭建互动平台，并通过融入趣味元素，丰富学生学习体验。该系统具备互动功能，既能对学生的体育动作进行精准检测，又能及时纠正其中的错误之处。此外，其还具备指导功能，即借助人机对话和学生进行互动，以帮助学生完成操作。在此过程中，还可以设置一些趣味性游戏，以培养学生学习兴趣，提高其学习内驱动力。这样的教学设计，既可以使学生享受到游戏的乐趣，又能使他们及时接收到成果反馈，大大提高了体育教学质量^[11]。

如，教师在教授体操知识时，可借助该系统和学生进行互动。即教师引导学生按照该系统提示来模仿体操动作，当模仿动作错误时，该系统会进行语音提示。当学生跳完一整套之后，系统则会基于学生数据、所用时间等进行打分，评价他们的体操动作，为教师了解学生的不足之处提供了便利。此外，教师还可借

助该系统生成的分数、指导意见等，制定针对性措施，以帮助学生掌握体操技能。与此同时，教师还可以借助该系统的游戏功能，如多人体操的模仿游戏，组织学生以小组形式参与游戏，完成特定动作，通过该系统给出的分数，激发学生参与兴趣，提高其合作能力^[12]。

2. 充分发挥 AI 的数据分析功能

长时间以来，教师往往将体育成绩作为衡量学生体育水平的一大标准。这样的衡量标准实际上并不科学，并不能全面、精准评价其体育水平。借助该系统的数据收集和分析功能，有利于解决此不足^[13]。即在借助该系统这一功能的同时，通过科学评估，给予学生更为客观的评价。这样的评价方式，有利于全面了解学生的学习状况、成长轨迹。在此方式下，学生可以及时了解自己的体育知识、能力方面的长处和不足，便于在后续学习和训练中不断优化学习方法，提高学习效率。此外，借助该系统，有利于提高评估的透明度，保障其公平公正，通过对学生学习成果的真实反映，促进其体育发展^[14]。

如，教师在教授长跑知识时，为了培养学生的终身锻炼的体育习惯，可通过该系统的摄像头、距离测定等相关技术来收集和分析学生的相关数据，如通过实时捕捉学生跑步时的姿态和具体用时，对学生的表现进行全面评估，并进行记录和整理。教师可借助系统生成的成绩单，对这些数据以及图表等进行分析，以了解学生的成长轨迹。该功能为教师教学提供了有效指导，使他们从精准数据出发来制定教学方案。为此，教师应积极转变传统的教育理念，以长远眼光来分析教学内容，制定教学计划，从而在提高学生体育成绩的同时，构建高效课堂^[15]。

（三）融入其他学科要素，促进学生全面发展

当前，无论是家长还是学生亦或者是部分教师都将体育课程当作一门无关紧要的运动型课程，认为该课程教学目标为强健学生体魄。实际上，该门课程除了具备此价值之外，还有利于培养学生优良品质，提高其人文素养。在新课改深入实施的大背景下，体育教师应转变传统理念，不再将其作为一门单一学科，而是要注重其他学科的有效融入，为此，教师在构建高效课堂时，不妨从此入手，通过将该要素内容的有效融入，全方面提升学生身体素质，培养其人文素养，从而在满足新课改要求的同时，实现素质教育目标。如教师在教学中可将篮球课变为双语课，将体育和舞蹈结合在一起，此外，还可以开展舞龙舞狮、花样跳绳等丰富的活动，以促进体育文化和体育学科的有效融合和深入发展。

如对于篮球项目，教师可通过多媒体形式组织学生观看精彩的篮球比赛，通过体育赛事中的中英翻译，为学生营造双语的学习环境，并通过情境创设，在培养学生语感的同时，点燃其学习英语的热情，此外，也能帮助他们积累体育学习相关理论知识。又如，组织舞狮舞龙等相关活动，借助其优秀的传统文化要素和人文精神来培养学生人文素养。此外，教师还可以将学生耳熟能详的体育巨星融入到体育课堂教学中，如讲授国外篮球巨星，乔丹、科比，国内体育明星刘翔、王颖莎等故事，让学生在了解他们所取得的成就的同时，也能感知到其身上艰苦磨炼、超

越自我等优秀品质，通过思政元素和体育学科的融合，健全学生品格，促进其全面发展。

（四）完善评价方式，促进学生全面发展

在传统体育教学中，教师采取的评价方式较为单一，且主要是教师对学生的评价，有些教师甚至直接忽略了该环节，导致他们无法全面了解学生的实际状况，阻碍了其后续的教学计划，不利于实现预期的教学目标。为了解决此问题，教师可基于新课标要求，改革传统的评价方式，在提高学生评价积极性的同时，注重其公平性，并通过增加家长评价这一主体，提高评价环节的完整性，促进他们的全面发展和健康成长。如教师在教授乒乓球这部分内容时，可采用翻转课堂模式，通过视频形式激发学生学习兴趣，并为其提供有效辅导，从而帮助学生掌握体育知识的同时，活跃课堂氛围，并通过师生互动、生生互动，提高学生参与课堂教学的积极性。此外，教师还应充分尊重学生的主体地位，引导他们自主学习、合作学习和探究学习，并积极营造互帮互助的氛围，让人人争当小先生，通过优生辅导差生这种传帮带的形式，提高学生学习效率和效果，在此过程中，应充分发挥同伴评价的功效，从而使学生能够认识到自身不足和优势，以便在后续的学习和练习中能够取长补短，提高学生学习效率。如有的

学生在练习乒乓球时，尤其是在击球时，会右脚前踏；有的学生则通过扭动手腕来击球等，这些问题都是其他学生观察发现的，并通过同伴评价进行反馈，有利于转变部分学生被指出错误时的叛逆心理，提高其改正积极性。之后，教师可将学生在课堂上的表现录制成视频，并将其上传到班级微信群，在进行实时记录的同时，鼓励家长进行点评，以此为依据制定后续教学计划。这样的教学方式，不仅有效拉近了师生、生生和家长之间的距离，还为家校合作奠定了扎实的基础，更有利于实现构建高效课堂之目标，可谓是一举多得。

三、结语

总之，初中体育高效课堂的构建并不是一蹴而就的，也不会一帆风顺，需要相关工作者久久为功，持续努力。实际上，构建高效课堂仅仅是第一步，接下来还要进行反复实践和改进，从而使该高效名副其实。本文从组织学生进行科学训练，增强学生体能；借助 AI 系统，促进师生、生生互动；融入其他学科要素，促进学生全面发展等方面阐述了其实践路径，以期能在提高初中体育教学质量的同时，也能落实该核心素养培养。

参考文献

- [1] 林朱云. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径探讨 [J]. 亚太教育, 2022 (23): 107-110.
- [2] 李东. 多媒体技术在初中体育教学中的应用 [J]. 新体育, 2022 (20): 31-33.
- [3] 温文标. 借助分层教学, 构建体育与健康高效课堂 [J]. 新课程导学, 2022 (8): 42-43.
- [4] 李素荣. 新课改背景下初中体育高效课堂的策略研究 [J]. 科普童话, 2019 (15): 30.
- [5] 刘强兵, 安怀芳. 运用兴趣教学设计, 构建高效初中体育课堂 [J]. 学周刊, 2021 (32): 167-168.
- [6] 潘多. 对新课改下构建初中体育高效课堂的策略分析 [J]. 新课程, 2020 (41): 182.
- [7] 卢勉. 新课程改革下提高初中体育教学的高效性研究 [J]. 内江科技, 2020, 41 (7): 152, 114.
- [8] 张晓华. 核心素养视角下初中体育高效课堂教学策略探究 [J]. 基础教育论坛, 2020 (20): 63-64.
- [9] 杨云. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的思路 [J]. 体育风尚, 2020 (2): 106-107.
- [10] 郁建军. 运用兴趣教学理论构建高效初中体育课堂 [J]. 智力, 2022 (8): 151-153.
- [11] 徐颖. 新课改背景下初中体育高效课堂的构建 [J]. 体育画报, 2023(6): 220-221, 228.
- [12] 齐卉娣. 新课改背景下初中体育高效课堂的构建策略 [J]. 科学与财富, 2018(9): 101. DOI: 10.3969/j.issn.1671-2226.2018.09.107.
- [13] 刘东冬. 新课改理念下初中体育高效课堂构建 [J]. 灌篮, 2022(15): 114-116.
- [14] 杨振国. 基于核心素养背景下的初中体育高效课堂构建 [J]. 体育画报, 2022(4): 185-186.
- [15] 林朱云. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径探讨 [J]. 亚太教育, 2022(23): 107-110. DOI: 10.12240/j.issn.2095-9214.2022.23.029.