

强健体魄，健康育人

——乡村初中体育教学提质增效路径探究

方超

北京市平谷区农业中关村学校，北京 101206

摘 要： 在当前教育改革的大背景下，乡村初中体育教学面临诸多挑战与机遇。基于对乡村初中体育教学现状的深入分析，指出当前存在的主要问题，如对体育教学重视不足、教学资源匮乏、教师教学技能有待提升等，从而探讨乡村初中体育教学提质增效的路径，以期为乡村学生的身心健康提供更为科学有效的教育方案，对于推动乡村初中体育教学改革、促进乡村教育均衡发展具有重要的理论和实践意义。

关键词： 乡村初中；体育教学；提质增效

Strengthening Physique and Cultivating Health – Exploring Ways to Improve Quality and Efficiency of Physical Education in Rural Junior High Schools

Fang Chao

Beijing Pinggu District Agricultural Zhongguancun School, Beijing 101206

Abstract : In the current context of educational reform, physical education in rural junior high schools faces numerous challenges and opportunities. Based on an in-depth analysis of the current situation of physical education in rural junior high schools, this paper points out the main existing problems, such as insufficient attention to physical education, scarcity of teaching resources, and the need to improve teachers' teaching skills. It explores ways to improve the quality and efficiency of physical education in rural junior high schools, aiming to provide a more scientific and effective educational program for the physical and mental health of rural students. This has important theoretical and practical significance for promoting the reform of physical education in rural junior high schools and facilitating the balanced development of rural education.

Keywords : rural junior high school; physical education; quality and efficiency improvement

引言

近年来，国家高度重视乡村教育发展，出台了一系列政策文件，旨在改善乡村教育条件，提高乡村教育质量。《中国教育现代化2035》明确提出，要推进城乡义务教育一体化发展，加强乡村学校建设，提升乡村教师队伍素质，确保乡村孩子享有公平而有质量的教育。在这一政策背景下，乡村初中体育教育的提质增效成为教育部门关注的焦点。体育教育不仅是学生身体健康的保障，更是培养学生综合素质的重要途径。通过体育教育，学生不仅能够增强体质，还能够培养团队合作精神和竞争意识，这些对于学生的全面发展具有重要意义。^[1]然而，乡村初中体育教育的现状却不容乐观。在此背景下，探究乡村初中体育教学提质增效的路径，不仅有助于提升乡村学生的身体素质，还能促进乡村教育的全面发展，为乡村孩子的健康成长创造良好的条件。通过利用信息技术开展精准教学、更新教学理念、创新教学模式等策略，可以有效解决乡村初中体育教育面临的诸多问题，实现体育教育的高质量发展。^[2]

一、乡村初中体育教学现状

（一）不重视体育教学

在乡村初中，体育教学面临诸多困境，其中最突出的问题之一便是体育教学的不受重视。在当前的教育环境下，乡村学校普遍将主要精力和资源集中在文化课教学上，体育课程的地位相对较低。^[3]这一现象背后，有着复杂的社会、经济和教育制度因素。

部分家长和学生认为，体育课对于升学和未来就业帮助不大，因此在心理上对体育课缺乏足够的重视。这种观念不仅影响了学生参与体育活动的积极性，也导致了体育教师在教学过程中遇到诸多挑战。另一方面，乡村学校在体育课程设置上也存在不足。部分中学将体育课视为一种“副科”，安排的课时较少，且往往被其他主科占用。这种安排不仅影响了学生接受系统体育教育的机会，也使得体育教师在教学过程中难以开展连贯的教学活动。此

外，一些乡村学校甚至没有专门的体育课程计划，体育教学内容随意性强，缺乏系统性和科学性，难以达到预期的教学效果。这些困境不仅影响了学生的身体健康和全面发展，也制约了乡村初中体育教学质量的提升。^[4]

（二）体育教学资源不完备

资源的缺乏不仅体现在体育设施与器材的匮乏，还表现在体育课程内容的单一、体育教师专业能力的不足，以及体育教育资金投入的不足等方面。在一些偏远地区，学校体育设施简陋，甚至没有标准的体育场地，篮球架、乒乓球桌等基本器材严重不足，这直接影响了学生参与体育活动的积极性和效果。^[5]学生们难以在这样的环境下接收到高质量的体育教育，长此以往，不仅无法满足学生对体育运动的需求，还可能影响到学生的身体健康和发展。资金投入不足是导致乡村初中体育教学资源不完备的另一个重要原因。由于经济条件限制，许多乡村学校在体育教育方面的投入远远不够，缺乏必要的资金支持，导致体育设施的更新和维护难以进行。学校没有足够的经费购买新的体育器材，现有的器材也因为长期使用而损坏严重，无法满足教学需求。此外，资金不足还影响了学校组织体育活动的的能力，许多有意义的体育赛事和活动因为缺乏资金支持而无法开展，这不仅影响了学生的体育素养，也削弱了学校体育文化的建设。^[6]

（三）体育教师教学技能有待提高

在一些乡村地区，由于经济条件限制，学校难以吸引高水平的体育教师，导致现有教师队伍中专业背景和教学经验参差不齐。^[7]部分教师虽然具备一定的体育知识，但在现代体育教学理念和方法上存在明显不足，难以适应新时代教育发展的需求。此外，乡村初中体育教师的专业培训机会相对较少，这使得他们在教学技能提升方面面临着较大的挑战。再者，由于地理位置偏远，交通不便，加上经费有限，学校很难组织教师外出参加高水平的培训和交流活动。即使有培训机会，也是短期的、零散的，缺乏系统性和连续性，^[8]难以从根本上提升教师的专业素养，很大程度上限制了教师个人的发展，也影响了学校体育教学质量的提高。最后，乡村初中体育教师在教学技能方面面临的困境还体现在对现代信息技术的应用不足。随着信息技术的快速发展，多媒体、网络等现代教学手段已成为提升教学质量的重要工具。然而，由于设备缺乏、网络条件限制以及教师信息技术素养不高，部分乡村初中体育教师在教学中难以充分利用这些资源。^[9]

二、乡村初中体育教学体质增效策略

（一）利用信息技术，开展精准教学

信息技术的引入，为乡村初中体育教学提供了新的可能。在信息技术的支持下，教师能够通过建立个人基础数据，研究个人提升策略，聚焦个体进步曲线，分析群体变化水准，实现精准教学，从而有效提升体育教学质量。^[10]

首先，在建立个人基础数据方面，教师可以利用智能穿戴设备、体育 APP 等工具，收集学生的体能、技能、心理等多维度的数据。这些数据不仅能够帮助教师全面了解学生的身体状况，还能为制定个性化的教学计划提供科学依据。例如，学校采用定期的随堂和专项体测，记录学生的单项成绩并录入大数据平台。该平台利用既定的体测标准公式，^[11]将复杂的成绩换算成直观的表

格，为师生及家长展示全面的体测基础数据，以便全方位了解学生健康状况，如图 2-1。

姓名	性别	身高	体重	BMI	肺活量	50米	100米	200米	400米	800米	1000米	1500米	2000米	3000米	4000米	5000米	6000米	8000米	10000米	15000米	20000米	30000米	40000米	50000米	
宋**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
高**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
胡**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
王**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

图 2-1：以部分学生为例，呈现全校性的每个人的体测基本数据

其次，如何让高校的针对个人提升实施策略，这就需要教师基于个人基础数据，分析每个学生的优势与不足，制定针对性的训练方案。例如，根据学生 BMI（体重指数）、体育课程表现、潜力判断等不同视角，体育教师针对每一个学生，制定精准提升策略，如图 2-2。对于身体素质较好但技能水平较低的学生，可以重点加强技能训练，提高其运动表现；对于身体素质较差但技能水平较高的学生，教师则侧重于增强其体能，增强其运动耐力。^[12]

姓名	性别	身高	体重	BMI	肺活量	50米	100米	200米	400米	800米	1000米	1500米	2000米	3000米	4000米	5000米	6000米	8000米	10000米	15000米	20000米	30000米	40000米	50000米	
宋**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
高**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
胡**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
王**	男	172	75	24.6759027	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

图 2-2：以宋**、高**、胡**、王**同学为例，学校为每位同学制定了精准提升策略

再者，教师需要定期评估学生的进步情况，及时调整教学策略。通过绘制个体进步曲线，教师可以直观地看到每个学生不同时间段内的变化，从而更好地了解其成长轨迹，如图 2-3。同时，教师还可以利用数据分析技术，对学生的进步曲线进行深度挖掘，发现潜在的问题和规律，为后续的教学活动提供指导。^[13]

姓名	性别	身高	体重	BMI	肺活量	50米	100米	200米	400米	800米	1000米	1500米	2000米	3000米	4000米	5000米	6000米	8000米	10000米	15000米	20000米	30000米	40000米	50000米	
刘**	男	172	74	24.6326531	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刘**	男	172	74	24.6326531	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刘**	男	172	74	24.6326531	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
刘**	男	172	74	24.6326531	80	330	80	8.75	150	155	1	62	315	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

图 2-3：刘**同学连续 4 次体测，总分进步为 57.2->64.4->72.6->80.2

最后，教师需要从整体角度出发，关注整个班级或年级的学生发展情况。^[14]通过对比不同群体之间的变化，发现群体间的差异，从而更好地了解教学效果。例如，教师可以利用大数据技术，分析不同年级、不同性别、不同体质的学生在体能、技能等方面的差异，为制定更加科学合理的教学计划提供依据。此外，教师还可以通过组织班级间的比赛或活动，促进学生之间的交流与合作，增强团队精神，提高整体水平。

（二）更新教学理念，全员全面参与

在新的教育理念下，学校、家庭和社会需要形成合力，共同推动学生体育素养的提升。体育教育不仅是学校的责任，也是家庭和社会的共同任务。家长作为孩子的第一任老师，对孩子的体育兴趣和习惯有着深远的影响。学校应定期组织家长会，普及体育知识，提高家长对体育教育的重视程度，引导家长与孩子一起参与体育活动，营造积极的家庭体育氛围。家长的参与和支持，能够激发学生对体育的兴趣，培养他们良好的运动习惯，为学生终身体育奠定坚实的基础。^[14]

学校各部门应协同合作，为体育教学提供全方位的保障。教务处应合理安排体育课程，确保每周体育课时充足，同时加强对体育课程的监督与评估，确保教学质量。^[2]后勤部门要保障体育设施的完善与安全，定期检查维护体育器材，为学生提供安全、舒适的运动环境。例如，初中部每层楼、每个班级门口均安装了引体向上锻炼器械，为学生们打造随时可开启力量训练；每个班都配备了软垫器，为学生们进行仰卧起坐锻炼提供便利。打破空间局

限,让学生们能自主利用碎片时间锻炼。各部门的紧密配合,为体育教学提供了坚实的后盾,有助于形成良好的体育教育生态。^[13]

学生干部作为学生中的骨干力量,在推动体育活动开展中发挥着重要作用。学校应选拔有责任心、组织能力强的学生干部,组织他们参与体育活动的策划与实施,带领其他学生积极参与体育锻炼。通过组织体育比赛、开展体育活动等方式,激发学生的体育热情,营造浓厚的体育氛围。例如,通过体测数据,每班选择成绩最接近良好线的同学做领跑员,由领跑员带领整班进行长跑锻炼,确保全体同学都能在长跑过程做到配速适中、有效。

班主任作为班级管理核心,对学生的体育参与度有着直接影响。学校应建立班主任责任制,将体育教育纳入班主任工作内容,要求班主任关注学生的体育参与情况,积极与学生交流,了解学生的体育兴趣和需求,鼓励学生积极参与体育活动。例如,由班主任统筹协调小课间在本班就地打卡,并对学生进行监督,同时安排已经达标的学生进行1对1帮扶。此外,班主任应与体育老师保持密切沟通,共同制定班级体育活动计划,确保每个学生都能得到充分的体育锻炼。班主任的引导和支持,能够帮助学生树立正确的体育观念,激发他们的体育热情,促进学生全面发展。

由此,通过家长、学校各部门、学生干部和班主任的共同努力,不仅能够提升乡村初中体育教学的质量,还能促进学生的全面发展,让乡村初中体育教学焕发出新的活力,为学生提供更加优质的体育教育。

(三) 创新教学模式,创设多维格局

在乡村初中体育教学中,通过转变教学模式,不仅能够提升学生的身体素质,还能培养学生的团队精神、竞争意识和自我管理能力,为学生的终身发展打下坚实的基础。

其一是“为教而教”向“以赛促练”转变,这意味着体育教学从单纯的知识传授转向实践能力的培养。竞赛不仅能够增强学生的身体素质,还能培养学生的团队协作能力和竞争意识。教师可以结合学生的兴趣和特长,设计不同难度的竞赛项目,让每个学生都能在比赛中找到自己的位置,体验成功的喜悦。^[14]其二是

“体育教师”向“诊断医生”的转变,这强调教师在教学中的角色从传统的知识传授者转变为学生的健康指导者。对此,教师需要具备专业的运动生理学、心理学知识,能够根据学生的身体状况和运动能力,制定个性化的训练计划。通过定期的体能测试和健康评估,教师需要及时发现问题,提供科学的指导和建议。例如,对于体质较弱的学生,教师可以设计一些低强度的运动项目,逐步增强其体能;对于运动能力强的学生,可以提供更高难度的训练,挑战自我极限。这种个性化的教学模式能够更好地满足学生的个体差异,促进学生的全面发展。其三是“传统教学”向“信息化教学”的转变,通过利用现代信息技术手段,提升体育教学的效率和效果。^[15]例如,通过引入智能穿戴设备、运动分析软件等,教师可以实时监测学生的运动数据,如心率、步数、运动强度等,为教学提供科学依据。此外,利用网络平台,教师可以分享优质的体育教学资源,如视频教程、运动指南等,拓宽学生的知识面。在线上结合的教学模式下,学生可以在课后继续进行自我训练,教师也可以通过网络平台进行远程指导,实现教学的持续性和个性化。信息化教学不仅能够提高教学的趣味性,还能增强学生的自主学习能力,培养学生的终身体育意识。^[15]

三、结束语

总之,随着体育健康理念的教学改革不断推进,本文提出了利用信息技术开展精准教学、更新教学理念实现全员全面参与、创新教学模式创设多维格局等乡村体育革新策略。通过利用信息技术实现教学资源的优化配置,提高教学效率;更新教学理念有助于激发学生的学习兴趣,培养其终身体育意识;创新教学模式则能为学生提供更加丰富多样的学习体验,促进其全面发展。通过综合施策,乡村初中体育教学质量能够显著提升,学生的身体素质和健康水平也能得到有效改善。

参考文献

- [1] 陈国玲. 乡村初中班主任如何有效开展家校沟通 [J]. 高考, 2019(2): 21-21.
- [2] 肖裕辉. 核心素养视角下体育创新教学的优势分析及其教学建议 [J]. 冰雪体育创新研究, 2021(4): 82-83.
- [3] 赵钢. 创新小学体育教学方法 提高体育课堂活动效率 [J]. 当代体育, 2021(9): 45-45.
- [4] 斯曲平措. 小学体育创新教学方法探究 [J]. 传奇故事, 2022(3): 107-108.
- [5] 朱文军. 新时期创新型体育教育模式研究 [J]. 陕西教育(高教版), 2022(5): 34-35.
- [6] 杨双赫, 王琼惠, 徐笑然, 李欣谣, 朱娜(指导). 用于辅助体育创新教学“VR+便携式机械臂”系统设计 [J]. 湖北农机化, 2021(5): 67-68.
- [7] 刘元强. 高校体育课程思政工作模式构建实践研究 [J]. 工程技术研究, 2021, 6(20): 197-199.
- [8] 陈丽印. 少儿趣味田径运动对小学生心理健康影响的研究分析 [J]. 科学咨询, 2022(8): 173-175.
- [9] 陈焯. 浅谈农村初中体育创新教学的实践与探索 [J]. 教育, 2021(44): 71-72.
- [10] 张义军, 范咏宝. 浅谈高职体育教育教学中如何渗透素质教育 [J]. 今天, 2022(3): 201-202.
- [11] 方成. 基于人体健康的网络教学资源库建设分析 [J]. 无线互联科技, 2021, 18(21): 18-19.
- [12] 刘金礼. 初中体育与健康教学翻转课堂模式的构建 [J]. 前卫, 2021(3): 196-198.
- [13] 齐常春. 技能教育模式与运动教育模式的对比分析 [J]. 新体育(下半月), 2021(9): 60-63.
- [14] 高锦雄. 小学体育教学中的创新策略探微 [J]. 当代家庭教育, 2022(19): 45-47.
- [15] 陈海东. 体育营地教育的概念审视、植入与本土化调适 [J]. 体育与科学, 2022, 43(1): 46-52.