

Analysis of the Optimization of Junior High School Physical Education Teaching under the Concept of Student-oriented

Xiaolong Lv

Anzhou District No.1 Junior High School, Mianyang, Sichuan, 622651, China

Abstract

With the deepening implementation of the new curriculum reform, the “people-oriented” philosophy has gradually become a widely accepted concept. Under this influence, innovating physical education classroom teaching in junior high schools has become essential. This paper, grounded in the essential connotation of people-oriented education, analyzes current issues in junior high school physical education, including unreasonable curriculum objectives, unscientific content design, monotonous teaching methods, and incomplete evaluation mechanisms. Based on students’ actual conditions and the requirements of the new curriculum standards, the paper explores specific implementation measures, proposing rational goal division, scientific content arrangement, effective teaching methods, and comprehensive teaching evaluations. It also highlights the foundational role of process-oriented teaching in cultivating students’ core physical literacy and lifelong sports awareness. Finally, the study provides reference suggestions for physical education curriculum reform in junior high schools.

Keywords

student-centered; junior high school physical education teaching; teaching optimization

以生为本理念下初中体育教学优化途径分析

吕小龙

绵阳市安州区第一初级中学，中国·四川 绵阳 622651

摘要

随着新课改的深入推进，“以人为本”的思想逐渐成为人们普遍接受的理念，在这种观念的影响下，对初中体育课堂教学进行创新就显得十分必要了。本文立足于以人为本的本质内涵，针对当前初中的体育课程目标制定不合理、课程内容设置不科学、教学方式单一、评价机制不全面等问题进行分析，并根据学生的实际情况及新课标的要求对其具体的落实措施进行了研究探讨，提出了合理的目标划分、科学的内容设置、有效的教学手段、全面的教学评价等方式。同时指出过程性教学对于学生体育核心素质以及终身体育意识养成有重要的奠基作用，并结合研究结果为初中阶段体育课程改革提出一些借鉴意见。

关键词

以生为本；初中体育教学；教学优化

1 引言

初中是学生身体快速成长、性格逐步形成的阶段，体育教育既要实现体质训练与健康目标，也是培养学生心理素质、团结合作精神、自主学习意识的重要手段。但传统体育课堂以教师为核心，目标单一、内容固定、方式模式化、评价片面化问题突出，造成学生主体性缺失、参与感不足，难以适应个性化与多样化学习需求。生本理念以学生为主导，教学中关注学生身心特点、兴趣与个性，以学生发展为首要目标设计方案，对当前初中体育教学具有重要指导与启发意义。

【作者简介】吕小龙（1988—），男，中国四川绵阳人，本科，一级教师，从事初中体育教育研究。

2 以生为本理念在初中体育教学中的核心意义

2.1 契合初中学生身心发展规律，助力学生全面成长

初中生正处于青春发育阶段，在生理上和心理上都发生着剧烈的变化，并且具有很大的不确定性，每个学生的身心素质、运动能力和心理认识能力参差不齐，情感起伏大，渴望交流交往，这就需要在体育教学中尊重学生的发展特点和发展现状，根据他们的实际情况来确定教学任务、制定教学内容及选择教学策略，在生本理念下，教师不但重视提高学生的运动成绩，而且重视锻炼学生的心理素质、团队协作精神及自律意识，在课堂中合理设置任务，让学生在活动中收获成功的喜悦和快乐，进而产生积极的参与欲望以及自觉发展的积极性。此外，科学地调控练习密度、运动形式及保护帮助，保证每一个学生都能在适合自己的运动量中进行锻

炼,防止不同层次的学生由于运动过难而产生挫败感甚至受伤现象,这样的以人为本的教学策略有利于提高学生的身心、社会适应能力和智力水平全面发展,达到初中体育教学对人的培养的根本目的。

2.2 破解传统体育教学痛点,彰显素质教育核心理念

在传统的初中体育教学模式下,教学目标固定不变,教学内容单调重复,教学手段死板机械,教学评价简单粗暴等问题严重阻碍了学生个性化发展及自主能动性的培养,不利于素质教育的有效实施。而以学生为中心的教学思想正是从学生的需求出发,注重学生的兴趣爱好和发展方向以及学生的切身体验,在一定程度上解决了以上弊端,让体育教学更具灵活性、多样性、个性化。具体来说,教师在设计教学内容时充分考虑到学生的兴趣及个体差异,在课程中提供多种不同的运动项目、运动方式供学生进行自由选择,并鼓励学生主动参与到各项活动中去,在其中获得身体锻炼以及成就感;在课堂中重视师生间、生生间的交流与互动,通过提出一些开放性的讨论题、创设一定的情境或组织小组之间的合作来调动学生学习的积极性并发挥他们的想象力。学生真正成为活动的主人,在活动中提高了自己的学习效率以及学习的兴趣。此外,在生为本的原则下,注重过程性考核及综合素质提升,并不是只关注学生在运动会上的表现,而更多地考虑学生的运动技术掌握情况、身体素质水平、参与度以及心理品质和合作意识等多个方面,是一种对各方面都予以认可的教育模式^[1]。

2.3 培养学生体育核心素养,奠定终身锻炼基础

生本理念下认为体育教学不仅仅是一个短时期内学习技术的过程,同时也是培养学生体育核心素养的重要过程。所谓的核心素养是指学生的运动技能、体能、运动规则、心理调节和社会适应能力,是学生是否能够养成良好的锻炼习惯,过上积极健康生活的关键。让学生在真实的情境下获得运动技能,在真实的生活体验并了解体育规则,养成良好的体育锻炼习惯。具体从关注学生的兴趣培养、差异性训练以及主动参与三个方面来展开教学活动。此外,教师指导学生进行自我评价及反思,逐步建立起自我管理机制和自我激励机制,提高参与体育锻炼的积极性和持久性。该核心素质的培育有利于促进学生在课余时间养成良好的生活习惯,并为今后应对各种运动需求和身体保健提供可能,以期达到体育教学的长效效果。

3 以生为本理念下初中体育教学现存主要问题

3.1 教学目标固化,忽视学生个体差异与个性化需求

很多初中体育课的教学目标都是统一的标尺,注重的是学生技术动作和身体素质的发展水平,忽视了每个学生体质特点、爱好特长和身心发展需求,在一定程度上影响了一些学生的学习积极性和发展信心。目标固化制约了课堂教学的弹性,不利于根据学生实际灵活调控教与学进度与难易程

度,并削弱了学生的自主性和课堂参与度及个性张扬,“一锅煮”的预设目标与学生个体差异相冲突,导致体育课难以体现以学生为主体的教学理念以及因材施教的育人思想。

3.2 教学内容单一,脱离学生兴趣与生活实际场景

当下初中阶段的体育教学内容还是停留在传统的田径、球类、体操等方面,体育课堂上没有更多地将课程内容与学生的实际生活、兴趣特长以及校园实践活动联系起来,从而使学生的学习热情较低,并没有太多新鲜感。而且单调的教学内容不利于学生各项能力的培养与发展,在一定程度上还会引发学生对体育课的厌烦情绪。让课堂变得死气沉沉,学生无法养成坚持锻炼的习惯。由于课程枯燥乏味,缺少实用性,导致学生难以将学到的知识运用到生活中去,脱离了学生的实际发展需求,不利于发挥出体育教学的最大作用及对学生自身潜能的开发。

3.3 教学方法传统,缺乏互动性与学生主体性发挥

目前,初中体育课堂教学还多以老师讲解、演示为主导形式,学生练习及锻炼身体过程基本都是被老师安排好的,并没有多少主动权,也没有太多交流沟通的机会。学生们很少有机会参与到活动中来并做出自己的决定,在这样的环境中学生的创新思维能力、合作能力以及自主学习意识很难得到培养,整个课堂也显得十分生硬。不能引起学生学习的兴趣及积极性。这种方式忽略了以生为本的理念下学生的主体地位,没有采用小组讨论、任务探究或者活动体验等方式让学生参与到学习过程中来,在一定程度上限制了学生学习的主动性和深入性,并且在授课的过程中无法根据学生反应及时做出相应的调整,不利于提高课堂效率以及促进学生的全面发展^[2]。

4 以生为本理念下初中体育教学的优化实施对策

4.1 优化教学目标,立足学生差异构建分层目标体系

初中阶段开展体育课程教学活动的过程中,在制定具体教学目标的时候一定要全面考虑学生之间的个体差异性,并坚持从学生实际出发的教学理念,既要注重整体学生基本素质及身体素养的提升,又要考虑到不同学生的个人喜好以及心理特征和自身能力的不同,设置多层次的教学目标,确保每一位学生都能得到全面发展。基础目标主要是保证每位学生能够在安全、科学和适宜的运动负荷下完成基本运动技能训练和体能锻炼,使学生在参与过程中建立自我效能感,形成稳定的运动习惯并掌握基础运动知识和规则意识,这一目标为学生后续更高层次的技能学习提供了坚实基础。在确定发展目标时,针对学生能力和兴趣差异设计不同的教学内容及练习任务,在适当的难度基础上给予充分的选择空间,从而促进学生在运动技能、身体素质、心理调控和合作意识方面的提升,让课堂教学适应不同层次学生的水平需求,又可以激发其自主参与探究的动力,增强课堂参与度与成

就感。延展性教学主要针对运动能力较强或者对某项运动感兴趣的学生,在课程中设计一些新的项目、竞赛类项目以及融合多个项目的综合性项目,激发学生主动学习的理念及终身锻炼的观念,将课上所学知识延伸到课外继续学习与练习,并养成自觉参加体育运动的习惯。通过对不同层次的目标设定,使得教师可以根据学生的实际学习情况来制定相应的课堂内容以及授课方式,让每一个学生都能在适合自己的强度及难度下体验到成功的喜悦,并让学生得到自身发展的乐趣,在锻炼身体的同时提高自身的体育素质,保证了初中体育教学不仅要完成基本的教学目标而且还能让学生具备健康的心理状态、良好的学习兴趣以及团结协作的精神品质。为形成具有系统性、差异性和持续性的体育教学体系奠定理论和实践基础^[3]。

4.2 创新教学内容, 结合学生兴趣与生活实际优化设计

在初中体育教学过程中,对教学内容进行创新是提高学生学习积极性以及课堂教学效率的重要方面,在坚持以生为本的教学原则下,要求在体育教学内容的设计上能够基于学生的喜好及学校、生活的实际情况展开,并能够将常规的体能练习、小组合作、项目式学习等内容有效地结合起来,让学生能够在具体的环境中开展体育锻炼并对体育产生正确的认识,同时产生自发的兴趣爱好以及终身参加锻炼的愿望。教学内容选择上,任课教师要科学地考虑本班学生的特点和爱好,为他们准备不同的运动项目以及可选的活动类型,让学生们可以自主地进行选择,并从中找到运动的乐趣及增加上课的积极性,在活动中获得相应的运动技巧、身体素质提升、团结协作精神和遵守规则的良好习惯。同时借助项目化的任务及活动让学生在解决问题和达成目标过程中感受运动的挑战性和成就感。此外,在内容上还要做到理论联系实际,把课堂上的知识应用到生活中去,让学生体验到在现实生活中的运动场景及校园活动项目,从而提高学生的迁移能力;同时也能让学生在真实的生活感受到体育锻炼的重要性以及健康生活方式的意义所在,增强其自我管理的能力及树立终身体育的理念。

4.3 革新教学方法, 凸显学生主体地位强化互动体验

初中体育教学手段改革是实现以生为本重要保证,教学手段是以学生为主体,采用多种手段如任务驱动法、项目教学法、小组协作法、情景模拟法等方式提高课堂的参与度及体验感,让学生在课堂中是参与者、探究者,而不是被动

接受老师技术指导的学生。课堂上老师应做好引导者、启发者及反馈者的角色,在设计丰富而有层次的任务活动中,学生能在解决问题过程中自己探究出技能的习得方法、规则的实际应用方式以及合作的方法,提升学生的自主判断能力和问题解决能力。团体活动及合作学习不仅有助于提高学生的人际交往能力和团结合作精神以及口语交流技巧,而且可以将技能培训变得生动有趣而富有挑战性,增加课堂教学的活力,并让学生产生更强的成功感。此外,在教学方法上也要有所革新,即教师要根据学生兴趣特点以及个体差异有针对性地设计活动方案及指导策略,并通过合作探究、分组竞赛、游戏模拟等方式促使学生在做中学、练中强、悟中得,从而激发其自主性、想象力及求知欲,如此一来,不仅能促使学生在课堂上有效学习到运动技术知识,还能帮助其养成终身锻炼的好习惯以及好兴致,在心理品质、合作意识及独立性方面也能得到发展提升,从而将生本理念真正地贯彻至课堂教学当中去,进而为形成科学、动态与个性化的初中小学体育课堂教学方式奠定基础。

5 结语

坚持以学生为主体的教学理念给初中体育课堂教学指明了方向并提出了明确的要求,在坚持注重学生的全面发展的同时还要关注到学生的个性化发展以及学生的兴趣爱好和发展需求,从目标体系、课程设置、方法手段及评价机制等方面进行优化和改进,让体育课堂教学更好地服务于学生的成长与发展,从而实现素质教育的目的。实施中要充分认识学生的生理和心理特点,变革教学内容及课堂教学模式,建立明确的递进目标体系、贴近实际生动有趣的学习内容、体验式学习方法和多样化的评价体系,促进学生身体素质、运动水平、心理健康和社会适应力的整体进步,为其终身运动习惯及健身习惯奠定基础,并促使初中阶段体育教育能够朝着科学化、系统化的方向发展,在素质教育理念的指引之下,保证其持续性地进步下去。

参考文献

- [1] 赵松.“以生为本”理念下初中体育教学优化途径[J].科学大众(智慧教育),2024(2):49-50.
- [2] 寇彦茹.5E教学模式在初中体育与健康教学中的应用刍议[J].学周刊,2026(6):155-157.
- [3] 杨斌林.初中体育教学中践行快乐体育理念的策略[J].学周刊,2025(26):136-138.