**浅谈新课标下如何上好初中体育与健康课**

**山东省平度市明村镇马戈庄中学 王连杰 体育与健康**

**[摘要]：在“以人为本”的新课程教学理念下，如何营造宽松、自主、而又有个性的课堂教学环境是体育教师努力的方向，而创设自主、合作、创新的学习方式是一条有效的新教学途径，是新课程改革以学生个体发展出发，转换师生角色，重视学生发展的新课堂教学理念的具体体现。**

**[关键词]： 初中体育 自主 合作 创新 开放**

**面对体育与健康新的课程理念，该如何上好体育课，富有创造性地开展好教学工作，这是每一位体育教师所面临的新课题。重视激发学生的运动兴趣是初中体育与健康课程的重要理念之一，它体现了“以学生为中心”的思想。在过去的体育课程中，教师和教材在教学过程中居于绝对控制和支配地位，反复练习和训练成为主要的教学手段。“教得辛苦，学得痛苦”成为体育教学中司空见惯的现象。在新的体育课程改革下，体育应打破传统的“灌输式”教育观念，选择、更新体育教学的内容和方法，因地制宜，因材施教，并把体育教学内容的选择放在“健康第一”的基础上， 促进学生身体健康、心理健康和社会适应。**

**一、建立良好的师生关系**

**师生关系冷漠、紧张、对立，学生就不会喜欢上你的体育课。如果师生感情融洽，相互尊重，学生从内心感到自己的老师可亲、可敬、可信、可爱，学生喜欢你，也就喜欢上你的体育课。反之，师生关系僵化、抵触、紧张、对立，即使教师的水平再高，学生不买你的账，不接受你的教育和指导，一切都是枉然。教师只有和蔼可亲、宽容豁达，学生才有可能生动活泼起来。**

**二、深入研究教材，因材施教**

**一般来说，体育教材都具有一定的娱乐性。教材在备课钻研教材时，首先要深入挖掘教材的娱乐性，也就是教材的魅力所在。因为教材的魅力是激发学生学习兴趣的重要因素，如篮球的投篮、足球的射门、跳远的远度、投准的命中率等。抓住了教材的魅力，备课就可以围绕教材的魅力做文章。新兴运动项目深受学生的喜爱，可大力开发引进课堂。**

**每个人的体能和健康状况不同，个体的差异也比较大，对运动技术掌握有较大差异，教师要针对不同情况制定不同目标，使不同体能的学生经过努力都基本达到学习目标；或者根据不同身体情况，练习不同内容，避免统一标准下吃不了和吃不饱的现象。表扬学生用“喇叭”，批评学生使用悄悄话。总之要针对不同情况，采取不同措施。 教学过程中，学生的体质、体育能力差别各异。在制定目标时，要考虑到学生的实际，根据实际队不同的学生提出不同的要求。在中长跑的记圈练习中，素质好的同学就要求他速度快些、圈数多点，保证他可以吃饱。而素质差点的同学可以跑慢点、达到规定的圈数即可，学生既不惧怕也有所收获，从而达到了高效课堂的目的，目标自然也就达到了。**

 **教学实际中，只是考虑到了不同层次学生的需求是不够的，还要考虑到男女生之间的差异。在进行羽毛球发高远球的练习时，我们就要考虑到男女生之间的力量差异，分别给他们提出不同的要求。发高远球时，应该是将球要发至后场端线附近最为理想，但要是同意要求的话，女生估计马上就没有信心啦。女生的力量就比较小，怎么也发不到端线附近的位置，就可以要求她们只要发球至中后场即可，大大的加大了女生的积极性，也增强了女生的自信心，也达到了课堂的最大参与度，提高了课堂的效率。**

**三、教学方法多样化**

**中学生多争强好胜，一听说进行比赛就跃跃欲试，所以可以运用竞争机制，培养学生的竞争意识。教学的方法要多种多样，努力克服“教师示范、讲解”的单一模式。直观教学非常重要，可采用现代化教学手段，让学生观看录像、光盘等音像资料，加强直观感觉，激发学习兴趣；学生练习中，提倡好帮差活动，使自主学习、合作学习、探究学习落到实处；当学生掌握了基本技术后，进步将会很快，可以多请学生作示范或表演，使学生体验成功感和展示创造力与表现力。教学内容的竞技化、教学方法的成人化以及教学组织的程序化，不符合学生身心发展特点和教育规律。**

**四、让学生在主动自主中学习**

**说到体育课上的“开放”，人们往往会把它和“一个哨子，几个球，老师、学生都自由”的“放羊”式教学等同起来，认为体育体育课“开放”就是教师不负责，不认真的表现，所以体育教师不敢“放”，惟恐沾上“放羊”式教学之嫌。其实这是两个性质完全不同的概念。“放羊”式教学是指教师课前没有准备，上课时仓促上阵，让学生无目的、无组织地自由活动，这是对学生不负责的一种教学方式。而这里所说的“放”是教师根据教学目标组织教学内容，有目的、有计划开展的教学活动。在教学过程中的“放”，是指要充分发挥学生主体作用，让他们自主的锻炼，减少教师无谓的干扰与约束。如：投掷教材，我不拘于以往在教师统一指挥下进行集体练习，这样学生显得十分被动、练习密度较小，学生的的个性也得不到发展。因此，我是先让学生各自分散进行投掷练习，教师巡回指导、点拨。在活动过程中教师应及时的进行讲评和表扬，其目的是为了确定更为有效与合理地投掷方法。然后让学生模仿老师或投掷动作正确的学生再进行分散的练习，最终达到对投掷动作的掌握和锻炼能力的效果。体育教师在课堂教学中敢于放手，让学生在课堂的舞台上唱主角，在“放”中提高学生的自锻能力。在思想上教师放心，在实践上教师放手、放开、放宽、放活是进行“开放型体育课”的关键所在。**

**体育新课程标准内容的不确定，教学内容的可变化性，决定了教师课堂控制方式的变化。传统课堂教学中的教师往往倾向于“结构化”、“封闭式”控制方式，强调学生对运动技能的掌握，强调运动技能形成的规律。因而，这种控制方式是维持式的，运动技能占绝对优势，阻碍教师个人的知识的发挥，几乎没有师生互动知识的产生。在体育课程标准中，教师将更多采取“非结构”、“开放式”的控制方式，特别注重学生的情感体验和创新品质的境况，注重学生在课中的地位与表现方式，因而，运动技能比例较少，教师个人知识和师生互动产生新内容（如游戏）的比例较大。这样一种“控制方式”是对传统教学方式的挑战，是生成式，可持续发展。**

**五、让学生参与到集体学习当中**

**合作交流可以有效的调动学生的积极性，通过合作交流可以增强师生、生生之间情感；通过合作交流可以获取新的知识、分享合作成功的喜悦。例如：在排球垫球的教学中，由于动作细节性与手部有一定的疼痛等因素的影响，大部分女生在教师的指导下很难掌握垫球的技术，针对这一情况，我采用了“忽视教学法”，有意的忽视 “问题学生”的所在，并通过对掌握动作较好的学生再进行较为细致的指导，然后按不同的水平分组结伴合作的教学方法，让他们自由结伴练习，他们在合作练习中各自交流了自己垫球的方法和技巧，出现了“水平低的学生学的积极，水平高的学生教的认真”的课堂氛围，练习的密度与效果也明显增强，在同伴的帮助下那些没有掌握垫球技术的学生慢慢地学会了垫球，此时发现他们同伴之间的友情倍增，每位学生的长处发挥的淋漓尽致，个个脸上露出了成功的笑容。**

**六、创设和谐的学练环境**

**体育运动场地、体育器材设备对于学生的体育学习具有重要的影响。体育教师要给学生选择符合学生年龄、体能、技能、心理特征的场地和器材设备，对那些正规的竞技项目的器材设备、场地的大小与硬度、器材的大小与重量、设备的规格等进行教学改造，或创造一些新的器材设备，并通过改变规则、动作要求与组合等，增加学生完成动作的可能性、参与运动的乐趣。也可根据教学需要，师生共同自制一些体育器材，满足学生的要求，吸引学生的注意。在备课时，一定要精心筹划，全面设计好场地、器材。场地、器材的布局要新颖、美观。**

 **总之，在教学实践中必须坚持学生是教学过程的主体，让全体学生真正参与教学活动的全过程，真正成为学习活动中的主人，才能实现体育教学优质高效，才能促进学生自我锻炼能力的提高，为今后的终身体育创造条件；只有培养学生的主体性，充分发挥学生主观能动性，使他们积极、主动的进行学练，培养他们自主、合作、创新的习惯，才能真正让课堂充满生命力。**

**参考文献**

**1、曲宗湖、杨文轩 《学校体育教学探索》 [M] 人民体育出版社 北京2000年9月**

**2、陶 同 《创造时代的来临》[M] 人民教育出版社 北京 2003年1月**

**3、陈安槐 《体育课程与教材改革》[J] 上海体育学院学报 2002年1月**

**4、杨楠 《体育教学模式与主体教学浅论》[J].北京体育师范学院学报,2000,(1):1～11.**