

新课改背景下初中生终身运动意识的培养路径

●姚金勇



[摘要] 在新课程改革背景下,教师需要将终身运动意识的培养视为初中体育课程的核心目标。在教学环节中,教师不能一味地引导学生机械化掌握运动技能,而是通过对体育运动项目内涵的深度挖掘以及对运动形式的创新带给学生更为丰富的运动体验,使学生感受到体育的魅力,从而使学生在生活中能够自发进行运动。为此,教师需要结合新课程改革的实际内容,在当前体育教学的基础模式上制定新的教学策略,从多个角度优化初中生的运动体验,为学生树立终身运动意识做好铺垫。

[关键词] 新课程改革;终身运动意识;初中体育

素 质教育理念指导下的新课程改革要求广大教师在教育教学工作中关注学生综合素养的发展,不再将成绩视为衡量学生的唯一标准,需要教师通过科学的改革方式挖掘各个学科的育人内涵,促进学生个体的全面发展。素质教育改革提出了“五育并举”“全面育人”等教育理念,其强调教师要促进学生德智体美劳的全面发展。在这一背景下,体育学科得到更多的重视。为此,教师在各个阶段的体育教学工作中也需要及时推动现有体育课程教学模式的创新,更好地承担起提升学生运动素养的责任。尤其是在初中阶段的体育教学中,学生通过以往体育课程的学习具备了基础的运动素养。在初中阶段的体育课堂上,教师应重点推动学生感受运动的魅力,促使学生树立良好的终身运动意识,为学生在生活中主动进行运动奠定良好基础。初中体育教师在当前的教育环境中要对现有的体育课程进行全方位的优化,为学生打造多元化的体育运动空间,带给学生良好运动体验,增强学生树立终身运动的意识。

Q 建立新标准,优化课程模式

新课程改革标准的提出为教师提供了明确的教学优化方向,为课程教学实现高效率与高质量的提升提供了理论支撑。在实际的初中体育教学中,为了实现培养学生终身运动意识的目标,教师要深度研究新课程标准,优化现有课程教学模式,为学生创造感受运动魅力的体育课堂。

(一) 摆脱公式化教学,建立灵活课程体系

在以往的初中体育课程中,教师对课程结构设计不够重视,使得每节体育课程的流程比较固定,形成了以讲解、训练、自由活动为既定公式的课程框架。这导致体育课程难

以带给学生足够的新鲜感,使学生渐渐丧失了对体育课与体育运动的兴趣,学生难以树立终身运动意识。在新课程改革标准的指导下,教师应打造更灵活的课程体系,用多元化的课程模块使学生对体育课程保持期待,进而产生运动兴趣,为学生树立终身运动意识奠定基础。

在实际的初中体育教学中,教师发现大部分学生仍然对以游戏形式为基础的活动产生较高的参与积极性,稚气未脱的学生能快速地响应并投入其中产生良好的实践体验。因此,在尝试打破现有课程公式的初期,教师可以结合课程目标对应的运动项目设置趣味游戏环节,以迎合学生的需求,丰富现有的课程形式。比如,在足球项目的运球技能练习课程中,教师可设置具有趣味性的模仿游戏作为课程导入,以崭新的模式快速调动学生的学习兴趣。在这一环节中教师可以先向学生示范“彩虹过人”这一足球运动中运球技巧的操作方式,通过一气呵成的展示吸引学生的注意力,让学生对这一高难度且具有极高观赏性的技能产生兴趣。之后,教师应组织学生展开模仿性的尝试性游戏,两人一组共同探索这一技巧的实践方式。这一环节的设置使课程不再一味围绕基础的足球技能进行训练,而是结合学生感兴趣的形式快速激发他们的兴趣,为后续进一步展开技能教学埋下好的伏笔。教师在课程中结合学生实际的需求灵活推动课程结构的优化性调整,有利于带给学生丰富的运动体验,提升学生参与运动的积极性。

(二) 拒绝零互动,设置交互学习环节

在以往的初中体育教学中,教师所关注的往往是学生对运动技能的掌握情况,而忽视了学生在课堂中的交互情况。这导致学生对所掌握的技能没有较深的记忆,不利于学生在

生活中的持久性应用，更不利于学生产生终身运动意识。在新课程改革背景下，教师应通过设置交互学习环节的方式使学生感受运动的趣味，让学生对运动产生记忆点，并促使学生建立良好的运动感知。

例如，教师可以在体育课堂上增加师生互动环节，让学生的技能学习过程更加具体，赋予学生更好的运动体验感。比如，在篮球运动的跑篮技能教学环节中，学生在自主训练环节中出现很多跑篮失败的现象，这是因为大部分学生仅仅通过观看教师演示难以掌握该运动中的关键技能，在实际训练的环节中不能复刻教师演示技能。因此，教师在讲解完运动技能后应设置师生互动演示环节，教师反复进行技能演示，并让学生跟随自己进行模仿训练。这样的话，教师既可以结合学生练习中存在的问题为他们进行有针对性地讲解，也能使学生在跟随教师训练的模式下更具体地学习关键技能。通过课程中的师生交互，学生能够更高效地掌握运动技能，并建立更具体的运动实感，感受各个技能在细节之处的魅力所在，为学生后续的运动提供心理支持。

（三）聚焦数字化，构建全新的教学方法

新课程改革背景下，教师为了实现培养学生学科核心素养的目标，开始对多种教育教学形式进行深入的研究。在初中体育教学中，教师可以聚焦当前广泛运用的数字资源，打造数字化的全新体育课程教育模式，用崭新的教学方法让学生感受运动的魅力，促进学生产生终身运动意识。

以田径教学中的短跑项目教学为例，为了激发学生在课堂中的学习与训练兴趣，教师可在课程中引入数字资源，以媒体演示的方式带给学生不同的运动感知。在讲解起跑动作的方法后，教师可为学生播放苏炳添的训练视频，让学生观察苏炳添在不同阶段的起跑姿势，并指导学生有重点性地观看苏炳添的起跑脚。通过有针对性地观赏学习，学生很快注意到苏炳添在不同时间段中所运用的起跑脚是不同的。教师则可以引导学生尝试练习不同的起跑方式，使学生产生不同的运动启发。通过反复训练，学生能发现左脚作为起跑脚相对而言更难适应。于是教师可以讲述苏炳添通过换脚调整跑步节奏的过程，让学生体会不同运动方式的不同感受。借助数字资源能使课堂教学的内容更丰富与生动，在基础教学之外带给学生更多的运动感悟，使学生深入感受运动的魅力。

Q 灌输新观念，赋予学生全新的运动体验

想要培养初中学生的终身运动意识，重点在于推动学生运动观念的转变，使学生真正产生对运动的兴趣，自发地投入到体育实践中去，以此生成终身运动意识。为此，教师应在当前体育教学的基础上结合学生的兴趣需求，通过科学的教学改革赋予学生全新的运动体验。

（一）制定趣味化的训练制度，引导学生享受体育乐趣

训练是体育课程中最重要的一环。然而，传统教学模式下训练环节的形式趋于固定，机械化的实践逐渐消磨了学生的运动兴趣。因此，教师应积极制定多种具有趣味的训练制度，使学生在训练中既能高效掌握运动技能，又能充分享受体育运动的乐趣。

例如，教师可以尝试将团队积分制度作为课内运动训练的基础制度。以篮球运动的投篮技能为例，教师在对学生进行分组后，可以让不同小组按顺序依次进行投篮。在这一活动中，学生的训练目标是小组成员皆需要两次投篮成功，如果小组中有投篮失败的同学则需要重新计数。这一制度的建立将增强课内训练的交互性，不仅让学生在特殊制度下感受更紧凑且有趣的运动节奏，还能促使学生之间互相帮助，辅助他们更快速地掌握投篮技能。通过一系列交互性活动的开展，使训练环节既高效且有趣，从而有效激发学生的运动兴趣。

（二）制定完善的训练方案，优化学生的运动体验感

初中阶段的学生通过以往的体育运动实践已经初步具备基础的运动素养与相对良好的体能素质。因此，在实际的初中体育教学中，教师可以构建进阶型的课程内容，为学生体育素养的进一步发展赋能。而在培养学生终身运动意识的视角下，教师可以首先强化现有运动教学的完整性，通过制定完善的训练方案，使学生在课程中体验到技能提升过程，从而使学生体验掌握运动技能的成就感，为其生成运动意识打下基础。

例如，在田径模块下的立定跳远项目教学时，教师应通过对立定跳远教学的深度剖析与内容开发，制定符合学生运动理解能力的完整训练方案。在该方案下，学生将进一步掌握立定跳远过程中的摆臂、肢体伸展等既定技能，并最终在教师的指导下将分解后的技能融为一体，达到最佳的运动效果。通过体验完整的训练流程，学生能感受到自己对运动技能掌握程度的不断加深，并看到自己运动成绩的逐步提升，这将赋予他们一定的成就感，促使他们形成良好的终身运动意识。

（三）创新拓展训练模式，促进学生全面发展

在初中体育教学中教师还应通过开发更丰富的课程形式，使学生体验到体育对自身不同方面的积极作用，使学生打破对体育运动片面的认识，加强运动在学生成长过程中的黏性，进而使学生形成终身运动意识。

例如，教师可以在初中体育课程中围绕学生的心理素质创新拓展训练模式，基于学生的心理成长特征构建不同的运动训练模块，让学生通过不同的运动得到不同维度的成长。以排球运动的垫球技能教学为例，学生因为对垫球技能掌握不熟练，往往难以达到基础训练的要求，一味停留在简单的

垫球模拟环节中。此时，教师可以为学生设置更符合学生能力的训练目标，形成拓展训练制度，并鼓励学生朝着训练目标努力，使学生能在教师的情感激励与挑战欲望的加持下进行更高难度的实践。最终，大部分同学能实现拓展训练的实践目标。这不仅提升学生的运动技能，还能使学生在实现拓展目标的同时增强自信心。通过这种方式，学生可以发现自己在运动中的潜力，并为学生未来的运动实践提供心理驱动与支撑。

Q 借助新空间,开展多元化的体育活动

在新课程改革背景下，提升学生身体素质与运动素养成为体育教学核心的教育目标。体育教学也不再仅仅局限于有限的课堂时间内，要融入学生的生活环节中。而体育教师要做的就是借助新的体育空间，开展多元化的体育活动，促进学生形成良好运动习惯，使学生未来能积极参与运动。

(一)协调校园资源,开展多项竞赛活动

首先，体育教师可以充分协调当前的校园资源开展多项运动竞赛活动。在新课程改革背景下，体育活动将成为校园实践的重要组成部分，体育教师应在这一层面发挥主导作用，充分结合当前的教学安排，开展与课内教学内容对应的运动竞赛。

借助校园的力量，课后的运动竞赛往往更加系统化，真正为学生营造良好的竞赛氛围，提升学生的参与感。如在校园组织的篮球竞赛中，学生可以班级为单位开展篮球比拼，实际的比赛制度与比赛规则都能让学生更具体地感受到篮球运动的魅力。这将增强学生的运动体验，并借助竞赛的方式提升学生对运动技能掌握的熟练程度，使学生产生运动兴趣，进而实现培养学生运动习惯的目标。

(二)利用课后服务,开展体育社团活动

课后服务是新课程改革背景下新增设的实践环节。在“双减”政策的指导作用下，教师可为学生拓展课后兴趣活动空间，为提升学生综合素养创造条件。在体育层面，教师应充分利用课后服务环节的基础模式，引导学生根据个人的兴趣组成不同的体育社团，并定期组织学生开展课后体育社团活动，为丰富学生运动体验，使学生形成运动习惯与终身运动意识提供重要支撑。在这一环节中，教师应充分考虑学生的需求，不仅要尊重学生的自主选择，还要通过合理的活动组织方式使学生对社团运动项目产生兴趣，让学生在良好的运动体验中掌握相关的运动技能，并逐渐养成在课后参与运动实践的习惯，为学生后续自发参与运动实践打下良好基础。

在初中体育教学中培养学生的终身体育意识，是体育课程在宏观层面的一次延展。教师通过实现这一目标，使学生的运动不再局限于有限的课堂与校园实践时间内，而是促使学生在对体育产生兴趣的作用下自发地进行日常运动，使体育始终作为学生身心健康发展的养分，全面提升学生的综合素养。

参考文献

- [1]常丽军.如何培养初中生的终身体育意识[J].学周刊,2013(20):186.
- [2]殷旭辉.如何培养初中生的终身体育意识[J].学周刊,2012(19):27.
- [3]祝永志.初中生终身体育意识的培养路径[J].名师在线,2019(30):82-83.

作者简介:

姚金勇(1975—),男,汉族,江苏南京人,本科,一级教师,南京市江宁区桃红初级中学,研究方向:初中体育教育教学。