

体育中考背景下的体育教学现状与思考

苗凯

(内蒙古科技大学, 内蒙古包头 014010)

摘要: 体育中考的推行为初中体育教学改革注入了新的活力。体育中考测试的目的在于培养学生参与体育活动的自主性, 增强学生身体素质和运动能力。在体育中考背景下, 初中体育教师应准确把握体育中考项目与要求, 设置多元化教学活动, 有效落实体育中考核心要求。基于此, 本文以内蒙古地区为例, 针对体育中考背景下的初中体育教学改革展开研究, 首先分析了体育中考对初中体育教学的要求, 而后探究了体育中考背景下初中体育教学中存在的问题, 在此基础上提出相应的改革策略, 旨在推动内蒙古地区初中体育教学质量的全面提升。

关键词: 体育中考; 初中体育; 教学改革

随着教育的不断深入, 体育中考作为评价学生综合素质的重要一环, 其影响力日益凸显。在内蒙古地区, 体育中考制度的实施不仅对学生体质健康提出了更高要求, 也对初中体育教学工作带来了新的挑战与机遇。然而, 当前内蒙古地区的初中体育教学在实践中仍面临诸多困境, 如体育教学目标的偏离、教育资源分配不均、体育项目设置单一等问题, 这些问题直接影响了体育教学的效果和学生的全面发展。因此, 深入剖析体育中考背景下的初中体育教学现状, 探索有效的改革路径, 对于提升内蒙古地区初中体育教学质量、促进学生健康成长具有重要意义。

一、体育中考对初中体育教学的要求

(一) 强化青少年综合素质培养

体育中考测试将中长跑作为必考项目, 要求男生 1000 米跑, 女生 800 米跑, 注重考验学生的身体素质, 包括心肺功能、耐力、肌肉力量等。体育中考的首要要求在于强化青少年的综合素质培养。这不仅意味着要提高学生的体能水平, 包括力量、速度、耐力、柔韧性和协调性等方面, 更重要的是要通过体育活动培养学生的意志品质、团队合作精神、抗挫折能力以及自我管理能力强。体育活动中的竞争与合作, 能够激发学生的潜能, 培养他们的责任感和集体荣誉感, 为他们未来的生活和学习奠定坚实的基础。因此, 初中体育教学应注重学生综合素质的全面发展, 将体育教育与德育、智育、美育等相结合, 形成有机统一的整体。

(二) 提升体育课程重视程度

体育中考的实施, 客观上提升了体育课程在学校教育中的地位。传统观念中, 体育课程往往被视为“副科”, 其重要性常被忽视。然而, 随着体育中考制度的推广和完善, 体育课程逐渐成为学生学业评价的重要组成部分, 其重要性日益凸显。这就要求学校、教师和学生都要重新审视体育课程的价值和意义, 将体育课程作为促进学生全面发展的重要途径之一。学校应加大对体育课程的投入, 改善体育设施条件, 提高体育教师的教学水平和专业素养; 教师应积极创新教学方法和手段, 激发学生的学习兴趣 and 积极性;

学生则应树立正确的体育观念, 积极参与体育活动, 享受体育带来的乐趣和益处。

(三) 完善初中体育教学体系

体育中考要求初中体育教学体系不断完善, 包括教学内容的丰富性、教学方法的多样性以及教学评价的科学性等。在教学内容上, 应充分考虑学生的年龄特点和兴趣爱好, 设置多样化的体育项目, 满足不同学生的需求; 在教学方法上, 应摒弃传统的填鸭式教学模式, 采用启发式、探究式等现代教学方法, 激发学生的学习兴趣 and 创造力; 在教学评价上, 应建立多元化的评价体系, 既关注学生的体能水平提升情况, 又注重学生的综合素质发展评价。新时代的初中体育教学目标不再是简单的体育锻炼, 还包括促进青少年专业技能发展与培养学生多元化体育爱好等, 推动着初中体育教学体系由单一向多维发展。

二、体育中考背景下的体育教学现状

(一) 初中体育违背体育健康目标

尽管体育中考旨在通过考试机制促进学生参与体育锻炼, 提高身体素质, 但在实际操作中, 部分学校和教师却将体育中考成绩视为唯一或主要的教学目标, 忽视了体育教学的本质——促进学生身心健康全面发展。这种功利化的倾向导致体育教学过程变得单调乏味, 重技能训练轻兴趣培养, 重应试成绩轻身心健康, 违背了体育教育的初衷和体育健康目标。学生在高压下被迫进行高强度、重复性的训练, 不仅难以体验到运动的乐趣, 还可能对体育产生抵触情绪, 长远来看, 不利于学生终身体育意识的培养。

(二) 教育资源建设不足

教育资源是保障体育教学质量的重要基础。然而, 当前许多初中学校面临着体育教育资源建设不足的问题。一方面, 体育设施和设备落后, 无法满足学生多样化的体育需求。例如, 篮球场、足球场等运动场地不足或设施陈旧, 影响了学生的运动体验; 另一方面, 体育师资力量薄弱, 高素质、专业化的体育教师匮乏。一些学校由于编制、待遇等原因, 难以吸引和留住优秀的体育教师,

导致体育教学水平难以提升。教育资源的不足限制了体育教学的创新与发展,影响了学生体育素养的全面提升。

(三) 体育项目单一

在体育中考的导向下,部分学校为了提高学生的应试成绩,往往将体育教学重点放在考试项目上,导致体育项目设置单一、重复。学生长期进行相同项目的训练,不仅容易感到枯燥乏味,还可能造成身体局部负担过重、运动损伤等问题。此外,单一的体育项目难以满足学生多样化的体育兴趣和需求,限制了学生体育潜能的挖掘和个性化发展。

三、体育中考背景下的初中体育教学改革

(一) 认识体育学科价值,渗透体育健康目标

2020年,中共中央办公厅和国务院办公厅印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确提出,学校应坚持健康第一的教育理念,推动青少年体育锻炼协调发展。在此背景下,初中体育教学应将体育健康目标全面渗透到体育教学实践中,依托体育教学,促进学生全面发展,培养学生终身体育意识。首先,深化体育学科价值认知。体育教学应打破应试教育的局限,关注学生的全面发展。学校选择适宜的课程资源,以此提升体育教学的针对性和实效性。

(三) 关注新中考要求,开展多元体育训练

自治区党委、自治区人民政府印发的《关于全面加强和改进新时代学校劳动教育及体育、美育工作的若干措施》中明确提出,2025年内蒙古中考体育考试分值将提升至80分。为更好适应体育中考的要求,初中体育教学应加强教学改革,开展多元化体育训练。首先,深入解读新中考要求。学校应密切关注与深入解读新中考的相关政策和要求,包括考试项目的变化、评分标准的调整对学生综合素质的考察重点等,以此明确新中考导向,把握体育教学的方向和目标。其次,制定多元化训练计划。围绕体育中考要求,学校应制定出科学合理的多元化训练计划,不仅要涵盖传统的田径、球类等基础项目,还要根据学生的兴趣和特长引入多元化体育项目,包括游泳、武术、健美操等,有效激发学生的学习兴趣 and 积极性,提升学生综合体育素质。例如在“50米跑”教学中,教师可组织以下训练活动:一是起跑姿势训练,要求学生双脚前后开立,惯用脚在前,屈膝降低重心,身体适度前倾,听到口令后迅速用力蹬地,完成瞬时加速。二是加速跑训练,要求学生掌握好蹬用力、摆动腿前摆下压的技巧,提升跑步效率。三是重点跑训练,要求学生在接近终点时身体逐渐前倾,利用胸部或肩部撞线,过终点后继续奔跑一段距离。

(四) 丰富体育教学方法,激发学生运动热情

在体育中考背景下,初中体育教师应通过丰富多样的教学方

法激发学生运动热情,提升教学质量。一是游戏化教学法。例如,在田径项目的教学中,教师可引入“接力赛跑”游戏,将传统的单一跑步训练转变为团队合作的竞技游戏。通过设定不同的接力规则和障碍,如绕过障碍物、传递接力棒等,不仅增加了跑步的趣味性和挑战性,还培养了学生的团队协作能力和快速反应能力。二是情境模拟法。例如在篮球教学中,教师可设置模拟比赛场景,如“班级联赛”“冠军挑战赛”等,让学生在接近真实的比赛环境中进行练习。通过模拟裁判判罚、观众加油等情境,增强学生的比赛体验感和责任感。同时,教师可以根据学生在比赛中的表现进行针对性地指导和点评,帮助学生及时纠正错误,提升技能水平。三是主题式教学法。教师可结合节日、季节或特定主题,设计体育教学活动。比如在春季开展“春季运动会”,包括跳绳、拔河、接力赛等多个项目;在国庆节期间,组织“爱国主题”的体育竞赛,如“我是小小运动员”趣味运动会,让学生在参与体育活动的同时,感受节日氛围和爱国情怀。主题式教学法使体育教学更加贴近学生的生活实际和情感体验,有助于激发他们的运动热情和参与度。

四、结语

综上所述,体育中考制度对内蒙古自治区初中体育教学提出了更高的要求,推动着体育教学的改革。在体育中考背景下,初中学校应深刻认识到体育学科的重要价值,在体育教学中全面渗透体育健康目标,为体育教学提供充足的资源支持,围绕体育中考新要求开展多元化、动态化体育训练,有效激发学生的运动热情,推动体育教学的改革与创新。在体育教学工作中,教师应坚持以学生为中心,关注学生综合素质发展,培养优秀人才。

参考文献:

- [1] 张绍星,何德家,王振兴.智慧体育APP运用于中学体育教学的逻辑理路与实践策略研究[J].体育科技文献通报,2024(01):059.
- [2] 张超.新时期背景下初中体育中考策略研究[C]//中国智慧工程研究会.素质教育创新发展研讨会论文集(一).新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第四中学.2024.002002.
- [3] 张爱军,伍瑶,吴美龙.中考体育改革对学校体育教学发展的影响[J].甘肃教育研究,2023(12):40-42.

课题名称:“双减”背景下内蒙古自治区中考体育现状调查与对策研究

课题来源:内蒙古自治区教育科学研究“十四五”规划“双减”专项课题立项

自治区规划专项课题号:JGHZX20221031