

阳光体育背景下初中体育课程改革浅谈

张雪明, 杨 坪

长江师范学院 重庆 涪陵 408100

[摘要]阳光体育作为一种新型体育教学理念,在初中体育课程中的应用具有重要意义。本文深入探讨了阳光体育背景下初中体育课程改革的方向和策略,包括以学生为本,增强学生的主体地位;转变教学观念,促进学生综合素质提高;创新教学方式,提升体育课堂教学效率;以及加强体育教学内容改革,重视运动技能的传授。通过这些措施,旨在推动初中体育课程的全面发展,增强学生的体质健康,培养他们的体育兴趣和终身体育意识。

[关键词]阳光体育;初中体育;课程改革;以学生为主体;综合素质

[中图分类号] G641 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1687-9534(2025)-0024-24 **[收稿日期]** 2024-09-05

一、引言

阳光体育是在学校体育教学过程中,通过组织和引导广大学生积极参与体育锻炼,达到增强学生体质健康目的的一种全新的体育教学理念。它强调学生的全面发展和身心健康,要求教师在体育教学过程中注重学生的主体地位,关注学生的兴趣和需求,创新教学方式,提升课堂教学效率。在当前新课改不断深入的背景下,阳光体育这一新型教学理念受到了广大师生的广泛关注。

二、以学生为本,增强学生的主体地位

(一) 注重学生兴趣和需求

阳光体育教学理念的核心就是要以学生为本,实现学生的全面发展。在初中体育课程改革中,教师应充分关注学生的兴趣和需求,选择适合学生发展的教学内容和教学方法。例如,在篮球教学中,教师可以先了解学生对篮球运动的喜爱程度和基本掌握情

况,然后根据学生的实际情况,设计不同难度和形式的练习,以满足不同层次学生的需求。

(二) 创新体育教学方式

为了增强学生的主体地位,教师应创新体育教学方式,丰富课堂教学内容。在篮球、足球等球类运动中,教师可以通过分组练习、小组合作等方式,让学生在互动中学习和提高。同时,教师还可以利用游戏化教学、情境教学等方法,激发学生的学习兴趣 and 积极性。例如,在足球教学中,教师可以设计足球小游戏,让学生在游戏中体验足球运动的乐趣,提高他们的足球技能。

(三) 发挥学生主观能动性

在阳光体育理念下,教师应鼓励学生发挥主观能动性,积极参与体育活动。教师可以通过设置任务、挑战等方式,激发学生的参与热情。同时,教师还应关注学生的学习

过程，及时给予指导和帮助，让学生在学习过程中获得成就感和自信心。例如，在跳绳教学中，教师可以让学生自主选择跳绳方法和练习方式，然后在课堂上进行展示和交流，以提高学生的跳绳技能 and 创新能力。

三、转变教学观念，促进学生综合素质提高

（一）关注学生的全面发展

在传统的初中体育教学中，教师往往过于关注学生的体育成绩，而忽视了学生的全面发展。然而，在新课改的背景下，阳光体育理念要求教师应关注学生的身心健康和全面发展。因此，教师应转变教学观念，注重培养学生的体育兴趣和终身体育意识。在教学过程中，教师可以通过引导学生参与多样化的体育活动，提高他们的身体素质和心理素质。同时，教师还应注重培养学生的团队合作精神、创新能力和解决问题的能力等综合素质。

（二）注重个体差异和因材施教

每个学生都是独特的个体，他们的身体素质、兴趣爱好和学习能力等方面存在差异。因此，在阳光体育理念下，教师应注重个体差异和因材施教。在教学过程中，教师可以通过观察、测试等方式了解学生的身体状况和运动能力，然后根据他们的实际情况制定个性化的教学计划。例如，在跑步教学中，对于身体素质较差的学生，教师可以安排他们进行短距离的慢跑练习；而对于身体素质较好的学生，则可以安排他们进行长距离的耐力跑练习。通过这种方式，可以确保

每个学生都能在适合自己的运动强度和难度下得到提高。

（三）营造良好的体育氛围

为了促进学生的全面发展，教师应努力营造良好的体育氛围。在课堂上，教师可以通过讲解体育知识、分享体育故事等方式，激发学生的学习兴趣 and 热情。同时，教师还应鼓励学生积极参与体育活动，为他们提供展示自己才华的平台。例如，学校可以举办运动会、体育节等活动，让学生在活动中展示自己的运动技能和团队协作能力。通过这些活动，可以增强学生的体育意识和自信心，促进他们的全面发展。

四、创新教学方式，提升体育课堂教学效率

（一）利用信息技术手段

随着信息技术的不断发展，教师可以利用信息技术手段来提高体育课堂教学效率。例如，教师可以利用多媒体教学设备播放体育比赛视频、运动技能演示等，让学生直观地了解运动技能和比赛规则。同时，教师还可以利用网络平台进行在线教学、远程指导等，为学生提供更加便捷的学习途径。通过这些信息技术手段的应用，可以丰富教学内容和形式，提高学生的学习兴趣 and 积极性。

（二）开展探究式学习

探究式学习是一种以学生为主体的学习方式，它强调学生在教师的引导下通过自主学习、合作学习和探究学习等方式来获取知识、提高能力。在初中体育课程改革中，教师可以尝试开展探究式学习来提高学生的自

主学习能力和团队协作能力。例如，在排球教学中，教师可以先让学生自主了解排球运动的基本知识和规则，然后让他们分组进行排球比赛和练习。在比赛和练习过程中，教师可以引导学生观察和分析比赛中的战术运用、团队协作等方面的问题，并鼓励他们提出自己的见解和建议。通过这种方式，可以培养学生的自主学习能力和团队协作能力，提高他们的排球技能水平。

（三）实施分层次教学

分层次教学是一种根据学生实际情况进行差异化教学的方法。在初中体育课程改革的实践中，教师可以尝试实施分层次教学来满足不同层次学生的需求。例如，在篮球教学中，教师可以根据学生的篮球基础和技能水平将他们分为不同的层次，并为每个层次的学生制定相应的教学计划和练习任务。对于基础较差的学生，教师可以注重基础技能的训练和提高；而对于基础较好的学生，则可以注重战术运用和团队协作等方面的训练。通过这种方式，可以确保每个学生都能在适合自己的学习进度和难度下得到提高。

五、加强体育教学内容改革，重视运动技能的传授

（一）优化体育教学内容

在初中体育课程改革的实践中，教师应优化体育教学内容，确保教学内容的科学性和实用性。首先，教师应根据学生的学习需求和兴趣爱好选择适合的教学内容。例如，在田径教学中，教师可以根据学生的实际情况选择短跑、长跑、跳远等不同的项目进行训练。

其次，教师还应注重教学内容的更新和拓展。随着体育运动的不断发展和变化，教师应及时了解和掌握最新的运动技术和战术特点，并将其融入到教学内容中。通过这种方式，可以确保教学内容的前沿性和时代性。

（二）注重运动技能的传授

在初中体育课程改革的实践中，教师应注重运动技能的传授。首先，教师应通过示范和讲解等方式让学生了解和掌握基本的运动技能和动作要领。例如，在篮球教学中，教师可以先向学生展示基本的投篮、运球等动作，并详细讲解每个动作的要领和注意事项。其次，教师还应注重学生的实践训练。通过让学生反复练习和巩固所学技能，提高他们的运动技能水平和实战能力。同时，教师还应关注学生的技能掌握情况，及时给予指导和帮助，确保每个学生都能掌握所学技能。

（三）强化运动技能的评价与反馈

在初中体育课程改革的实践中，教师还应强化运动技能的评价与反馈。通过对学生的运动技能的评价和反馈，可以及时了解学生的技能掌握情况和存在的问题，为后续的教学提供有针对性的指导。在评价过程中，教师应注重评价的全面性和客观性。除了关注学生的技能水平外，还应关注学生的学习态度、团队协作能力等方面的表现。同时，在反馈过程中，教师应采用积极、鼓励的方式，激发学生的学习兴趣 and 自信心。对于存在问题的学生，教师应给予具体的指导和建议，帮助他们改进和提高。

六、结语

阳光体育背景下初中体育课程改革是一个复杂而长期的过程。在这个过程中，教师需要不断更新教学观念、创新教学方式、优化教学内容等方面的工作。通过本文的探讨和分析，我们可以看到阳光体育理念在初中体育课程改革中的应用具有重要意义。它不仅能够增强学生的体质健康、培养他们的体育兴趣和终身体育意识；还能够促进学生的全面发展、提高他们的综合素质和团队协作能力。因此，在未来的初中体育课程改革的全面改革中，我们应继续深入研究和推广阳光体育理念的应用和实践。同时，我们还应关注学生的实际情况和需求，为他们提供更加个性化、多样化的体育教学服务。只有这样，我们才能真正推动初中体育课程的全面发展，

为学生的身心健康和未来发展奠定坚实的基础。

参考文献：

- [1]童佳云.体教融合视野下小学体育教师专业化发展的策略分析[J].当代体育科技.2022,12(28).DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2112-1579-2374 .
- [2]乔树.体教融合进程中学校体育改革的路径探究[J].青少年体育.2022,(10).
- [3]窦桂梅.探索体教融合的学校体育高质量发展[J].体育教学.2022,42(11).1
- [4]王云艺,吴晓曦,黄家琳,等.体教融合推进青少年健康发展策略[J].当代体育科技.2022,12(28).

Discussion on the reform of junior high school physical education curriculum under the background of sunshine physical education

Zhang Xueming, Yang Ping

Yangtze River Normal University, Chongqing Fuling 408100

Abstract: As a new type of physical education teaching concept, the application of sunshine physical education in the physical education curriculum of junior high school is of great significance. This paper deeply discusses the direction and strategy of physical education curriculum reform in junior middle school under the background of sunshine physical education, including strengthening students, changing the teaching concept and promoting the improvement of students' comprehensive quality; innovating the teaching methods and improving the efficiency of physical education classroom teaching; and strengthening the reform of physical education teaching content and paying attention to the teaching of sports skills. Through these measures, it aims to promote the comprehensive development of junior middle school physical education curriculum, enhance students' physical health, and cultivate their sports interest and lifelong sports awareness.

Key words: sunshine physical education; junior high school physical education; curriculum reform; with students as the main body; comprehensive quality