

体验式教学法在初中体育健康课程中的应用及其对学生身心发展的影响

吴子宇

福建省南平剑津中学，福建省南平市，353000；

摘要：在青少年成长的关键阶段，即初中时期，学生的身心发展达到顶峰，开始形成独立自主的意识。为防止学生在形成人生观、思维观和道德观的过程中出现偏差，教师与家长需共同承担起积极的教育责任。基于此，通过设置体育健康课程，培养初中生健康的生活方式和体育习惯，以最大限度地推动青少年学生的全面发展。

然而，体育健康课堂的构建并非一蹴而就，学校在不断的尝试与探索后，最终采纳了体验式教学法。在初中体育教学中融入此教学法，目的在于与学生建立平等、和谐、相互尊重的师生关系，促进学生深入理解运动与学习、生活的紧密联系，进而更加主动地参与体育活动。

关键词：体验式教学；初中体育；健康课程

引言

初中阶段是学生身心发展的关键时期。在这一时期，他们的体质和心理品质的提升，对未来社会发展具有深远影响。因此，在教学改革的推进中，学生的体质与健康问题日益受到广泛关注。《体育与健康》作为一门至关重要的学科，对于激发学生的体育兴趣、增强学生体质、促进身心平衡发展具有不可忽视的作用。然而，在传统的教学模式下，“重智轻素”的观念盛行，导致体育与健康课程常被忽视，甚至流于形式。长此以往，学生的身体素质和心理素质均难以得到有效提升。

1 体验式教学之意义

体验式教学在中学体育健康课程中的运用，体现了教育创新的重要方面，深刻诠释了现代教育理念的核心。该教学模式不仅关注学生的体能训练，更重视情感体验与认知能力的提升，为学生构建了一个全面且立体的学习环境。

在中学体育健康课程中，体验式教学将传统的课堂讲授转变为学生的亲身实践与体验。通过设计富有趣味性和挑战性的活动，学生能在运动中体验快乐，在挑战中锻炼意志。此教学法能有效激发学生的兴趣和热情，促使他们更加积极地参与体育健康课程的学习。

体验式教学还强调学生的主体性，鼓励自主探索与合作学习。在教师的引导下，学生能够依据个人兴趣和

特长，选择适合的运动项目和锻炼方式，从而在体验中不断成长和进步。该教学法不仅培养了学生的自主学习能力，还促进了学生间的交流与合作，增强了班级的凝聚力。

2 体验式教学在中学体育健康课程中的应用

2.1 学生主体性的重视与和谐氛围的营造

在中学体育健康课程中，强调学生的主体地位和营造和谐的学习氛围是体验式教学的核心要素。这一理念的实施有助于激发学生的学习积极性和主动性，促进其全面发展。重视学生主体性意味着在体育健康课程中，教师应将学生视为教学活动的中心和主体，而非被动的接受者。这要求教师深入了解学生的需求和兴趣，尊重其个性和差异，从而设计出更符合学生实际、更具吸引力的教学内容和方法。

营造和谐的学习氛围对于提升体育健康课程的教学效果至关重要。在和谐的学习环境中，学生能感受到教师的关爱和尊重，从而更愿意参与教学活动。同时，和谐的学习氛围还能激发学生的创造力和想象力，使他们在体育活动中更加投入和享受。

例如，在体育课堂上，教师应避免单一讲授，鼓励学生积极发言、提问，分享个人体验和感受。教师可以通过设置多样化的体育活动和游戏，让学生在参与中体验运动的乐趣和成就感，从而培养其兴趣和爱好。同时，

教师还应注重师生之间的互动和沟通,及时了解学生的学习情况和问题,给予积极的反馈和指导。

为了营造和谐的学习氛围,教师还可以采用小组合作的学习方式。在小组合作中,学生可以互相学习、互相帮助,共同完成任务。这不仅能够提高学生的团队协作能力,还能够让他们在体育活动中感受到更多的乐趣和归属感。此外,教师还可以利用多媒体等现代教学手段,通过图片、视频等方式展示体育运动的魅力和精彩瞬间,激发学生的学习兴趣和热情。

2.2 学习情境的创设与自主体验的促进

在中学体育健康课程中,创设学习情境,促进自主体验,是体验式教学的又一关键环节。该教学方法旨在通过精心设计的情境,引导学生主动参与、积极探索,从而增强其体育兴趣,提升运动技能,并培养自主学习和解决问题的能力。

创设学习情境需要紧密结合课程内容和学生的实际情况。教师可以通过观察、访谈等方式,了解学生的兴趣爱好、运动能力和学习需求,然后据此设计贴近学生生活、富有挑战性的学习情境。例如,在篮球教学中,教师可以设计一场模拟比赛,让学生在真实的比赛情境中体验篮球运动的乐趣,提升他们的运动技能和团队协作能力。

创设学习情境还需要注重情境的多样性和趣味性。单一、枯燥的教学情境容易使学生产生厌倦情绪,影响学习效果。因此,教师应尝试引入不同的元素和方式,如游戏、音乐、角色扮演等,使学习情境更加丰富多彩、生动有趣。这样的情境能够吸引学生的注意力,激发他们的学习兴趣,使他们更加积极地参与到体育健康课程的学习中来。

例如,在教学跳绳时,教师可以设计一个“跳绳接力赛”的游戏,让学生在比赛中不仅提升跳绳技能,还能体验到团队合作和竞争的乐趣。同时,结合音乐节奏,让学生在跳绳的同时感受音乐的韵律,使学习过程更加有趣。在创设学习情境的过程中,教师还应关注学生的情感体验。体育健康课程不仅是技能的培养,更是情感的熏陶和品格的塑造。因此,教师在设计学习情境时,应注重培养学生的积极情感,如自信、坚韧、乐观等。

2.3 学生自我管理能力的全面提升

在中学体育健康课程中,联系生活体验,培养体育精神,是体验式教学的又一重要目标。体育不仅是一门学科,更是一种生活方式,一种体现团队合作、坚持不懈和拼搏进取精神的文化。因此,在体育健康课程的教学过程中,我们需要紧密联系学生的日常生活,引导他们体验体育的魅力,培养积极向上的体育精神。

联系生活体验意味着我们要将体育课堂延伸到学生的日常生活中去。体育健康课程不应仅仅局限于课堂内的运动技能学习,而应鼓励学生将所学知识和技能应用到日常生活中去。

例如,可以组织学生参与校园运动会、户外拓展活动等,让学生在实践中体验体育的乐趣,感受体育精神的力量。联系生活体验也要求我们在教学中注重体育文化的传承和弘扬。体育不仅是一种运动技能,更是一种文化。在教学中,我们可以介绍一些经典的体育赛事、体育人物和体育精神,让学生了解体育的历史和文化内涵,培养他们的爱国情怀和民族自豪感。

3 结语

在未来的体育教学领域,我们满怀期待地希望更多的教育工作者能够持续不断地探索和创新体验式教学的各种方法。我们希望这些方法能够更加贴合学生的实际需求和兴趣爱好,更加紧密地与学生的生活实际相结合。通过这种方式,我们相信体育教学将变得更加生动有趣,更能激发学生的积极性和参与热情。同时,我们也衷心希望学生们能够在体验式教学的积极引导下,变得更加主动地投身于各种体育活动中。我们期望学生们能够在参与过程中充分体验到运动带来的快乐和成就感,从而更加热爱体育,更加积极地投入到锻炼中去。通过这样的体验式教学,学生们不仅能够增强体质,培养团队合作精神,还能在运动中学会坚持和克服困难,为自己的全面健康成长打下坚实的基础。

参考文献

- [1]王瑞.体验式教学在初中体育健康课程中的应用探讨[J].新校园,2023(9):68-70.
- [2]陈菁萍.体验式教学在初中体育健康课程中的应用探讨[J].电脑爱好者(普及版)(电子刊),2022(4):2397-2398.