

# 体育教学新模式初探

## ——“主动参与，学会锻炼”

苑广田

(辽宁省盘锦市盘山县东郭中学 辽宁 盘山 124112)

**[摘要]** 信息时代高速发展的今天，更加注重学生整体素质的培养，而体育是素质教育的一个重要组成部分，发挥着非常重要的作用。目前，我国高中体育教学中还存在一些问题，这就要求体育教育从业者，对体育教学进行改革与创新。通过多年实践教学经验，从高中体育教学存在的问题入手，探讨高中体育创新与改革建议。

**[关键词]** 高中体育；创新模式；素质教育；问题；创新

### 一、培养学生积极主动的参与，学会锻炼的意义

培养学生主动参与，积极锻炼的能力是现代体育教学的根本目标和出发点。

在经济和信息技术高速发展的今天，学生能主动的参与到社会活动中来才能适应社会的发展。所以在平时的教育教学中培养学生主动参与的能力就显得尤为重要了。具备了这种能力的人才能为社会做出贡献。然而传统的体育教学虽然也强调学生的主体性使学生成为课堂的主人，但大多数教师注重的只是学生所学知识技能的主体性，忽略了培养学生对体育运动乐趣和体验运动快乐能力的培养。然而传统体育课堂气氛不够活跃，学生只是被动接受所学知识，学生的学习积极性不易调动，学生主动参与体育活动的愿望不够强烈，从而导致课堂教学沉闷。因此在传统体育教学中很难培养学生主动参与，学会锻炼意识。这与当前全面推进素质教育的精神背道而驰。

### 二、体育课堂教学新模式

经过十年的初中体育教学实践、摸索，我的体育课堂逐步由课前的师生相互问候到课前的准备活动再到教师讲解示范本节课的内容最后学生练习归纳总结本节所学的模式转变为创设情境—创意见范—分组练习实践讨论—归纳总结的模式。

#### (1) 创设有趣的教学情境

教学情境是教师为了达到教学目的而精心设计的能够吸引学生注意力使学生产生优势兴奋中心，使学生在教师设计的情境中完成相应的动作，只有当教师设计的情境触动了学生的心理，才能产生有效地刺激，学生才会从心里产生一种积极主动参与体育活动的内部动力，才能使学生在潜在的能量真正投入到体育活动中来。因此笔者在平时的体育课堂上就创设形式新颖、多样化的贴近学生生活的教学情境，使学生在老师设计的生动活泼的情境中产生强烈的学习欲望。如：将《立定跳远》设计成“小袋鼠吃树叶”的情境，开始让小袋鼠们利用短绳做出各种形状的树叶，接着同学们接二连三地学着小袋鼠的样子在树叶上来回跳动，通过一个简单的教学情境，使学生学会了所教的技术动作，同时学生感觉到锻炼的乐趣，都想参与其中，使学生在轻松融洽的氛围里完成了教学目标。将《障碍跑》的教学过程设计成“动物王国运动会”的游戏。学生先站成四列横队，跟着老师做模仿兔子跳、猴子爬、青蛙跳、小熊走、袋鼠跳、大灰狼爬、小松鼠爬老鹰飞的动作。然后进行食物大搜索游戏，跨小溪，钻山洞，爬高山小组长带领组员到指定场地练习。最后小组依次展示，依次通过障碍轻拍第二位同学的手，用时最短组获胜。在这样的情境中，学生积极参与比赛、灵活运用技术、团结合作竞争，情绪高涨，课堂效率大大提高。

#### (2) 由教师讲解示范向学生创意见范发展

传统的体育课上我们要教会学生一个动作要领，通常由教师演示讲解分解动作，给学生展示一个完整的直观动作，但我们往

往忽略了学生的主观能动性和思考创作的空间。因此在教师演示讲解示范过程中请学生讲解某一技术要领。学生由开始的时候语言不够准确只言片语到最后的能够完整的叙述某一动作。培养了学生的语言表达能力，同时也增强了自信心。示范也由学生自己的理解来进行。这样就产生了很多不同的动作。学生在实践和尝试中发现了问题，因质疑而讨论，并向教师提出相关问题。运用这一方法调动了学生学习的主动性。从而培养了学生主动参与，学会锻炼的意识。

#### (3) 分组练习与分组实践讨论相结合

分组练习能够增强组内团结合作意识。比如在仰卧起坐的练习中，让学生根据自己的能力分组练习。组内同学相互监督相互鼓励相互探讨，最后在短时间内完成规定的任务。400米跑课上，将成绩、体质差不多的同学分在同一组进行练习。同时在练习跑的过程中学生间将相互观察、比较并展示自己的学习成果同时进行组内组间或师生间讨论、交流、评议。此法能培养学生的合作意识、竞争意识，提高锻炼效果。同时学生的主动参与意识得以培养。

#### (4) 归纳总结体验成功的乐趣

学生是否喜欢上体育课，是否愿意参与体育锻炼，其主要原因在于在体育课堂上学生能否获得运动的乐趣和能否体验到成功的喜悦。因此体育教师必须在帮助学生完成学习目标的基础上，还要加强学生主动参与学会锻炼的教育，以实现他们的学习的目标。使每一个学生都学有所得、学有所成，真正获得运动的乐趣。

在这一过程中还要加强激励性的教学评价。激励的根本在于肯定学生自身的学习能力，让他们认识到自己的进步，提高他们的自信心。进而使学生体会到学习进步到来的快乐，使学生的自信心增强、对学生超越自我有很好的促进作用，从而推动它们自己主动地参与锻炼。

### 三、结束语

本体育教学结构模式充分带动了学生的主动参与，学会锻炼的积极性。使学生具有健康的身体，并施以正确的学法，从而达到整体素质的提高。

通过一年多的教学模式的改革实践，学生从不同的方面得到了提高，无论是学习体育的兴趣，还是学生自我锻炼的能力，以及享受体育锻炼所带来的无穷乐趣等。

### 参考文献

- [1] 论新课改背景下体育教学的状况和解决措施[J]. 潘常刚. 教育现代化. 2018(47)
- [2] 高中体育教学开展小组合作学习的策略分析[J]. 俞智林. 当代体育科技. 2018(30)
- [3] 浅谈高中体育教学如何培养学生的核心素养[J]. 张瑞格. 当代体育科技. 2018(34)