

# 新课改下如何改进体育教学

于福利

(吉林省临江市第三中学 吉林 临江 134600)

如何改进体育教学,为学生提供形式多样、科学有效的锻炼方法,确保将“健康第一”的思想落到实处?只有深化教学改革,才能适应新课程下的体育课教学。新课程改革所产生的更为深刻的变化普遍反映在教师的教育观念、教育方式、教学行为的改变上。

## 一. 实现重教法向重学法观念的转变

传统教学方法偏重于教师的教,重教法研究,而忽视了学生的学,轻学法研究。教师是导演、学生是演员。教师是中心,学生围绕着教师转,被动的机械的模仿练习。重教轻学的弊端是助长了学生依赖教师的惰性,形成被动、消极接收知识的心理定势,使学生丧失研究学习的精神与创造力。社会发展需要人具有终身学习的能力,让学生学会学习,这就要求教学方法改革,由重教向重学方向转变。变“教学”为“导学”,教学生去学,学生在教师的正确引导和启发下,积极主动的去探索,获取新知识,并大胆的运用。学生敢于质疑困难,求新求异。教师要正确处理好教与学的辩证统一,从根本上转变观念,从学生是学习主体这一原理出发,重视学法研究,培养学生的学习能力与创新精神。

## 二. 激发学生主动性和创造性

传统体育教育视学生为知识容器,练习的机器,采用的是强制式、灌输式的教学方法,忽视了学生主体作用,主观能动性和学生的情感,容易造成“厌学”情绪的产生,造成“喜欢体育”,但是却不喜欢体育课的局面,严重影响教学效果。因此,我们要从学习内容上提供多种选择的学习方法,从深层激发学生的学习动机,充分调动学生学习的主动性与创造性,促进学生生动活泼地自主学习,由“要我学”转为“我要学”,从而让学生真正成为学习的主人。例如:在中考项目立定跳远的腾空动作教学中,教师就可以问:“腾空动作完成后,在落地前怎样才能使自己跳的再远一点?”这样学生就会动脑思考问题、回答问题。然后教师在总结“收复、屈膝、举腿、向前蹬伸小腿等动作要领。”既开发了学生的思维又调动了学生的积极主动性,提高了教学效果,更利于教学目标的实现。

## 三. 注重培养学生的自信心,体现个性化教育

传统教学法运用,注重的是技术的传授,强调统一性,追求的目标是跑得更快、跳得更高、投得更远、动作如何做得更规范,忽视学生的自信心和个性差异。自信是生命的灵魂,是一种无敌的精神力量,是人心理健康的重要标志之一。在体育教学中,教师应该是学生学习成功的第一个鼓舞者,让学生体验到成功的喜悦。学生只有在学习中初次获得成功的感受,才能建立起来在学习上的自信。也就是:偶然成功——建立自信心——更大的成功。这是一条促进学生成长进步的有效途径。例如:有的学生短跑能力较好但耐久跑的能力较差,因此对耐久跑没有兴趣,怕累甚至放弃。教师就应该抓住学生短跑能力好的优点,创造条件使他在该方面成功,并促使他产生迁移,来提高对耐久跑的兴趣。在教学过程中要在发展学生的身心素质与社会适应能力的同

时体现个性化的教育,即面向全体学生,使每一个学生的学习潜能都得到充分发挥,获得最大限度的进步。为此,必须依据学生体育认识水平、兴趣爱好、体育基础、身体发展水平、接受能力、性格特征选用教法,做到因材施教。

## 四. 探索有利于完成教学任务的室外课教学方法

体育与健康课程的重要目标是培养学生的自我能力,“为终身体育”奠定基础,针对教学实际,教师在教学中可以采取以下几种教学方法:一是简化教学法。强调在讲授某一动作过程中,突出关键技术环节,简化教学过程,优化教学步骤,降低对技术细节动作规范性的要求。强调通过体育教学,使大多数学生能够基本达到教学要求,完成教学目标,达到锻炼身体目的。二是探究性教学。定期组织学生讨论,创造轻松、活泼、愉快的教学环境。组织学生讨论,能发挥学生的最大潜能,是学生主动探索新知,教师培养学生兴趣,引导学生参与课堂教学的良好途径之一。通过探究性教学法能够把教师的“教”变成学生有创造性的“学”,变被动学习为主动学习,使学生从“学会”向“会学”转化,完全投入到自我探索,发现规律,创造新意的学习中,为“终身体育”奠定基础。三是广泛运用游戏教学法、情感教学法等使学生在快乐的体育活动中培养豁达开朗、勇于进取等良好的心理品质,提高奔跑、跳跃等各种运动能力。真正实现“快乐体育”,塑造学生健康的心理。四是创造学生互帮互学、互相帮助的学习氛围。注重培养学生良好的人际交往心态。教学中应大力提倡学生之间互相帮助,有计划的经常安排学生互交互学活动,必要时指派体育成绩较好的学生帮助相对较差的学生,这样既能够解决学生人数多,管不过来的问题,又能够为学生创造互相交往的良好环境,对于提高学生人际交往能力具有一定作用。

学校体育教育需要教学法的运用由单一教学法运用向多种教学法综合运用转变,因为任何一种教学法都有它的长处与不足,没有万能的教学法,只有多种教学法综合运用,才能适应新标准下体育教育的需要,并将现代教育技术手段引入课程教学,使之取长补短,实现优势互补,教学质量才能有质的突破。这就要求体育教师要更新教学观念,重视教学方法改革。在教学过程中,只有坚持以“健康第一”为指导思想,充分发挥学生体育学习的主体性,保证体育学习的全体性,加强体育教学过程中的认知性学习,重视学生体育学习的良性情感体验和社会性发展,注意学生创新意识及其能力的培养和多种体育教学方法运用的整合效应,体育教学方法的改革才会深化,“健康第一”的基本理念才会更好得以实现。学生有成功的体验和享受运动的乐趣,教师从教学实践中充分展示自己的才干,获得教学成功的喜悦。总之,良好的体育教学是让学生更扎实地学好技术,在活动中更充分地享受到乐趣和成功感,进而使学生得到更全面和更生动活泼地发展,让我们共同携起手来,在洋溢着快乐与愉悦的课堂气氛中体验成功的快乐,感受快乐的神奇。