

锻炼不屑一顾,生怕因为体育锻炼耽误了学习文化课的时间。成绩是衡量学生的唯一标准,使得学生在学习过程中对文化课过于追求,用舍本逐末的方式荒废了体育锻炼的过程,使自己的身体素质下降,不利于学生的健康成长。

其次,没有个性化的培养目标。在当前教学的过程中,采用的还是统一的规范化的教学模式,所有学生都在用一种方式进行教学,不能够突出学生在学习过程中的差异性。每个学生都是不同的个体,因此在学习的过程中,应该采用个性化的教学方式,摒弃应试教育中对学生差异性和创造力的扼杀,使学生能够通过体育锻炼和增强自己的体质,反过来促进学生对知识的消化和吸收,更加有利于学生对文化课的学习。而实际上是,在大部分学校里,本来属于学生体育锻炼的时间被文化课所占,学生不能体育锻炼中得到身体素质上的提高,从而无法得到身心的全面发展。

### 3.2.2人格健全测试差别分析

在人格健全测试中,可以很明显的看出在体育活动中参与度高的学生人格方面明显比体育活动参与度低的学生高,因此可以说明,体育活动对于学生人格健全的培养有积极作用。

首先,体育锻炼能够促进学生身心健康。体育锻炼在促进学生身体素质提高的同时,也促进学生心理素质的提高,同时能够通过对学生综合素质得到培养。经常积极参加体育锻炼的学生,身体机能以及性格态度,都比不经常参加体育锻炼的学生要好。这些积极参加体育锻炼的学生拥有更加积极向上的态度,在面对压力时有更大的抗压能力,同时具备良好的乐观精神,整个人焕发出一种蓬勃向上的面貌。

其次,体育锻炼能够很好地培养学生的团队意识。团队合作意识和竞争意识在学生的成长过程中非常重要,良好的团队意识是获得良好人际关系的前提,学生能够在体育锻炼中学会通过体育活动与他人结下深厚的友谊,并且通过体育活动时团

队之间的相互合作、相互鼓励,共同取得团队活动的胜利。学生能够明白良好的团队意识和竞争意识在社会生存中的重要作用,拥有团队的人不会轻易被打败,而在团队中要用竞争的精神,为团队做出贡献。团队意识和竞争意识对于构建学生健全的人格具有十分重要的作用,因此应该受到重视。

最后,体育能够培养学生坚强的意志。体育锻炼中学生经历克服困难并且获得成功的过程,在这个过程中学生的拼搏精神得到锻炼,从而形成一种永不言败的坚强意志。通过体育锻炼,在面对困难的时候,学生依然会勇敢前行,从而用一颗乐观开朗的心去面对未来人生中将会到来的风雨。

### 4 结论与建议

体育教学工作能够有效培养学生健全的人格,对于学生的健康成长有重要作用,因此学校应该加强体育锻炼在学生生活中的比例,通过体育锻炼来培养学生乐观开朗的性格,使学生拥有更加积极的人生态度,发过来使学生的学习能够更加高效,促进学生对文化课的掌握。学生在体育锻炼中能够形成健全的人格,通过对学生健全人格的培养,能够促进学生在未来的生活中用更加坚定的意志克服各种困难。在开展体育锻炼的过程中,教学工作者要充分发挥学生的主观能动性,用丰富的体育教学方式来激发学生对体育教学兴趣,从而为学生营造良好的体育教学环境,促进学生健全人格的形成。

### 参考文献

- [1]曾旭升.学校体育培养学生健全人格的研究[J].当代体育科技,2017(7):108.
- [2]翟志清.学校体育与学生健全人格的培养[J].当代体育科技,2017(22):114-115.
- [3]张平,贾岩.学校体育与学生健全人格的培养[J].东北电力大学学报,2003,23(5):76-78.

## 浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性

白华山

(湖南省郴州市宜章县第四中学 湖南 郴州 424218)

**【摘要】**受高考压力和应试教育影响,一直以来在高中阶段的教育教学都难以引起教师和学生的高度重视,加之一些体育课堂教学的开展往往是以自由活动课、简单训练、游戏活动等形式开展,很难达到课堂教学以及学生学习有效性,难以保障高中体育课堂教学有效性不断提升。为确保高中体育课堂教学有效性得以不断提高,促进学生在学习兴趣和积极性全面引发背景下不断提升学习效果,教师就应注重教学理念和教学模式的应用,随着新课标要求的贯彻落实,立足于素质教育培养学生核心素养培养为出发点,注重课堂教学有效性的提升,进而积极采取有效措施,确保高中体育课堂教学得以有效优化,促进课堂教学有效性逐步提升,进而借助高中体育教学达到学生身心舒缓、学习压力减轻、身心健康全面发展等目的。

**【关键词】**高中体育;课堂教学;有效性;提升方式

当前教育领域中,新课标教学理念已经得到了贯彻落实,而高中阶段的教育教学中也开始树立了良好的素质教育理念,教学的基础目标也开始向素质教育方面进行了积极转变,而作为有效践行素质教育的高中体育课堂教学也逐渐引起了学校、教师和学生的高度重视,在此背景下,高中体育课堂教学中开始逐渐关注教学有效性,而如何在有限的条件下,提升课堂教学效果和学生学习水平、进而实现课堂教学有效性的提升已然成为当下高中体育教学中教师需要思考的重要内容。新课标要求高中体育课堂教学开展过程中,应立足于学生综合能力和综合素养、身心健康全面发展等方面进行不断的加强,借此确保课堂教学有效性提升这一目标得以良好实现。但从现阶段高中体育课堂教学实际情况来看,以生为本理念并未得到贯彻落实,教学理念和教学方式方面存在的问题,使得课堂教学有效性的提升增加了难度,对此针对学生实际情况和实际需求的分析尤为迫切,基于此才能为课堂教学有效性提升奠定良好基础。

### 一、提升体育教学认知、树立正确体育观念

高中体育教学中,教师的重要任务不仅有体育知识和体育技能的传授,同时更重要的是要帮助学生在学习过程中、将良好学习态度以及学习能力和心理品质等进行充分展现。所以,教学中体育教师应从学生主体位置出发,基于正确体育观念的树立,对学生体育知识和技巧进行掌握的过程中,对体育的精神和内涵等渗透加以重视,基于立德树人指导思想的始终坚持,立足于学生学科素养对问题进行考虑和解决<sup>[1]</sup>。

例如:高中体育课堂围绕《篮球》进行具体教学时,以往教学开展时主要都是示范和放养等方式,即教师示范学生后对练,之后课堂大半时候全由学生自主进行,因当前社会中学生较为开放的思想、加之借助网络等途径往往能够接触到较多的篮球信息,相应的也会了解较多的篮球动作等,使得学生群体中存在的普遍现象都是多数不变且花哨的动作,缺乏教师指导,为确保此种问题得以有效改善,就需要教师将指导工作做好,基于正确体育指导观念的树立,进而在学生一些自由活动及体育运动开展时,及时指导学生存在的问题和不足,将学生篮球理念进行积极转变,促使学生对篮球的认知得以不断提升。

### 二、做好体育教学准备、设计课堂教学目标

为促进高中体育教学有效性提升,就需要教师将体育教学准备工作做好,进而对课堂教学目标合理设计。首先,需要教师将以往固化的教学思维进行积极转变,以学生实际情况为依据对教学内容进行优化调整。其次,课前准备工作开展时,需要教师充分分析学生个人素质,进而对合理化的教学目标进行明确,为整体学生课堂之上的学有所得提供保障<sup>[2]</sup>。

例如:围绕篮球投篮技巧开展教学时,就需要教师将传统教学观念积极转变,对课堂备课的重视程度进行不断加强,以所教班级学生实际情况为依据、将教学准

备工作做好,进而对课堂教学的内容与目标合理设计。如在围绕原地单手肩上投篮这一技巧教学时,此内容教学目标是帮助班级中的大部分学生对这一动作进行掌握,促使学生通过学习帮助学生所有动作成型得以良好实现,为帮助整体学生共同进步,教师可设置分层目标,针对部分能力较强的学习直接示范进而练习此技巧,针对能力较弱的学生则以持续学习和复习为主,此种教学方式不仅与教学实际更加贴近,同时对课堂教学有效性及针对性的提升也具有促进作用。

### 三、优化课堂教学模式、创新教学方式方法

为确保有效提升高中体育课堂教学有效性,就需要教师持续优化现有课堂教学模式,对全新的教学方式方法进行不断实践。以往高中体育课堂教学开展是主要的方式基本都是动作讲解,一些情况下教师也会针对示范及对练的方式加以运用,但需要注意的是、在教师有效的指导下难以为学生技巧的了解和掌握提供更多帮助,因此教师就应该在课堂教学模式方面进行优化,从教学方式方法方面加强创新力度<sup>[3]</sup>。

例如:接力跑这一活动是体育教学中常常开展的活动,同时也是体育教学中的一个重要内容,以往教学开展时往往都是以教师动作示范为主,此时因较多的学生人数,加之和教师间存在一定距离、学生学习过程中视线会受到遮挡等因素存在,都难以达到预期课堂教学效果,因此教师在课堂教学优化过程中,就应对学生学习过程中各方面不利于学习的因素进行充分考虑,将二次指导工作做好。如在教师完成讲解工作后,可对学生分组接力跑比赛进行积极组织,赛前教师可以单独指导参与接力跑的学生,并且观察学生接力跑过程,基于学生存在问题的分析,在完成接力跑比赛后将深度讲解针对性开展,此种教学模式不仅与学生认知规律相符,同时在课堂教学综合效果提升方面也十分有利。

### 结束语

高中体育教学对学生学习压力减轻、身心舒缓、全面发展等方面发挥的作用十分关键,因此高中阶段教育教学中、应跟着素质教育要求,对高中体育课程教学予以高度重视,进而立足于学生实际情况为出发点,积极创新教学模式,基于高中体育课堂教学教育价值充分发挥的基础上,保障高中体育课堂教学目标得以良好实现,进而为学生健康成长和良好发展等提供有利条件,让学生愉快的度过高中阶段。

### 参考文献

- [1]孙福荣.浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性[J].当代体育科技,2020,10(09):71+73.
- [2]范宗胜.高中体育课堂教学有效性的提高策略[J].西部素质教育,2020,6(05):70-71.
- [3]陆磊.浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性[J].科学咨询(教育科研),2020(01):147.