

# 指向新课改的高中体育教学创新

何登墀

江西省赣州市安远县第二中学

**[摘要]** 全面开展素质教育的主要部分是创新高中体育课堂, 不断践行新课改的观念, 在教育教学融入新的元素, 推动学生全面发展, 促进学生的身心逐渐进入成熟阶段。本文从游戏情境、明确目标以及自主运动这三个方面, 阐述了新课改背景下创新高中体育教育的策略。

**[关键词]** 新课改; 高中; 体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.03.833

新时代的发展已经淘汰了传统的教育教学, 教师积极探索开展有效课堂的策略与模式。传统的体育课堂常常会出现被其他的任课教师所占用的现象, 或者教师完全在体育课堂放养学生等, 这些行为都表明了无论是学生还是教师都没有真正认识到体育课堂的价值。因此, 教师必须及时调整教育观念, 构建高效体育课堂, 使学生产生对体育课堂的兴趣。

## 一、设计游戏情境, 调动学习兴趣

多数高中生无法抗拒游戏的吸引力, 即便心理成熟的学生也难以完全理性的拒绝游戏。所以, 教师就能在体育教学引入游戏活动的方式调动学生的主动性, 推动学生积极参加体育游戏教学, 在活动中不断吸收体育知识, 从而锻炼学生身体素质, 促进学生学习健康发展。游戏的主要特征是有利于学生全程保持乐观的心态, 高中生的学习压力较大, 长时间保持紧绷状态, 常伴烦躁抑郁的心态, 很难让学生轻松地理解知识点。

比如说, 教师开展高中体育教学, 带领学生共同完成“捕鱼”游戏, 教师把所有学生划分成“鱼”与“捕鱼者”两个派别, 由五个学生共同担任“捕鱼者”的角色, 其他学生均为“鱼”。接着, 教师在操场内划分区域, 要求所有的游戏任务都必须在指定区域内进行。“捕鱼者”采用手拉手的形式, “捕捞”“鱼”, 如果“鱼”进入“捕鱼者”的“网”内, 自动加入“捕鱼者”的行列, “捕捞”其他“鱼”, 直至所有“鱼”被“捕鱼者”“捕捞”完毕。这个游戏属于集体游戏的一种, 无论是男生还是女生都能参加到游戏活动中, “捕鱼者”追赶“鱼”的同时, 有利于提高学生快速反应能力, 锻炼学生体质, 使学生在游戏活动中扫除学习带来的一切阴霾与压力, 促进学生在头脑结合的游戏活动中树立自信, 提高学生体育素养, 从而加强学生创新思维。

## 二、明确教育目标, 指导体育技能

所有的教育实践与课堂学习都必须在具有明确目标的基础上进行, 高中体育课堂也是如此, 学生受到明确学习目标的推动, 可以正确地朝着自己的发展方向稳步前行。教师根据学生的发展现状与身体素质巧妙设计教育大纲, 制定合理的教育手段。文化科目与体育教学具有本质区别, 如果采用不当的教育方案, 或者没有严格规范学生行为, 很容易产生安全隐患, 对学生的身心安全造成威胁。因此, 教师首先必须科学规范教育实践, 确保所有学生的人身安全, 设计体育锻炼活动, 围绕学生在体育课堂上表现进行客观评价。

比如说, 在“培养坚强的意志品质”的体育课堂, 教师可

以为学生普及与知识有关的故事, 与学生共同分析故事内涵, 并感受到故事中蕴含的坚强意志精神, 引出课堂知识。接着, 为学生提供平常可以了解到的活动话题, 设计体育教学, 利用体育课堂锻炼学生身体素质, 磨炼学生坚强的意志。如锻炼学生长跑能力时, 教师发现多数学生的当前体质很难顺利完成长跑目标。教师就能在体育课堂鼓励可以完成长跑项目的学生向其他学生传授长跑技巧, 如坚持全程的技巧是什么, 平常是怎样锻炼的等, 一些学生在传授技巧中总是会涉及坚持。所以, 教师就能在体育课堂渗透锻炼学生意志的故事或者活动, 提高学生的身体素质能力。

## 三、引导自主运动, 提高锻炼意识

教师在体育课堂培养学生形成终身锻炼身体素质的观念是教育重点, 只有帮助学生养成终身锻炼的体育意识, 才能使学生在没有人监督的情况下仍然可以完成体育锻炼任务, 长时间的坚持, 有利于提高学生身体素质。而教师为了培养学生形成终身锻炼的观念, 就必须让学生认识到体育锻炼的作用, 根据学生当前的身体素质有效指导学生形成锻炼习惯。

比如说, 教师根据学生的身体素质针对性制定锻炼计划, 如一些学生的体脂率较高, 教师就能通过督促学生每日晨跑与夜跑, 或者帮助学生正确完成卷腹动作来降低体脂; 一些学生的体脂正常, 教师就能带领学生完成俯卧撑或者单杠来实现增肌; 一些学生的体脂较低, 教师指导学生完成合理的锻炼任务之外, 还应该为学生搭配一些高热量的食物完成目标。教师在体育课堂设计清晰明了的锻炼规划, 可以帮助学生养成良好的运动习惯, 学生在每日锻炼中可以逐渐体会到身体素质的变化, 感受到长时间体育锻炼的作用, 使学生在潜移默化的影响下完成坚持体育锻炼的观念与习惯。教师能引导学生自主运动, 从学生的弱项与强项出发针对性制作锻炼计划, 进而使学生的精神状态变得更加良好, 全面了解体育锻炼的认知。

简而言之, 教师在体育课堂不断推进素质教育理念, 促进学生身心健康发展, 设计各种各样的教育手段, 为学生呈现高效的体育课堂。教师应该正确认识体育课堂对学生身心健康发展的重要性, 采用合理的形式为学生降压, 调动学生体育锻炼的积极性, 调整教育手段, 让学生体会到体育锻炼对身体素质的作用, 从而形成坚持锻炼的良好习惯。

## 参考文献:

[1] 闫沛平. 高中体育教学创新模式研究[J]. 中国校外教育, 2019(29): 19-20.