

如何实现高中体育课堂的趣味化教学

朱文文

山东省泰安第五中学

摘要：在全面推进素质教育的同时，高中体育课程改革也日益引起人们的关注。通过对高中体育课程改革的研究，可以有效地提高学生的体质，促进学生的全面发展。目前，我国高中体育课的教学现状还存在着一些问题，既有教学方法的落后，也有师资力量的不足。在这一背景下，本文从分析当前高中体育课程现状出发，提出了一种更为科学、有效的改革对策，以使高中体育课程在培养学生的综合素质方面起到了很好的促进作用。

关键词：高中体育；课堂教学；趣味化教学；具体策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.06.044

引言

随着我国体育课堂教学改革的进一步推进，素质教育也越来越深入人心，发展体育教学是当前素质教育的重点方面，当然也受到了社会的普遍关注。但是，就现阶段高中体育教学情况来看，或多或少还存在一些问题，如学生的体育学习兴趣不高、体育学习参与度低等，这些都影响了体育教学的效果，在此情形下，培养学生体育学习兴趣势在必行。而且随着社会的进步和发展，虽然人们的生活质量水平得到提升，但是现阶段学生的身体素质却出现了下滑现象，学生是祖国的未来，身体是学生发展的基本，所以在素质教育的背景下，我们应该创新体育课堂教学策略，积极培养学生的体育兴趣爱好，从而帮助学生养成喜欢运动的好习惯，这对于学生未来的发展是十分关键的，因为只有当学生对体育运动练习产生了浓厚兴趣，就会形成源源不断的学习动力，这样不用教师进行督促，学生也会自主进入到体育练习中去。

一、高中体育引导趣味化策略的背景分析

在高中体育教学中，体育教师需要捕捉学生的注意力，创造良好的氛围。无论是在任何领域的知识中，首要任务是培养学生对某一方面知识的兴趣，这样才能激发学习的动力。通过激发学生的兴趣，他们的注意力将更加集中，大脑也会更加活跃，从而促使他们进行思考、分析，并得出自己的观点。正因为兴趣是学习的基础，高中体育教师应该将趣味化教学方法融入高中体育教学中。此外，高中体育教师不能盲目地运用趣味化引导策略，需要充分了解学生的体育水平。如果采用的趣味化策略与学生的实际情况不相符，那么这些策略也不会产生相应的效果，反而会影响到高中生的体育学习质量。

二、影响高中体育教学有效性的实际因素分析

为了确保高中体育教学有效性获得进一步的提高，高中体育教育工作者需要仔细分析影响体育课堂教学有

效性的具体因素，并将其进行分类整理，这样教师才会明确接下来的体育课堂整改方向，并制定针对性的教学优化方案。首先，目前高中体育课堂教学形式过于保守单调，体育教师依然是将跑步、跳远等作为课堂主要教学内容，一成不变的教学项目使得学生对于体育课堂的期待逐渐减弱，学生无法产生强烈的体育运动兴趣，这十分不利于体育课堂教学活动的顺利开展。体育教师想要切实提高课堂教学有效性，就务必要及时更新自身的课堂教学思想。其次，部分高中体育教师采取了“放羊式”的体育教学模式，在带领班级学生进行热身运动之后，便通知学生可以在操场上自由活动，而这样的教学方式对于学生体育素养的提高并不能够起到实际性的作用，很多学生会利用自由活动时间偷懒或是回教室休息，反而造成了体育课堂授课时间的浪费。除此之外，当前体育学科在高中教育中占有的位置并不是十分重要，学校方面更加看重考试学科，没有在体育教育方面投入足够的精力，这是不符合当前学生发展需求的。

三、如何实现高中体育课堂的趣味化教学

（一）利用信息技术，挖掘教材中的趣味因子

伴随着我国互联网时代的到来，信息技术已经被广泛运用到社会发展的各个方面，所以在进行高中体育课堂教学时，教师也可以利用信息技术展开实际教学，在充分挖掘体育课本教材中趣味因子的基础上，选取能够有效激发学生体育运动兴趣的教学策略。体育理论知识作为学生进行体育练习的基础，理应引起我们的重视。特别是在高中体育运动教学过程中，老师们需要在简单介绍基本体育运动知识的基础上，调动学生的运动兴趣，使学生在运动中锻炼体魄，达到强身健体的目的。体育离不开理论知识的支撑，这就需要学生掌握基础的理论知识和技能，进而更好地参与体育运动，为体育练习兴趣的培养提供良好前提。

举例来说，在高中体育教学中，教师可以将跳远作为一个单独的教学章节，通过巧妙的教学方法来激发学

生的兴趣和参与度。首先,教师可以运用现代化教学技术和多媒体设备,展示一系列与跳远相关的图片,并进行详细讲解,包括跳远前的准备活动、跳远后的按摩以及相关的安全知识。其次,当学生对理论知识有了一定的理解和掌握后,教师可以引导他们进行实践训练,找一个适宜的区域进行试跳。在试跳之前,教师可以以学生感兴趣的方式介绍不同类型的跳远,如行进间跳、立定跳远等。同时,教师可以将学生分成若干个小组,开展跳远接力游戏:每个小组的首位成员起跳,然后以其落点作为第二位成员的起跳点,以此类推。跳得最远的小组将获得胜利。游戏结束后,教师可以播放轻快的音乐,让学生放松身心。通过这样的教学方式,不仅可以完成基础知识的传授,还可以有效培养学生对体育学习的兴趣,促进他们达到预期的学习目标。

(二) 创设趣味体育练习环境,提升学生参与度

由于高中生已经具备一定的身体素质,并且已经养成了一定的体育爱好,所以在高中体育课程教学的过程中,教师可根据学生的个性发展和兴趣爱好,选择教学内容,并为学生创设相关的趣味体育练习情境。让学生在体育课堂中,按照自己的兴趣选取自己需要进行体育训练的体育项目,教师在指导学生们开展体育运动的过程中,还可以利用多媒体教学设备给学生们播放欢快的乐曲,使学生们可以在轻松自在的学习气氛中,提高自己的运动积极性。

以健美操为例,在教授与健美操相关的体育项目时,教师可以采用一些创新的方法来提高学生的参与度和学习效果。例如,在组织学生进行跳跃动作的训练时,教师可以播放欢快的舞曲,与跳跃动作相契合,让学生在充满活力的音乐中进行跳跃练习。这样一来,健美操的体育训练就不再单调乏味,学生的学习兴趣 and 参与度将得到提升,从而达到提高教学效果的目的。教师还可以设计有趣的游戏环节,创设游戏化教学情境,使学生在“玩中学,学中玩”,实现教学优化,提升教学效率。因为游戏不仅具有趣味性,而且还可以有效调动学生的竞争欲,所以通过创造化游戏课堂教学情境的方法,就可以让学生在游戏过程中加强对体育动作技巧的不断训练,使得学生能够在体育游戏的过程中,加深对于体育理论知识的理解和掌握,促进学生全面发展。使得学生在积极主动参与体育游戏竞赛的过程中,提升自己的体育运动自信,同时还能真正体会到体育运动的魅力,培养学生的体育精神和运动意识,促进高中体育教学目标的有效实现。

(三) 丰富体育课堂教学资源,给予学生课堂新鲜感

传统的高中体育课堂在学生的认知中通常被视为纯粹的娱乐活动,没有形成系统的体育知识。学生对于在课堂上学习的体育活动内容也只是有限的了解,学生缺乏深入探究的精神。所以教师在进行体育课程教学的过程中,要通过丰富体育课堂的教学资源的方式,给予学生课堂新鲜感,打破传统的体育课堂教学模式,改变学生的被动学习状态,构建高效有趣的体育课堂。新时代背景下的高中体育课堂,更加注重尊重学生的学习主体性,教师也开始在结合学生个性兴趣爱好的基础上,选取体育课堂教学的方式和内容,给予学生课堂学习的新鲜感,进而真正达到有效提升学生体育学习兴趣、提升学生课堂活动参与性的教学目的。

例如,在具体的体育课堂教学过程中,教师可以适当地进行内容的补充和扩展,联系学生生活经验,积极与学生进行沟通交流,知道学生的体育兴趣所在,结合现代化体育教学活动,进行教学内容的补充,丰富学生体育知识的储备量,从而提升学生的终身学习意识,提升学生的体育运动积极性。例如,在教授给学生与“长跑”相关的体育项目时,一般学生对于长跑项目比较抵触,由于其需要学生具备极强的耐力,同时需要在跑步过程中进行适当的换气调节,对学生的身体素质有着较高的要求,使得长期没有参加体育运动的学生在进行长跑运动时感觉比较吃力,从而降低了学生参与长跑活动的积极性。针对这种情况,教师在教学过程中可以采用多种方式提升学生的耐力,扩充长跑比赛内容,比如,可以借助高抬腿动作,提高学生跑步过程中迈步子时的效率,或者借助障碍跑的方式,引导学生在练习过程中学会进行呼吸的调节,帮助学生提升个人的耐力水平。最后教师还可以通过组织小组成员之间的竞赛接力跑的方式,调动学生参与长跑活动的积极性。通过对长跑项目内容进行补充和扩展,逐步提升学生各方面的能力,从而逐渐帮助学生建立对长跑运动的自信心,保证学生可以在长跑项目中取得优异成绩,进一步保证学生的学习热情。

(四) 利用体育竞赛,给予学生展示机会

对于高中阶段的学生来说,体育竞赛既具有趣味性又具有挑战性,学生在比赛的过程中,身体也会得到有效释放,还有利于提升学生的体育学习自信。于是,教师们就必须合理把握在运动课程中可以给学生“玩耍”的机会,科学合理地进行运动比赛,并利用体育比赛的方式激励学生,不但可以提高学生身体素质,还可以为学生带来不错的运动感受,同时更有助于发展学生的大脑思考潜能,从而丰富学生的情感体验。

举个例子,教师可以通过将学生分成几个小组,并

采用“小组体育比赛”的方式来激发学生的体育训练积极性。小组体育比赛不仅可以有效激发学生的竞技意识，还能培养学生的团结合作精神，提高集体荣誉感。以篮球运动为例，教师可以组织学生进行篮球比赛，将学生合理分成两个小组，教师担任裁判。在这个过程中，学生将学会互相支持和帮助，增进彼此之间的情感，并培养团结合作意识。通过与其他学生合作，学生可以提升自己的篮球技能和运动自信心。最后，教师要对学生的比赛结果进行评价，赞扬和奖励获胜小组的成员，并给予失败小组的成员鼓励。这种体育竞赛教学方式可以利用竞赛的趣味性，丰富学生的体育运动体验，提高学生积极参与体育运动的意愿，并帮助学生放松心情。另外，以健美操为例，教师首先要激发学生参与健美操学习的兴趣，让学生正确理解健美操运动项目，并培养良好的体育运动观念。接下来，可以组织全校范围的健美操比赛，并制定相应的奖励制度，以鼓励学生广泛参与健美操运动。这样可以有效提高学生的竞争意识，通过练习和排练逐步提升学生健美操动作的准确性，提高学生的身体素质。通过参与体育运动实践，学生可以总结运动方法，积累运动经验，并在接下来的各种体育活动中逐步应用，提升个人的综合素养。

（五）创设生活化教学情境，培养学生终身体育意识

高中体育作为一门重要的课程，可以有效提升学生的体育意识，体育意识作为一种生活方式，贯穿于学生的个人成长发展的全过程。所以在进行高中体育教学时，我们可以通过创设生活情境的方式展开教学，使得学生在自己熟悉的生活化场景中能够以更加积极放松的状态投入到体育运动中，逐渐培养学生养成良好的体育锻炼习惯，帮助学生形成终身体育意识，促进学生的全面发展。

例如，在教学“跨栏跑”的体育项目时，教师可以先为学生设置较为简单的障碍物，如日常生活中常见的砖头、石头、板凳等，通过融入生活元素，拉近学生与体育教学之间的心理距离，增强学生对体育教学的亲切感，同时使学生在课下学会因地制宜地进行体育锻炼。另外，由于传统的体育教学模式已经很难再适应新时代背景下学生的发展需要，容易导致低效的课堂，这就要求体育教师应该及时转变教学观念，学习新型的体育教学理念，创新体育教学模式，促进学生体育思维的不断发展。

（六）尊重学生个性，创新教学方式

因为高中生的学习能力较高，但每个学生都有不同的特点和对体育课堂学习的认识和理解，所以高中体育

课堂需要创新个性化的体育教学体系，采用个性化的教学方法，结合本地区和班级学生的发展情况以及客观因素，合理设置体育课堂的教学过程，使教学环节相互衔接，真正激发学生的情感共鸣，促使学生自觉形成体育锻炼的意识，并提高他们参与体育活动的效果。

举个例子，在学习篮球运动项目时，教师需要打破传统的男女观念，不认为篮球运动只适合男生，也不认为女生学起来会比较困难。如果教师在教学过程中灌输这样的观念，学生的学习效果就会有所不同，导致教学质量无法提高，学生对篮球运动技能的掌握也会受影响。因此，教师需要不断创新教学模式，只有根据学生的发展需求，针对每个学生的特点进行有针对性的教学，才能真正对学生产生教育和影响。这就要求教师对全体学生进行了解和研究，通过不断分析学生的具体学情特点，选择相应的教学策略，并不断更新自己的教学模式，适当调整教学风格，给学生带来新鲜感，帮助他们培养勇于挑战的精神。

结语

综上所述，体育教师要充分挖掘体育运动中的趣味因子，通过趣味教学的方式展开教学，进而帮助学生养成良好的体育锻炼习惯，有助于推动学生的身心健康发展。所以，新时代背景下的中学体育教师，必须加强运动课程的直观性和生动形象，进行兴趣运动课程，帮助学生形成好的运动习惯。此外，老师也要培养终生学习观，创新运动教学方法，要针对学生的具体运动兴趣，补充体育教学内容，丰富课堂教学资源，使得体育课堂能够更具趣味性，它更贴合学生的生活实践，更符合学生的心理健康需求，切实使体育活动在学生身心健康教育和身体素质发展中产生积极影响。由此可见，对体育学习的兴趣在高中生体育教学中起到了举足轻重的作用，只有使学生对体育学习形成了浓厚兴趣，才可以大大提高他们的体育运动积极性，进而真正达到有效促进学生全面发展、提升高中体育课堂教学质量的目的。

参考文献

- [1] 郭莉文. 高中体育教学的趣味化构建策略分析[J]. 试题与研究, 2021(31): 13-14.
- [2] 赵勇, 郑晓梅. 新课程理念下高中体育课堂有效教学的研究[J]. 田径, 2021(11): 76-77.
- [3] 林贞. 新课改下高中体育教学思路与方法创新分析[J]. 科幻画报, 2021(10): 251-252.
- [4] 桑自荣. 高中体育教学的趣味化构建策略分析[J]. 新课程, 2021(31): 92.