

提升高中体育课堂活跃度的教学策略

郑晓明

江西省赣州市南康区第三中学

摘要: 相比于其他学习阶段来讲,高中生的学习强度比较大,再加上紧张的学习氛围,在一定程度上导致他们的心理压力和身体疲劳不堪重负,不利于他们身心愉悦平稳度过高中学习生活。显然,这就需要高中体育教师要采取一些有效策略,比如活动性教学、兴趣性教学、激励性教学等来提升课堂的活跃度,使高中体育课堂可以转化为一个学习调节器,并及时地介入高中生学习生活中,陶冶他们的情操、磨炼他们的心智、激活他们的情绪,引导高中生以健康的身心状态投入到他们的高中学习生活中。

关键词: 高中体育; 课堂活跃度; 教学活动; 策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.12.151

随着社会发展和教育改革的不断推进,高中体育教育也面临着新的挑战和机遇。尤其是,随着素质教育目标的深入推进,体育课作为高中教育中不可或缺的一部分,在培养学生身体素质、提高综合素养方面发挥着重要作用。然而,当前高中体育课堂普遍存在着学生参与度不高、活跃度不够等问题,影响了教学效果和教学质量的提升。因此,探讨并实施有效的教学策略,提升高职体育课堂活跃度显得尤为重要。本论文旨在通过对提升高中体育课堂活跃度的教学策略进行深入研究和探讨,能够为高中体育教育教学实践提供新的思路和方法,促进高中体育课堂教学质量的提升,培养出更加健康、积极向上的高中生。

一、课堂活跃度的阐释及特点

所谓课堂活跃度是指学生在课堂上表现出的积极参与和投入程度。活跃的课堂通常表现为学生提问、回答问题、讨论以及参与课堂活动和互动。一个活跃的课堂可以促进学生的学习效果和课堂氛围,学生参与课堂可以帮助他们更深入地理解知识,培养批判性思维和解决问题的能力。同时,活跃的课堂也可以增强师生之间的互动,提高教学效果^[1]。

根据课堂活跃度的阐释,可以概括出课堂活跃度的特点,包括多样性、情感性和交互性。首先,多样性体现在不同学生以各种方式参与课堂,如提出问题、回答问题、分享见解等,丰富了课堂氛围。其次,情感性表现为学生对学习内容和课堂讨论的投入和情感体验,激发了学习的热情和动力。最后,交互性是指学生之间及学生与教师之间的互动与交流,通过讨论、分享和辩论等形式促进了思维的碰撞和知识的共享^[2]。

二、在高中体育教学中提升课堂活跃度的意义

首先,有助于激发学生对体育学科的兴趣和热情。通过引导学生参与各种体育活动和讨论,不仅可以帮助

他们建立健康的生活方式和积极的价值观,也可以促进学生之间的交流与合作,增强团队意识和集体荣誉感。

其次,有助于帮助学生更好地理解和掌握体育知识。在互动和参与的过程中,学生不仅可以从体育老师那里获取知识,还可以通过实践和实际操作来加深理解。特别是,这种体验式学习方式可以培养学生的动手能力和实践能力,使他们更好地掌握体育技能和理论知识^[3]。

此外,有助于提高学生的学习积极性和主动性。通过参与各种体育项目和活动,学生可以培养自信心和勇气,愿意积极表达自己的观点和想法,这有助于培养学生的自主学习能力和提高其学习主动性和创造力。

最后,有助于促进学生身心健康发展。在轻松愉快的体育学习氛围中,学生可以释放压力,舒缓紧张情绪,提高自身的抗挫折能力和适应能力。同时,积极参与体育活动可以增强学生的体质和身体素质,提升他们的免疫力和抵抗力,促进身心健康的全面发展^[4]。

三、当下高中体育课堂教学的现状

高中体育课堂教学是培养学生身体素质和健康意识的重要环节。然而,在当下,高中体育课堂教学存在一些问题和挑战。

首先,一些学校对体育课的重视不够,导致体育教育资源的匮乏。一些学校在课程设置上缺乏科学性和系统性,体育教学内容单一、方式陈旧,缺乏趣味性和互动性,难以吸引学生的兴趣和参与度。这种情况导致了一些学生对体育课的不重视和消极态度,影响了他们的身体发育和健康水平的提升。

其次,部分高中体育教师的专业素养和教学水平有待提高。一些体育教师缺乏更新观念和教学方法,仍然停留在传统的教学模式中,缺乏对学生个体差异的关注和照顾,导致了教学效果的降低。此外,一些体育教师

的教学态度和传授知识的能力也存在不足,无法很好地激发学生学习体育的热情和兴趣^[5]。

最后,体育课程内容的设置和教学目标的落实也是当前高中体育课堂教学中的问题之一。一些学校体育课程内容过于注重理论知识的传授,忽视了体育锻炼和技能训练的重要性。教学目标不够明确,缺乏实践性和针对性,无法很好地指导学生学习和提高自身的体育水平^[6]。

四、提升高中体育课堂活跃度的有效教学策略

(一) 游戏化活动,提升学生的参与度

游戏化体育教学活动是在体育课堂中引入游戏元素,以促进学生积极参与、增强学习兴趣和提高学习效果的教学方式。通过设计富有趣味性的游戏环节,可以激发学生的学习热情,增加学生的参与度,提升教学效果。体育教师要重视游戏化活动,以游戏形式增加体育内容的趣味性,提升学生的参与度。

例如,在进行以“足球”为教学内容的教学活动时,体育教师一改过去单一性的讲授足球点、击、垫、断等基本理论知识后,让学生自主性发挥运用技能活动,而是以“足球射门大战”游戏开展这一课堂教学活动。首先,在这个游戏中,体育教师根据学生的身体素质、心理素质、性别等因素把学生分成若干小组(每个小组男女生比例合理)。体育教师把游戏规则向每个小组进行宣布和解读,要求每个小组每次随机选派4名队员,在一分钟之内完成一定数量的体育动作(如仰卧起坐、俯卧撑、抱头下蹲、两两互助搭腿站等),才能获得4次射门机会,倘若有一个队员不达标就减少一次射门机会,以此类推。关于射门分值,学生需要尽力踢进足球门,每个球门的不同部位设置不同的分值,例如门中心是10分,门角是5分。当体育教师把“足球射门”游戏规则向学生发布后,每个小组都异常好奇,且开始摩拳擦掌进行热身运动,时刻准备着去参与这项游戏运动中。而后,体育教师让每个小组按照顺序排列好队形,先抽到的小组先按照游戏规则要求做相应数量的动作,后抽到的小组成员进行分工计数、监督、发号施令工作。在游戏中,进行游戏的小组团结一致积极地完成规则要求,并尽力地调整动作去射门,等待游戏的小组一边讨论自己的战术,一边为游戏中的小组助威呐喊“加油”,整个游戏活动氛围异常热闹激烈。最终,经过激烈的角逐,在一轮又一轮的追逐比拼中,获得得最高总分的小组获得了这场游戏的第一名,其他小组获得了第二名。为了提升学生们的这节课游戏活动的体验

感,体育教师让每个小组一名代表进行课堂评价,学生们一致性表示游戏性活动不仅锻炼了他们的身体,而且缓和了他们的情绪,是值得以后大力推行的课堂教学活动,并对以后这样的游戏课堂教学活动充满了期待。

(二) 团体性活动,培育发展学生团体意识

在团体性体育课堂教学活动中,培育和发展团体意识是至关重要的。体育教师要通过团体意识的培养,引导学生学会团结合作、尊重他人、共同努力的重要性。

例如,在进行“篮球”为内容的体育课堂教学活动时,首先,体育教师向学生介绍今天的课程内容——篮球,活动为:小组障碍运球。尤其是,体育教师随机拉出几个学生进行演示小组障碍运球,向学生们现身具体讲授小组障碍运球的规则,重点强调了障碍运球中每个人所承担的责任,每个人都很重要,只有通过团队合作才能取得成功。演示运球规则完毕后,体育教师向学生传授了运球和传球等技巧和要领,并要求全体学生进行热身运动,拉伸身体,准备比赛。而后,体育教师综合考虑学生的整体素养,将学生分成若干小组,每个小组选派一名要队长,在队长带领下制定本小组战术和出场人员顺序,并展开比赛。值得注意的是,在团体比赛过程中体育教师深入到每个小组中引导学生之间要进行合作和互相帮助,强调团队配合的重要性。在体育教师的敦敦引导和自己的亲身体验下,每个小组成员认识了凝聚力量,团结一致的重要性,及时地调整参战情绪,善于与其他组员沟通交流,需求最佳方案挽救障碍运球中出现的失误。最终,在全体学生汗流浹背和欢声笑语中,每个小组都一次超越一次地出色完成了团体运球活动。运球活动结束后,体育教师与学生又一起讨论了活动中出现的问题和团队合作是否有效。通过总结分析,学生们不仅认识到活动中出现的问题,而且也明白了团队合作的重要性。

(三) 竞技性活动,提炼学生体育精神

体育竞技性活动具有多样性和灵活性,在学校体育教学中,接力赛是一项既能提高学生体能和协作能力,又能培养学生坚韧、拼搏向上、友谊互助等体育精神的竞技活动,这需要体育教师重视这项竞技性活动,并积极运用于日常课堂教学活动中,在积极向上的课堂氛围中,潜移默化地培育发展学生的体育精神。

例如,在接力赛体育这一课堂教学中,首先,为了准备接力赛,体育教师把学生分为几个团队,每个团队成员的综合体育能力水平保持相对均衡,以保证整个团队的竞争力。在团队的训练过程中,体育教师设置不同

的训练项目,例如短跑、练习接力棒的传递和练习起跑等,以提高学生们在接力赛中的表现。同时,体育教师讲解关于接力赛的规则和技巧,让学生们对比赛有更深入的了解,减少出现混乱或失误的可能性。为了使体育竞技性活动更为高效开展,体育教师利用比赛前的准备时间进行团队建设活动,比如,组织团队成员进行团队合作游戏,不仅增进彼此之间的信任和默契,而且可以提前磨合竞技技术。而后,体育教师把学生带到事先画好的接力赛赛道上,几个团队队员依次排好队形一个个队员准备接力出赛,体育教师一声“开始”号令发出,每个团队的首发队员箭一般飞驰而去,极力向前奔弛着,努力为后面的每一个队员争取时间和机遇。在比赛过程中,有些团队队员出现诸多失误,比如迟疑接棒、错失接棒、不小心跌倒了……,甚至有些队员受伤了,这都不影响学生们一如既往地向前飞奔的步伐,他们要么调整状态重新出发,要么被其他同学拉起坚持跑完自己的赛道,要么走完自己的赛道。最终,每个团队成员在“加油”“坚持”“你可以”“你最棒”声音中展示了最好的自己,每个团队展示了最好的团队精神状态。接力比赛结束后,体育教师让学生们分享比赛中的收获和经验,讨论团队的优势和劣势,以便在以后的训练中加以改进。同时,老师也鼓励学生们为接力赛进行自我评价,找出自己在比赛中的不足之处,并制定改进计划。

(四) 信息化活动,激发学生浓厚学习兴趣

随着教育信息化的深入推进,信息技术可以与多学科融合,挖掘了学科内容和丰富了学科形式,使学科课堂教学活动充满活力、动力和创新力。借助于信息技术,体育教学也可以开展信息化教学活动,开阔学生体育学习视野的同时,激发学生浓厚学习兴趣。

例如,当进行体育课堂教学活动时,体育教师以室内形式进行开展。体育教师把学生带到学校信息教学教室内,利用虚拟现实(VR)技术进行体育课堂教学。首先,体育教师向学生展示VR头盔和相关设备的用法,指导学生穿戴学生VR头盔和相关设备,与信息化足球、篮球、羽毛球、乒乓球运动进行信息化链接,让学生在VR技术的辅助下身临其境地感受这些运动项目的真实性、多样性和趣味性。而后,体育教师还利用信息化技术创设虚拟体育场馆,引导学生在信息技术装备辅助下在虚拟环境中进行体育比赛或训练,让学生在虚拟现实参与互动,增强他们的体育实践经历和感知。在这种教学模式下,学生不仅可以在课堂上身临其境地体验体育运

动,还可以通过VR技术展示出出色的比赛技巧,享受参与比赛的乐趣。尤其是,教师通过虚拟现实技术所创设的模拟各种场景,如对抗赛、实战演练等,可以有效地帮助学生更好地理解 and 掌握体育技能。这种互动式的体育教学方式能够有效激发学生的学习兴趣,让他们更加积极投入到体育课堂中。另外,利用智能穿戴设备进行体育教学也是一种信息化体育教学活动。体育教师还可以引导学生佩戴智能手环、智能手表等设备,实时监测自己的实时运动数据,如步数、心率、消耗的热量等。体育教师要和学生一起探讨和分析智能设备所展示的数据,推动学生了解自己的运动情况,监控自己的运动状态,调整身体锻炼强度和节奏,达到更好的身体素质效果。最后,对于有个性化体育锻炼需求的学生,体育教师引导这些学生借助智能化运动设备,实时跟踪、收集个体身体指标数据,制定个性化体育锻炼计划,推进学生对体育运动充满信息,增强他们的学习兴趣和投入度。

结语

毋庸置疑,在高中体育教学中提升课堂活跃度是非常有必要和重要的。高中体育教师要不断提升自身教学理论和教学技能,通过创设积极向上的浓厚学习氛围,激活体育课堂教学的活跃度,激发学生的学习兴趣 and 参与热情,可以实现学生全面发展的目标,促进其身心健康的提升,为其未来的发展奠定坚实的基础。在未来,高中体育教师一定要把提升课堂活跃度这个话题视为不断深化研究的课题,并积极落实到日常课题教学实践活动中,助力高中体育课堂教学高质发展。

参考文献

- [1]朱保锋,薛睿.课堂活跃度对学习效果的量化的分析[J].河南教育学院学报(自然科学版),2020(4):56-59.
- [2]谢德财.关于营造高中体育课堂和谐氛围的有效途径[J].成功,2018(11):194.
- [3]胡正华.论营造高中体育和谐课堂氛围的新途径[J].成才之路,2018(11):31.
- [4]郑文勇.高中体育教学中开放性教学模式的应用分析[J].当代体育科技,2018(12):87-88.
- [5]梁艳锋,周荣国,周晓宇.体育核心素养理念下高中足球课教学模式创新应用研究——以“小群体”教学模式为例[J].体育师友,2022,45(2):9-12.
- [6]王大龙,刘强,陈立鹏.示范性高中体育学科核心素养可教、可学、可评价的实践研究——以新兴定向运动为例[J].新课程,2021,(41):44-45.