

提升高中体育课堂教学质量的路径探究

高洋

佳木斯市第一中学校

摘要：随着我国课程改革的不断推进，优化高中体育课堂教学环境成为体育教学改革的重要内容，这也是提高高中体育教学效率和培养高质量人才的必要途径。作为高中体育教师，需要不断尝试改变传统课程教学观念，积极调整和优化高中体育课堂的教学行为方式，努力提升高中体育课堂及其教学方式的有效性，以期更好、更快地全面促进高中体育课程的持续发展。基于此，本文就高中体育课堂教学质量的提高进行分析探究，供参考。

关键词：高中体育；教学质量；提高策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.172

引言

近年来，随着我国社会经济的全面快速发展，教育模式正在进行不断的探索和各种改革，在积极努力地实施素质教育理论和新课标教育要求，并进行机制创新，期望推动学生身心全面和谐、健康发展，更好地实现培养全能型人才的工作目标，以符合我国新课程教学的要求。因此，应将高中体育教学活动视为实现学生身心全面、均衡发展的关键部分。在推进高中体育教学实践改革中，需要针对体育教学的组织思路、内容、形式和方法进行深入有效的实践改革与创新，这正是提高目前高中体育课堂实践教学环节有效性的重要方法。只有实现这一目标，才能全面促进学生对体育运动理论知识的深入学习，不断提升学生的身体素质。

一、影响体育课堂教学有效性提升的因素

（一）教学内容缺少生活性

将体育教学内容与学生的日常生活有机结合起来，使当代体育教学能够真正为学生的生活、学习提供优质服务，这是在当前教育改革的大背景下，进行体育课堂实践教学内容和创新探索的重点。在新课改指导下，体育课的教学工作应该基于正确规划和优化设计，生活性原则主要指的是体育课教学内容的安排与选择应符合学生的实际生活情况，将各种教学或实践技能与学生日常生活、劳动结合，创设富有生活氛围的活动课程，使学生能够积极投身于体育学习。加强体育课程教学活动内容的生活性，有助于提升学生对体育课的自主学习兴趣，同时提高教学环节的有效程度。但由于长时间受到传统体育课封闭教学课程与管理形式的直接影响，体育课堂的教学过程在各种运动与比赛方式方面受到了限制

与束缚，这导致体育教学缺乏可应用于日常生活的内容，从而使得教学进展困难，学生们在学习和生活中面临着不少问题。体育课程教学追求注重生活内容，是促进教学理念创新的必然选择，也是为社会生产和生活提供实用服务的有效途径。为了确保体育课堂的实际效果，教师们讲解体育基础知识和培养能力的过程中，应努力将课堂知识与体育情景知识结合，将其应用到现实的体育生活场景中。这体现了体育和生活的紧密关系，并注重使用学生喜欢的语言形式来呈现教学内容。

（二）教学方法和形式背离

目前，在以科学、健康和美为导向的教学理念的影响下，许多高中体育教师过分关注活动形式本身，而完全忽略了体育教学方法，片面地强调激发学生的兴趣和乐趣，而忽略了其他方面，尽管对学生课外运动学习和兴趣有一定程度的促进作用，但过度追求形式化运动教学存在着浮躁和盲目的教育问题。学生的个人思维意识和生命情感也未能完全被真正激发出来。探究该问题的本质原因主要是由于高中体育课堂教学缺乏学生自主探索和合作学习活动。学生在探究过程中，对形式感意识的处理显得牵强，而自主学习则转变成了学生的自由活动，同时协作学习并未得到充分地实施。根据全国教育调查显示，很多教师在教学中没有充分重视外在组织形式。通常情况下，他们没有有效地提升课堂协作沟通能力素质，也没有具体实施合作沟通方式的变革，转变为忽视了教师对其课堂实践和行为改变的内在追求，协作沟通学习仅仅被视为一种组织形式，失去了教学的实际意义，在此变成了一个休息环节。

二、提高高中体育课堂教学质量策略

（一）运用体育游戏

在体育课程改革逐步推进实施的全过程中，教师可以适时将体育游戏活动这一新教学概念运用其中，以更有利地为学生积极传授现代体育知识。

例如在学生们学习网球基础知识的过程中，教师可以设计一些有趣的体育娱乐教学活动，以增加整个网球课教学进程的趣味性，这样可以激发学生对网球的浓厚兴趣，丰富他们的学习内容，活跃整体上课及教学活动现场的气氛，以便帮助中学生更深入地了解网球独特和吸引人的文化，进一步帮助每位中学生掌握现代网球和体育运动娱乐技能。由于学生在这个年龄段通常非常活跃好动，教师在指导网球体育运动课程时，应该设计更多的活动，以更好地激发学生的积极参与和对体育游戏的兴趣。通过教师引导学生参与足球游戏体育运动，可以有效提升学生的整体技术身体素质，促进部分学生的协调能力训练，同时帮助他们更深入地理解篮球这项竞技运动。结束体育网球教学课程后，教师可自行采用这些小型体育教学游戏，帮助学生掌握不同网球项目技能，缓解疲劳并创造健康的学习氛围。

教师可以选择在运动项目教学课堂中采用手指和身体部位小游戏活动形式，从而实现了对网球项目不同知识环节的相互交叉学习，这样的活动可以有效缓解学生的学习压力。同时，这种灵活多样的游戏形式还能够帮助学生综合运用脑力知识和体能，自主进行体育足球课程的学习，在全面了解体育锻炼项目技能知识并熟悉相关的体育锻炼知识技能的基础上，推动中学生身体的协调和谐发展。同时，在传统的高中体育课堂实践模式中，运动游戏项目的应用将为所有学生带来全新、愉快的教学体验，提高课堂教学环节中掌握互动能力和认知效果。

（二）注重动作讲解

尽管如今学校体育课教学注重学生的身体健康和参与学校集体运动，但学校的体育课教学同样注重培养学生在专项体育运动技能和相关理论知识等方面的能力，这样做可以确保所有学生都能掌握多种基本运动和技巧，并提供相应的知识解释，引导学生积极参与体育运动，旨在引导学生养成健康锻炼的良好习惯。在教学过程中，致力于培养学生体力充沛、体态协调、体格匀称

强健的身体，并能够达到适合自身体重的标准。同时，还将重点关注学生的核心素养提升，以此为基础来实施差异化的体育素质教育。

例如，教师在课堂中演示“足球射门”技能课时，可以先给一位学生机会亲身感受射门运动的乐趣。紧接着，教师可以从不同角度讲解各种射门技术的要点，如学生用左脚背射门、右脚背射门、足背中侧弧线推射、脚腕中侧弧线推射、吊射、挑射等动作。以踢正反脚背射门训练为例，教师首先需要正确引导学生将球门、足球和起跑点放置在至少一条直线上。学生应轻松地进行助跑，站在足球的侧方稳定身体，同时后脚用力弹出并抽射足球，保持眼睛注视着足球的顶部。射门完成后，迅速调整体重以保持平衡。学生在听取教师现场解说动态要点时，不仅能够清晰地回忆起刚才投篮的详细过程，还能够逐步通过边学、边教、边修正的方式加深对肌肉能力的记忆。这有助于实现知行合一的教育效果，并为差异化训练教育提供支持，为了确保所有处于不同方法理解和实践教育发展阶段的运动学习者能够在整个运动基础知识和技能训练学习过程中保持主动性，教师应该提供全程观察练习和课堂引导，以确保每个学习者都能全面掌握运动知识和技能。这样做可以消除训练学习的障碍，提高国民运动历史素养。

（三）开展差异教学

不同的学生在心理身体健康、兴趣爱好和课外综合能力等方面往往存在较大差异。在教学活动中，应根据不同阶段学生的个体差异来确定具体的学习目标，保证大多数学生都能在课堂教学中完成任务，并能够通过亲身经验感受到成功的喜悦。学校的体育活动是促进健康体育发展的重要前提。为了培养学生的身体健康，必须注重能力培养，尤其是在教学活动中，应该注重正确的体育运动技巧。这样可以帮助高中生正确掌握体育知识和运动技能，学会合理的体育锻炼方法，并培养他们对体育锻炼的运动意识、能力和习惯。从对“学困生”成因的分析中可以得知，教师对体育综合素养较低的学生持轻视态度，学生对体育运动缺乏兴趣，以及体育教学规划与学生的实际情况脱节等因素都会导致学生成为体育课上的“学困生”。

基于此，教师需从以下几个方面激发学生在体育学

习实践中的主动性，消除师生之间的沟通距离。因此，教师应重视师生之间的沟通与交流，强化学生的理解。在教学“中长跑”时，教师应对学生的学习成果以及学习效率表示肯定，对每个层次的学生都进行肯定，关注学生的情感需求，及时引导学生突破自身的局限，引导学生形成主动面对困难、积极挑战困难的决心。关注每个学生，借助情感教育使学生在“中长跑”活动中体验满足感和自豪感，确保所有学生在体育素养发展的各个阶段都能在课堂上找到自己的位置；其次是提升学生对体育知识和技能的学习兴趣，通过在课堂上进行游戏活动来实现

在中长跑训练中，可以尝试玩起一个名为“趣味接力”的游戏。首先准备一些横杆，让4—5人一起握住一根横杆。然后，在100米处围绕桩一圈，并将横杆传递给下一队伍，继续比赛。最后，以用时最短的队伍作为获胜者到达终点。在体育竞赛中，参赛选手可以自愿根据他们的体能、运动意识和掌握能力等方面的不同，按照不同的方式组成各组的队伍，以实现能力差异的分组。这样，能力差异较大的学生可以共同参与体育比赛，通过比赛体验，学生能够掌握相关运动技巧，激发战斗精神，促使他们在运动游戏教育中努力提高身体素质，了解专业知识，并逐渐实现基于学生发展核心的素质教育，提高整体多元化的教育质量；为了加强学校的课程教学体系规划，在开始设置体育活动项目之前，需要提前预见学生在不同年龄阶段的体育素养与发展差距的表现。在确保安全素质和健康素养的前提下，必须及时制定改进和培养措施，以消除对学生积极参与各类体育教学活动过程的内在阻力。此外，还应提供灵活的其他项目培养方案，以提高学校体育项目教学的质量。

（四）营造宽松和谐的课堂环境

学生在课堂上的成功和教育与工作的效果主要取决于他们朴实、真诚、热情的求知态度，以及友好、平等、信任互助的学习人际关系。同时也需依赖学生们共同营造一个安静、和谐、轻松、愉快的课堂氛围。体育教学活动与军事格斗训练截然不同，教师绝对不应以“教官”的威严指导学生进行练习，而是应放下架子，积极与每位学生交朋友。高中课堂教学探讨过程中，需积极引导参与班级教学活动，提供课外学习辅导，

鼓励他们勇于提问，练习不同题目及方法，与老师们进行公平交流的有效教学探讨。教师应该注重保护每位高中学生的尊严和责任感，真正了解他们面临的社会压力和课业任务，准确地把握学生在课堂上执行纪律的尺度，对于中学生常见的违纪、失败和行为问题，应该保持宽容的态度。可以在课堂教学中多运用学生喜闻乐见的幽默语言，创造一个活泼的氛围来调节学生的心情。此外，还应积极创造给中学生更多自主交流的自由时间和空间。此外，在体育教学活动中，教师还需考虑设计有效的分组互评机制和师生自我评价，这两个机制都能加快提升教学效果。自我评价机制有利于学生及时全面地认识到个人发展的不足之处，迅速确定未来改进的最佳方向。而通过对学生集体之间分组进行有效互评，则可以推动学生在集体互相评价的帮助下更进一步加深学习，并增进学生个体之间深厚的沟通情感，以促进学生在体育身心健康学习和身体全面发展方面的进步。

结语

高中体育课堂教学的策略需要基于我国现行教育的方针理念，应将校园氛围和谐构建、智慧持续发展、健康均衡发展等视为理想教育发展状态。同时，在实现此目标的前提下，需要制定一系列实用的教学方案，通过充分利用这些明确具体的总体策略，以适应学校当前的体育教育背景，并力求在自身有限的课程教学经验的基础上，实现高中体育改革发展和可行性的进一步提升，这也是每位高中体育教师不可推卸的重要职责。如何能够提出更实用的教学策略，探索体育课堂教学方式是一个值得深思的问题。未来教育的发展需要进行深度挖掘和广度探索，这方面的研究工作很多。体育教师需要通过努力，结合实践来进行学习与应用研究。

参考文献

- [1] 金胜. “教”与“玩”有效结合——促进高中体育教学质量提高的有效途径[J]. 试题与研究, 2019, (06): 129.
- [2] 王新旭, 马富峰. 现代化教学手段在高中体育课堂教学中的应用分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2022, (05): 244-246.
- [3] 李耀清. 运用现代信息技术手段提高高中体育教学质量[J]. 中学教学参考, 2016, (30): 70.