

高中体育课堂中学生自主探究练习的研究

王春红

江西省赣州市宁都县第四中学

摘要：自主探究练习在高中体育教学中的实施，具有重要的意义。从学生的视角出发，自主探究练习能够增强学生的自主学习能力、促进他们的学习兴趣、提高学习效果。从教师的视角出发，自主探究练习能够减轻教师的教学负担、促进教师的专业发展、提高教学质量。因此，自主探究练习在高中体育教学实施是非常有必要的。文章阐述自主探究练习在高中体育教学中的实施意义，希望能够给高中体育教学带来一些启示。

关键词：自主探究练习；高中体育教学；自主学习能力

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.01.239

引言

近年来，随着教育观念的不断更新和教学模式的不创新，自主探究练习被越来越多的人所关注。在高中体育教学中，自主探究练习也被广泛地应用。自主探究练习是指学生在教师的指导下，自主选择问题、自主收集信息、自主分析解决问题的方法。它具有培养学生自主学习能力、促进学生学习兴趣、提高学习效果的作用。因此，自主探究练习在高中体育教学实施中具有非常重要的意义。

一、高中体育教学中存在的问题

（一）缺乏个性化教学

在高中体育教学中，存在着个性化教学不足的问题。教师常常采用一刀切的方式进行教学，忽视了学生个体差异。这导致了学生在体育训练中无法得到有效的指导和帮助。个性化教学不足也可能造成学生体育兴趣的下降，影响他们对体育锻炼的积极性和主动性。缺乏个性化教学还会妨碍学生体育技能的全面提高，制约学生在体育领域的发展。

（二）缺乏先进的教学理念和方法

高中体育教学中存在缺乏先进的教学理念和方法的问题。部分学校或教师对于体育教学仍然停留在传统的教学模式，缺乏创新和更新。这导致教学内容和方式相对单一，不适应学生多样化的学习需求。同时，缺乏先进的教学理念和方法也可能导致学生对体育课程失去兴趣，使得他们对体育运动的理解停留在表面。

（三）缺乏跨学科融合

在高中体育教学中，存在缺乏跨学科融合的问题。体育教学与其他学科的融合程度较低，未能将体育教学与学生的其他学科知识相结合。这使得学生很难从体育运动中获得更多的知识和启发，限制了他们综合素质的提高。缺乏跨学科融合还可能导致学生对于体育运动的

认识停留在运动本身，而忽视了运动背后的科学和文化内涵。

（四）缺乏有效的评价体系

在高中体育教学中，存在缺乏有效的评价体系的问题。目前的评价方式大多侧重于对学生体育技能的检测，却忽视了对学生整体素质的评价。这样的评价体系可能导致学生对体育训练的目的产生偏差，仅追求技能的提高而忽视了身心健康的综合发展。同时，缺乏有效的评价体系也可能使得学生缺乏对自身体育水平的正确认识，影响其对自己提升的动力和方向。^[1]

二、自主探究练习在高中体育教学中的意义

自主探究练习在高中体育教学中的实施具有重要的意义。它不仅能够促进学生的自主学习和探究精神，还可以增强学生的合作与沟通能力，提升学生的自我管理和自我监控能力，同时也有助于塑造学生的积极学习态度和价值观。这些意义将对学生未来的学习和生活产生深远的影响。

（一）促进学生自主学习和探究精神

自主探究练习可以激发学生的学习兴趣，培养他们主动学习的意识和能力。在体育教学中，通过设计开放性的练习环境和课程，学生可以自主选择学习内容，探索运动技能、战术策略以及体育科学知识。通过自主探究，学生可以更好地发挥个人潜能，提高学习效率。同时，这种学习方式也有助于培养学生的解决问题和创新思维能力，这对他们未来的学习和生活都具有重要的意义。

（二）增强学生的合作与沟通能力

通过自主探究练习，学生将有机会与他人合作，共同解决问题和完成任务。在体育教学中，这种练习方式可以帮助学生学会团队合作，培养他们的沟通技能和领导能力。例如，学生可以自行分组进行体育项目的训练和比赛，并在此过程中学会协作、沟通和相互支持。这

不仅有助于提高学生的综合素质，还可以为他们将来的社会生活和职业发展打下良好基础。

（三）提升学生的自我管理和自我监控能力

自主探究练习在高中体育教学中的实施，能够培养学生的自我管理和自我监控能力。在练习过程中，学生需要根据自身情况进行自我评价和调整，制定训练计划，控制训练强度，并及时进行反馈和调整。这种能力的培养不仅对于体育锻炼有效，同时也有助于学生养成良好的生活习惯和自我管理能力，从而提高他们的综合素质。

（四）塑造积极的学习态度和价值观

自主探究练习可以激发学生的学习兴趣，让他们在体育教学中体验到学习的乐趣。在这个过程中，学生会逐渐形成积极的学习态度和价值观，对学习抱有热情和好奇心。这将有助于激发学生的学习动力，提高他们的学习效果，同时也有助于他们将来在体育运动中树立正确的竞技精神和价值观。

三、高中体育教学中具体实施自主探究练习

（一）设定明确的学习目标和任务

在高中体育自主探究练习实施中，设定明确的学习目标和任务是非常重要的。学习目标明确性将有助于学生了解他们希望达到的成果，并建立起一个便于量化和评估的标准。而任务的明确性则可以帮助学生了解他们应该如何去实现这些目标，并具备一个便于反馈和改进的框架。

首先，在设定学习目标时需要将其明确化。这意味着需要将目标量化，并使其具体化和可测量。以高中体育自主探究练习为例，学生可能的学习目标包括技能的提高、体育规则的理解和战术的掌握等。这些学习目标可以通过将它们转化为可量化的学习成果来变得更加明确。例如，将技能的提高转化为实现连续5次跳绳，将规则的理解转化为通过有关体育项目的测验，或将战术的掌握转化为在比赛中成功运用战术。这样，学生就能够更好地了解他们应该如何工作以及他们是否已经达到了目标。其次，任务的明确性对于学生的学习也相当重要。通过为学生提供清晰和可测量的任务，教师可以帮助学生在学习过程中了解他们应该如何实现目标以及他们应该如何评估自己的表现。这可以通过将教学任务转化为可量化的学习成果来实现。例如，在跳绳的自主探究练习中，任务可以是“学习和练习不同种类的跳跃技巧，并在15分钟内完成连续5次跳绳”。这样，学生就能够知道他们应该花费多少时间来完成任务，以及如何判断他们是否已经完成了任务。任务的清晰和可测量也使学

生更容易接受教师的反馈和改进建议。最后，设定明确的学习目标和任务还可以针对不同的学生能力水平进行调整。在高中体育教学中，针对不同的学生能力水平设定不同的学习目标和任务非常重要。例如，一个技能较差的学生可以将目标设定为实现连续3次跳绳，而一个已经熟练掌握这项技能的学生可以设定目标为实现连续10次跳绳。类似地，针对能力水平的不同，任务的难度和复杂性也可以进行相应的调整。综上所述，设定明确的学习目标和任务对高中体育自主探究练习的实施非常重要。这可以帮助学生了解目标和如何实现它们，同时也有助于他们评估自己的表现以及获得反馈和改进建议。因此，在教学中，教师应该设定清晰的学习目标和任务，以便学生可以更好地了解他们的学习目标以及如何实现它们。

（二）提供资源和指导

高中体育自主探究练习是帮助学生自主学习和探索体育知识的重要方式。在实施过程中，提供资源和指导对于学生的学习至关重要。这样的做法有助于激发学生的学习兴趣，培养其自主学习和解决问题的能力。在自主探究练习中，老师需要成为学生的指导者和资源提供者。在体育教学中，老师可以提供相关的学习资源，如教学视频、教材、参考书籍以及专业的器材设施。同时，老师还可以给予个别或小组指导，帮助学生克服困难、引导他们进行合理的探究过程。^[2]

首先，提供资源是指为学生提供丰富的学习资料和信息，帮助他们更好地了解和探索所学的体育知识。这包括教科书、期刊、专业书籍、多媒体资料、互联网资源等。在自主探究练习中，教师可以通过课堂讲解、网络分享、图书馆资源引导等方式，向学生提供相关资源，帮助他们深入了解体育知识和练习技能。其次，指导是指在学生自主学习的过程中，老师对学生进行合适的指导和引导，帮助他们解决学习中遇到的问题，促进其学习的深入和提高。这种指导可以通过个别辅导、小组讨论、实验指导等方式进行。在体育自主探究练习中，老师可以通过定期集体讨论、个别指导辅导等方式，帮助学生解决实践中的问题，引导他们进行更深入地思考和学习。例如，在高中体育课程中，学生可能需要进行体育项目的技能训练和比赛实践。在这种情况下，老师可以为学生提供相关的训练资料和视频，帮助他们理解技术动作要领和训练方法。同时，老师可以组织学生进行技能训练和比赛实践，并在实践过程中进行指导和点评，帮助他们不断改进和提高。提供资源和指导对学生的学习有

着积极的影响。学生可以在丰富的资源基础上展开自主学习和探究,培养自我学习能力。通过老师的指导和支持,学生能够更好地解决学习中遇到的问题,提高学习效果和动力。这种学习方式有助于培养学生的自主学习意识和解决问题的能力,有利于其全面发展。总之,高中体育自主探究练习的实施中,提供资源和指导是必不可少的。这种方式能够激发学生的学习积极性,培养其自主学习和解决问题的能力,有利于学生成长成才。因此,我们应该重视并积极推动这种教学模式的发展。

(三) 鼓励学生合作和分享

自主探究练习并不意味着完全孤立地学习,学生之间的合作和分享能够促进彼此的学习。因此,在体育教学中,可以鼓励学生组成小组,共同制定探究计划、相互交流学习成果并彼此提供反馈。例如,学生可以一起设计训练方案,互相交流改进的经验和方法,从而提高学生的学习效果。

在体育课程中,可以设计团体项目,如篮球比赛、足球比赛或者排球比赛等。在这些项目中,每个学生都需要与队友合作,共同制定战术和策略,互相配合,以取得胜利。这不仅需要学生们的个人技能,更需要他们之间的合作和协作。例如,可以分成几个小组,每个小组在比赛前要商讨并展示他们的战术,这样可以激发学生展示个人才能的同时,更能促进学生之间的交流和团队合作。鼓励学生在课堂上分享他们在体育锻炼或比赛中的经验。可以安排学生轮流分享自己在体育活动中的收获和体会,这既有助于学生展示自己的经历和感悟,也能够激励其他同学借鉴,促进彼此之间的交流和分享。例如,可以要求学生选择一个自己喜欢的体育活动,写下自己的感想和经历,然后在课堂上进行分享,这样可以让学生感受到彼此的体育锻炼的喜悦,同时也能够促进他们之间的深入交流。在体育训练中,可以安排学生进行合作训练,如双人游戏、团体搭配动作等。通过这些活动,学生不仅可以提高自己的技能,更可以学会与他人合作,相互扶持,共同进步。例如,可以设计一些需要两人或多人配合完成的训练动作或挑战,激发学生之间的合作精神,同时培养团队意识和协作能力。这些做法有助于学生在体育教学中建立起合作与分享的意识,并能够在实践中培养团队合作精神和交流能力。在教学实践中,教师应该注重对学生的引导和激励,让学生在参与体育活动的过程中,真正体会到合作和分享的重要性,从而形成积极合作与分享的习惯。

(四) 提供反馈和评价

在自主探究练习中,及时地反馈和评价是至关重要的。老师可以通过观察、记录学生在探究练习中的表现,并提供定期的个别或集体反馈。同时,学生也应该被鼓励自我评价,帮助他们认识到自己在学习中的优势和不足,从而更好地调整学习方向和方法。

首先,针对体育自主探究练习,教师可以通过观察学生的动作技能、竞技表现、合作精神以及自我管理能力的提供反馈。在实施中,可以采用以下具体做法:教师可以通过观察学生的练习过程,记录他们的表现,包括技能的应用、动作的规范性、合作的程度等,以便针对性地提供反馈。根据学生的个体差异,教师可以制定个性化的指导计划,帮助他们解决在体育探究练习中遇到的问题,并提供相应的技术指导和建议。教师可以鼓励学生进行自我评价,让他们意识到自己的优点和不足之处,从而更好地认识自己,为自己的进步找到更有效的途径。通过小组讨论,学生可以相互交流和学习,分享彼此的体育探究练习经验,并相互提供建设性的反馈,帮助彼此改进。结合具体的体育项目来举例分析,比如篮球训练。教师可以观察学生在篮球训练中的运球、投篮、盘球、传球等基本动作的表现,以及在比赛中的战术应对、个人技术发挥、团队协作等方面给予具体的反馈和评价。通过这些具体的做法,学生可以得到更加全面和有效地指导,了解自己的不足之处,找到改进的方向,同时也可以更好地发挥自己的优势。这样的反馈和评价不仅可以帮助学生在体育探究练习中取得更好的成绩,还可以培养他们的自我管理能力和团队合作精神,促进他们全面发展。

结语

综上所述,自主探究练习在高中体育教学实施中具有重要的意义。通过自主探究练习,学生可以发挥自己的主观能动性,提高自己的自主学习能力,促进学习兴趣,达到提高学习效果的目的。同时,自主探究练习也能够减轻教师的教学负担,使教师能够更好地发挥自己的专业能力,提高教学质量。因此,我们应该在高中体育教学中更加重视自主探究练习的实施,为学生和教师的发展提供更好的条件和支持。

参考文献

- [1] 张娇. 浅谈高中体育课堂互动教学与学生自主学习[J]. 拳击与格斗, 2022(09): 58-60.
- [2] 裴浩鹏. 高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识[J]. 高考, 2022(11): 174-176.