

# 探究以生为本在高中体育课堂教学中的实施路径

益西

昌都市第五高级中学

**摘要:**以生为本作为高中教育工作的重要教育理念之一,其是推动教育改革,促进学生发展的重要基础。在高中体育教学中,教师应积极履行以生为本的理念原则,针对学生实际情况,为他们构建优质的课堂教学环境,促进学生能够充分的在体育课堂上展示自我,促使他们综合素养的提升。本文从实际出发,结合笔者的一些思考与经验,探讨了以生为本在高中课堂教学中的实施路径。

**关键词:**以生为本;高中体育;路径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.236

## 引言

以生为本,其主要体现的是尊重学生的主体地位,强调学生的个性发展和全面发展。在高中体育教学中,以生为本的理念要求教师不仅关注学生的体育技能培养,更要关注学生的身心健康、兴趣爱好以及个性差异,从而制定出更加符合学生实际需求的教学方案。

## 一、以生为本在高中体育课堂教学中的重要性

在新时代高中体育新课标全面推行以及深化改革的大背景之下,以生为本的教育理念于高中体育课堂教学中越发体现出其关键地位以及深远意义,高中体育新课标明确提出了“健康第一”的指导思想,着重强调以学生发展作为中心,重视学生运动爱好和专长的形成,为学生的终身体育奠定基础,此导向与以生为本的理念高度相契合。

首先,以生为本可帮助激发学生的学习兴趣以及积极性,这与新课标对学生主体性的强调相契合,新课标倡导让学生成为学习的主体,而高中阶段的学生正处于身心快速发展的时期,对新鲜事物满怀好奇,对自我实现有着强烈的渴望,在体育课堂当中,以学生为中心,尊重他们的兴趣和选择,可使学生从被动接受转变为主动参与。比如教师可依据学生的兴趣爱好,设置篮球、足球、羽毛球等多种体育项目供学生选择,让学生在喜爱的运动里尽情挥洒汗水,在享受运动乐趣的提升体育技能以及身体素质,这种基于学生兴趣的教学方式,可极大地激发学生的学习热情,让体育课堂充满活力。

其次,以生为本有益于培养学生的自主学习能力以及创新精神,这正是新课标所追求的核心素养之一。在新课标下,高中体育教师不再是单纯的知识传授者,而是变为学生学习的引导者和伙伴,凭借设计多样化的教

学活动,像小组合作剖析、项目式学习等,鼓励学生自主剖析体育技巧、合作交流运动心得,可以培养学生的问题解决能力以及创新思维,例如在教授篮球战术时,教师可以让学生分组讨论并设计一套适合本组的战术,然后在课堂上进行实践和展示。在这个过程中,学生需要主动思考、积极尝试,不断突破自我,实现个性化发展,同时也培养了团队协作精神以及领导能力。

再者,以生为本可推动学生的全面发展,与新课标培养学生综合素养的目标相一致,体育教育不单单是锻炼身体的过程,是培养学生意志品质、团队协作能力以及社会适应能力的关键途径。以学生为中心的教学理念,注重在体育活动中融入德育、智育元素,在体育比赛中,学生需要学会面对胜利和失败,培养坚韧不拔的意志品质,在团队项目中,学生需要学会与他人沟通协作,提高团队意识以及集体荣誉感,在户外拓展活动中,学生需要学会适应不同的环境和挑战,提高社会适应能力。依靠这些体育活动的锻炼,学生可在身体、心理和社会适应能力等方面获得全面提升,为他们的终身发展奠定坚实的基础。

最后,以生为本乃是提升高中体育教学质量的关键所在,这与新课标对于教学质量的要求相契合,唯有切实了解学生的需求,才可制定出更为贴合实际状况的教学计划,采用更为有效的教学方法,教师可依据学生的身体素质、运动技能以及兴趣爱好等诸多因素,开展分层教学以及个性化指导,以此保证每个学生在体育课堂之中可有所收获。如此一来可提高学生的学习成效,使学生真正掌握体育知识与技能,而且还可提高教师的教学成就感以及职业幸福感,形成一种良性循环态势,推动高中体育教育事业不断持续发展。

## 二、以生为本在高中体育课堂教学中的实施路径

### （一）从学生特点出发，明确教学方案

由于高中学生正处于身心发展的关键时期，其心理特点和学习需求具有独特性，因此教师应深入了解学生的特点，关注学生的情感变化和心理需求，以情感为纽带拉近与学生的距离，与此同时教师还应根据学生的实际情况调整教学策略和方法，确保教学内容和形式符合学生的认知水平和兴趣特点。例如在教学足球时，在教学准备阶段，教师需要先通过问卷调查、小组讨论等形式，收集学生对足球战术的理解、兴趣点及在团队合作中的期望，并且基于反馈去定制集趣味性、挑战性与实用性于一体的教学方案。教学材料方面，除了传统的战术板讲解外，还引入了VR足球模拟训练系统，让学生身临其境地体验不同战术布局下的球场变化。而在实际教学过程中，教师可以先通过视频分析，展示世界级球队如何运用特定战术克敌制胜，激发学生兴趣并初步建立战术概念；随后采用“角色扮演”法，让学生分组扮演不同位置的球员，在模拟比赛中实践所学战术。此时教师需要密切观察每组表现，特别注意学生间的沟通与协作，及时介入调整，确保战术执行既符合教学要求又贴近学生实际能力；除此以外为培养学生的自主学习能力和合作精神，教师可以设立“战术创新工作坊”。鼓励学生根据比赛情况自主设计战术，并在小组内讨论完善；最终各小组展示成果并接受全班评议，这种参与式学习极大地提升了学生的归属感和成就感。

### （二）从教学内容出发，精选优质教学素材

为了确保体育课堂的高效性，教师就需要精心地选取有效的教学内容。新课程标准对课程内容的开放性、动态性和发展性为教师选择教学内容有更大的自由度。但是，在对教材的选取上也不能一味地迎合学生的喜好，还要从其他的角度来考量。首先，对课程的选取要符合课程目标的要求。例如，在投掷垒球的教学中，要让学生能准确地把握抛出垒球的姿势，可以采用掷纸飞机比远、扔纸团、投绳等学习内容；在抛投时，要想增加抛投的速度，可以选用甩绳、小皮球等轻物对墙对地投掷等内容；为了提高学生的力量素质，可以通过对实心球进行单、两手投掷和投掷等训练项目的训练。其次，课程的选取应注重实效；比如，在课的前半段很多教师都会设计一些游戏活动，希望能用游戏来带动课堂的氛围，吸引同学们的注意，让他们放松下来，为接下来的课程

做好铺垫。教师在对游戏的内容进行挑选的时候，绝对不能因为玩而玩，它应当是以下要进行的教学内容的铺垫，它可以紧紧地联系到主要课程内容，可以作为对主要课程内容的补充，还可以作为一节课的衔接。比如，在上前滚翻一课时，教师可以让孩子们玩了一场“看天”、“比谁坐得更快”的游戏。乍一看这两款游戏都很简单，可是当和接下来的翻滚课结合在一起，就会发现这两款游戏并不简单，因为它们都包含着如何做好前翻滚的关键（低头，弯腰），为接下来的翻滚做好准备，这样的游戏内容才真正具有实效性。第三是要根据学生的生理和心理特征进行教学。在不同的水平阶段，对运动的要求也各不相同。在相同的学习时期，在身体状况、心理性格、兴趣爱好以及体育技术上也有不同的特点。在进行教学内容的选取之前，要先对学生进行调查与分析，对学生的体育兴趣、爱好、态度、个性心理特点、实践能力等进行全面的认识，同样的教学内容要根据学生的具体情况进行分类，把教学内容进行分解、分级，让学生自己进行练习的自主学习，并不需要对教学内容进行系统和严谨的教学，真正地实现因材施教，保证每个学生都能从中获益。

### （三）从师生关系出发，实现教与学的有效互动

在新课程标准下，高中体育课堂师生关系的构建至关重要，它直接影响着教学效果和学生发展。将学生视为平等的教育伙伴，尊重他们的个性和价值观，充分尊重他们的意见和建议。在课堂上，教师可以采取倾听、理解、包容的态度，与学生进行平等的交流和互动，促进良好的师生关系的建立。新课程标准下体育教育强调个性化发展和差异化培养，教师应该根据学生的个性特点和学习需求，采取不同的教学策略和方法。可以根据学生的兴趣、能力和水平设置不同的教学任务和活动，满足他们的学习需求，激发其学习的积极性和主动性。在课堂教学中，教师应该注重与学生的情感沟通和互动交流，建立良好的情感联系。可以通过分享个人故事、赞美鼓励、关心问候等方式，增强师生之间的情感联系，提升课堂氛围和师生关系。积极营造和谐的教学氛围和环境，为学生的学习创造良好的条件。可以通过合理安排课堂活动、布置教学用具、管理课堂秩序等方式，营造积极向上、活跃生动的教学氛围，促进师生之间的良好互动和沟通。

### （四）从分层教学出发，提升教学针对性

遵循新课程标准的指引，实施高中体育分层教学，

能够更好地满足不同学生个体在体育领域的学习需求, 以此推动教学效果的提升, 同时也为学生的个性化发展提供有力支持。尤其是新课程标准实施之后, 对于体育教学有着明确的目标和相应要求, 故此作为高中体育教师, 就需要准确把握学生个体的学习水平以及相应特点, 随后制定对应层次的差异化教学目标和具体教学方案。以学生的能力水平和学习需求作为出发点, 完成教学目标的分层, 得到基础层、提高层、拓展层三个等级, 最后为每个等级分别设计不同的学习任务和相应内容, 要求学生完成具体的体育锻炼, 从而强化学生的能力, 实现体育分层教学。在推动分层教学过程中也需要关注多样化教学手段的引入, 针对不同层次的学生采用差异化教学手段能够取得事半功倍的效果。常用的教学方法包括讲解示范实践游戏等多种形式, 给学生带来不一样的学习体验, 维持学生参加体育锻炼的浓厚兴趣和积极性。值得注意的是, 在实施分层教学过程中也需要关注个性化辅导的运用, 了解每一位学生在学习过程中出现的情况和相应问题, 保证所提供指导具有针对性, 可以采用一对一的方式为学生提供辅导, 也可以鼓励学生以小组的形式相互评价, 共同进步。保证分层教学过程中反馈的全面性。

### (五) 从教学评价出发, 促进每个学生发展

以生为本的教学理念要求教学评价体系必须充分尊重学生的个体差异, 关注其成长过程, 并通过多元化的评价方式激发学生潜能, 推动其全面发展。在高中体育课堂中, 教学评价不仅是衡量学生技能掌握程度的工具, 更是促进其自我认知、自我提升的重要途径。首先, 评价内容应体现全面性与发展性。传统体育评价往往侧重于体能测试和技能考核, 而以生为本的评价体系则需涵盖运动能力、健康行为、体育品德等多维度。例如, 在评价学生篮球技能时, 除投篮命中率、运球速度等量化指标外, 还应关注其在团队协作中的角色意识、面对挫折时的情绪管理能力, 以及在训练中展现出的毅力和进步幅度。通过动态跟踪学生的成长轨迹, 教师能够更精准地发现其优势与不足, 为个性化指导提供依据。其次, 评价方式应实现多元化与过程性。教师应结合定量评价与定性评价, 引入学生自评、互评、教师评价相结合的机制。例如, 在完成一次田径训练后, 学生可通过填写

反思日志分析自身技术动作的改进空间, 小组内成员则可针对彼此的配合默契度提出建议, 教师则从运动负荷、战术执行等角度给予专业反馈。此外, 利用信息化手段如运动手环记录运动数据、视频分析软件复盘技术动作, 能够使评价结果更具客观性和科学性。再者, 评价标准需兼顾差异化与激励性。针对不同体能基础和运动天赋的学生, 教师应设置分层评价标准。例如, 对于体能较弱的学生, 可重点考察其参与度、态度转变及阶段性进步; 对于特长生, 则可设置更高水平的挑战目标, 如参与校际比赛、创新训练方法等。同时, 通过设立“进步之星”“最佳协作奖”等特色奖项, 让每个学生都能在评价中获得成就感, 从而激发其持续参与体育活动的动力。最后, 评价反馈应注重及时性与指导性。教师需在评价后及时与学生沟通, 帮助其制定改进计划。例如, 针对学生在排球比赛中传球失误率较高的问题, 教师可结合录像分析其动作细节, 并提供专项训练建议; 对于在足球比赛中表现出领导力的学生, 则可鼓励其担任班级队长, 进一步培养组织能力。通过“评价-反馈-改进”的闭环机制, 学生能够明确努力方向, 形成良性循环。

### 结语

总的来说, 以生为本在高中体育教学中的体现, 其还需要教师深入到课堂中, 把握好师生之间、学生与课堂、学生与学科等多层面的关系, 不断地探索和实践, 将以生为本的理念真正融入到体育教学的每一个环节, 以此推动体育教学的创新与发展。

### 参考文献

- [1] 李照星. 生本理念下的高中体育分层教学举措分析[J]. 考试周刊, 2021, (61): 100-102.
- [2] 马锋. 基于生本理念的高中体育分层教学分析[J]. 新课程, 2021, (23): 135.
- [3] 李艺玲. 基于生本理念背景下高中历史高效课堂构建[J]. 文理导航(上旬), 2021, (05): 2.
- [4] 陈松迪. 基于生本理念的高中体育分层教学研究[J]. 科学咨询(教育科研), 2020, (50): 258.
- [5] 张鹏. 生本理念在高中体育教学活动中的落实策略[J]. 科技资讯, 2020, 18(21): 143-144+147.
- [6] 王雄梅. 以生为本, 高效课堂——简论高中体育教学效率的提高策略[J]. 新课程(下), 2018, (12): 257.