

浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性

晏洪浪

江西省新余市分宜县第三中学

[摘要] 身体素质是学生全面发展的一个主要内容,很多学校以及教师也更加关注学生的学习成绩提高,希望学生们可以更加轻松地面对高考,忽略体育课堂教学所拥有的重要性,学生们也无法获得更加充分的锻炼。在新课程标准改革背景当中,很多学校都在渐渐的改正自己的教学观念,希望可以让高中阶段体育课堂教学的有效性获得更加明显的提升,帮助学生们建立一个更加优秀的锻炼意识,掌握一些基本的锻炼方法,给学生们的身心素质带来更加明显的提高,保证学生们的知识学习和未来生活可以拥有一个更加稳固的基础。本文就从体育课堂教学有效性出发,探究如何给高中阶段的体育课堂教学带来更加明显的有效性提高,将学生培养为拥有优秀综合素养的人才。

[关键词] 高中体育; 课堂教学; 有效性

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.838

高中阶段的体育课堂教学开展非常的重要,可以在响应国家要求的同时给学生们带来更加全面的发展,也可以让学生们参与到一些更加必要的体育锻炼之中,让学生们用更加健康的状态去完成体育知识内容的学习。学校和教师也应该树立更加正确的教学观念,强化对于体育课堂教学内容的学习,通过体育教学课堂让学生们掌握一些更加基本的锻炼方式,缓解学生们的体育知识学习压力,让学生们更加充分地感受到体育运动所拥有的快乐。为了开展更加高质量的体育教学强化体育教学的有效性以及趣味性,教师也应该掌握一些基本的体育教学方法,利用课堂教学内容的优化创新,用更加饱满的热情去参与到高中体育教学之中,提高学生们的知识学习水平。

一、高中阶段的体育课堂教学有效性

高中阶段的体育课堂教学开展过程中,教学有效性指的主要是通过各种不同的课堂教学内容以及教学方式,让学生们去了解并掌握各种不同的运动形式,给学生们带来德智体美劳的全面发展。对于高中阶段的学生们来说,适度的体育锻炼非常的重要,首先在沉重的课业负担之下,学生们的精神一直处于高度紧张的状态里面,导致学生们的知识学习效率非常低下,学生们的注意力也很难长时间的集中到同一个地方。通过体育锻炼,可以让学生们体育学习压力获得更加明显的释放,短暂的调整可以让学生们更加迅速地恢复到一个优秀的状态里面,通过劳逸结合的方式让学生们的学习效率获得更加显著地提高。其次体育锻炼的开展也可以帮助学生们的养成更加健康的体魄。因为长时间的低头和坐着进行学习,一些学生们也会出现脊椎变形或者是视力下降的情况,对于学生们的身体健康造成非常不利的影响。每一周都开展一定的体育锻炼,可以让学生们走出教室去呼吸一些新鲜空气,让学生们的眼镜和身体都可以得到更加明显的放松,保证学生们可以维持自己的身体健康^[1]。

二、高中体育教学开展过程中的体育教学现状

(一) 高中体育课堂教学方法过于陈旧

首先很多教师依然使用传统的体育课堂教学理念开展教学,认为体育课堂教学开展过程中的任务就是让学生们去掌握一些基本的锻炼方法,在课堂教学开展的过程中也一直是参与到一些简单的跑步、跳绳以及篮球自由活动里面,并没有从一个专业的角度出发给学生们带来引导。陈旧的课堂教学方法无法让学生们的运动学习兴趣以及体育学习积极性获得明显的激发,导致学生们渐渐地丧失自己的知识学习兴趣。其次,一些教师无法顺应新课程标准改革的相关要求,也没有将学生们当成是课堂教学开展过程中的主体,在体育课堂教学开展的过程中,教师和学生之间也应该进行更加有效的互动,比如在一些运动中,教师不仅要注重动作示

范以及技巧讲解,还需要手把手的指导学生们的具体动作,保证学生们可以更加迅速地掌握一些优秀的运动要领。最后,在运动保健知识讲解的过程中,很多教师都会使用教师讲学生听的方式开展教学,并没有注重理论知识内容和实践过程之间的有效结合,让学生们无法掌握一些基本的运动损伤急救常识,也没有掌握正确的运动技巧。

(二) 高中体育课堂教学开展过程中的教学设备过于落后

很多学校都没有正确地认识到高中体育课堂教学开展过程中的教学重要性,在配置学校资源的时候,将大部分的资金都放在文化课堂教学以及各种实验用具上面,并没有注重体育教学用品的及时更新,教师也无法积极有效地开展体育教学工作。首先体育课堂教学内容和教学方法以及基础教学设备之间存在非常密切的联系,如果教师想要开展健美操的教学工作,却没有对应的教学场地以及音响设备支撑,这就导致健美操教学无法有效地实现。其次教学设备的落后非常容易让教师和学生抵触体育知识内容的学习,一些教师觉得课堂教学设施的配备不够齐全,自己无法开展有效的教学,体育课堂教学内容也简单的安排成让学生们去自由活动,这就导致体育课堂教学失去原本的设立意义,学生们因为自己在体育课堂教学开展过程中无法学习到一些正确的运动知识以及锻炼方式,也会渐渐地丧失自己的体育知识学习兴趣^[2]。

三、高中体育课堂教学开展过程中的改进措施

(一) 提高对于体育课堂教学的认识

为了改善目前我国高中阶段体育课堂教学开展过程中的高中问题,首先教师应该从思想层面出发提高对于体育教学的认识,树立一个更加正确的体育课堂教学观念,积极的响应给学生带来德智体美劳全面提高的发展要求。首先学校方面应该进行课堂教学内容科学合理的安排,从课堂教学时长以及上课的频率这两个不同的角度出发,让学生们每一周都可以正常的参与到两个课时的体育教学之中,并让体育教师注重课堂教学质量的提高,保证体育课堂教学拥有更加明显的趣味性,带领学生们进行真正的体育知识内容学习^[3]。其次各个科目的教师也应该正确地认识到体育课堂教学所拥有的重要性,其他教师也不要擅自占用体育教学课堂去从事其他的教学,体育教师应该正确的把握体育课堂教学的主动性,拒绝教师的各种不合理要求。最后教师应该引导学生们正确地看待体育教学课堂,通过劳逸结合的方式开展更加高效的高中体育教学课堂,鼓励学生们积极主动地参与到体育运动中,找到自己喜欢的体育运动项目,让学生们在释放自己学习压力的时候,也可以更加充分地感受到体育运动所拥有的趣味性。

(二) 分段进行课堂教学进度的安排

教师在进行体育教学内容安排和设置的过程中,也应该

注意分学段的课堂教学进度合理安排。一方面体育教学是一个循序渐进的教学过程,需要反复的练习才能够让学生们掌握运动技巧。教师应该有计划的开展从低到高的教学,在前期打下一个坚实的基础,在学生的体能以及技巧达到一定的标准之后开展难度更高的教学。比如通常情况下教师会安排学生们进行太极拳、健美操等运动量比较小的运动学习,之后再让学生们去参与到篮球、足球等运动量比较大的活动里面^[4]。另一方面教师在安排体育教学活动的过程中,也应该去参考其他科目的教学进度,在学生们面临比较严重的学习压力的时候,教师就不要去安排一些比较激烈的运动,而是尽量让学生们进入到一个更加放松、舒缓的体育学习环境里面,帮助学生们更加迅速地调整自己的知识学习状态,完成各种科学知识内容的学习。或者是教师在组织运动会的前期,可以安排一些专项练习,比如立定跳远、百米测验等等,保证学生们可以获得更加优秀的学习成绩提高。

(三) 更加丰富的课堂教学形式

传统的体育课堂教学形式,主要是从教师的示范以及学生的模仿出发,但是这样的教学方式效率非常的低下,无法帮助学生们迅速地掌握运动技巧,对于学生们的体育知识学习兴趣激发来说也非常的不利,教师应该更加积极的进行探究,让课堂教学形式变得更加丰富。首先教师可以让学生的个人考核变成小组比赛的形式,比如在乒乓球教学里面,反复的练习虽然可以让学生们掌握发球、击球以及接球等不同的技巧,但是长时间的反复练习很容易让学生们丧失自己的学习兴趣,在方法技巧上的提高也非常的困难^[5]。教师可以安排学生们分小组参与到乒乓球比赛里面,并通过计分和奖励的方式鼓励学生们进行学习,将学生的学习热情更加明显的激发出来。其次教师也可以利用健美操教学和学校运动会之间的有效结合,带领学生们进行健美操的学习,组成一个健美操方阵,让学生们在运动会上面进行表演,保证学生们可以获得更加充足的学习自信。

(四) 课堂教学评价方式的拓展

传统的体能测试里面,对于很多的项目都有一些硬性规定,并没有考虑到学生们之间存在的个体差异,很多学生因为自己的能力存在一定的限制,导致在体育考核当中无法达成目标,长期下去学生们就会丧失体育运动热情,失去体育学习自信,形成一个恶性循环。这就需要教师进行更加灵活的评价以及考核方式应用,用鼓励的态度去面对班级当中的学生们,将学生的学习兴趣和自信更加明显的激发出来^[6]。例如在期末考核阶段,教师就可以利用课堂教学表现以及运动成绩互相结合的方式,让学生们在平时的学习过程中更加积极,给予学生们更加充分的鼓励,在学生们进行动作练习的时候,教师的教学任务也没有顺利地,教师这个时候就需要及时的观察学生们在运动过程中的表现情况,对于一些动作不够到位的学生给予一些更加合理的引导,对于一些表现优秀的学生给予更加充分的鼓励,这样一来就可以在提高学生们的体育知识学习兴趣的同时,让学生们不断地超越自己,获得更加明显的提升。

(五) 课堂教学内容的优化

体育教师的目光应该更加的长远,不要将体育教学限制在常规项目上面,而是应该不断地进行传统教学内容的优化和改进,积极地进行全新体育教学活动的探究,让课堂教学内容获得更加明显的优化,给教学质量带来更加显著的提升^[7]。首先体育课堂教学开展过程中教师也应该注重理论和实践之间的有效结合,实践教学指的是让学生们掌握各种不同的运动项目技巧,在学生们练习的过程中给予学生们更加合

理的指导,也可以让学生们参与到游戏性的知识学习里面,让学生们在掌握各种正确学习方法的过程中,也可以让教师和学生之间的距离得到更加明显地拉近。理论知识学习指的是从运动保健以及健康的有关知识内容出发,给学生们带来教学,保证学生们可以掌握一些正确的运动以及保健方法,在运动过程中出现挫伤以及扭伤的时候,知道应该如何第一时间进行补救。其次教学内容也应该足够的多样化,除了对于一些常见的体育运动开展教学,也可以组织学生们进行各种武术知识的学习,比如太极拳等等,将学生们的学习兴趣更加明显的激发出来,给学生们们的传统文化培养带来更加显著的促进^[8]。

(六) 更加高效的课前准备工作

体育课堂教学开展之前,教师和学生应该一起做好充足的课前准备工作,对于教师来说应该明确课堂教学目标以及课堂教学任务,对于不同的体育运动都应该掌握运动过程中的各种难点以及技巧,用学生们可以理解的方式进行知识内容的讲解,并开展更加有效的动作示范,对于一些复杂的动作教师则应该利用分解教学的方式让学生们理解起来更加的轻松。教学开展的过程中教师应该留给学生们更加充足的练习以及感受时间,保证学生们可以在自己探究的过程中获得知识内容理解的深化,掌握更加优秀的方法以及技巧^[9]。

结束语:

综上所述,高中阶段的体育课堂教学开展过程中,课堂教学有效性的改革工作有着非常重要的意义,教师一定要让学生们拥有更加健康的身体素质,才能够让学生们进入到一个更加优秀的生活以及学习环境里面,学校和教师应该对于体育教学给予更加充分的关注,不要随便占用体育课堂教学的教学时间,鼓励学生们参与到适度的体育锻炼里面,体育教师也应该注重从学生们的实际情况出发进行分段教学内容的安排,安排一些符合学生们体育知识学习活动,用丰富多样的形式开展体育教学,让学生们在进行体育知识学习的过程中可以接受到一个更加高质量的体育管理工作,避免学生们因为体育锻炼的过程中出现行为上面的错误,受到一些没有必要的身体损伤。

参考文献:

- [1]梁衍.高中体育选项教学模式的现状解析——以游泳课程为例[J].文理导航(上旬),2019(03):94-96.
- [2]姚琍,于生德,周颖花.高中体育专项化课改背景下体育教师专业再发展的策略研究——以上海市七宝中学体育教研建设为例[J].体育教学,2018,41(10):69-71.
- [3]倪士静.后疫情时代高中体育与健康课程实施家校合作的影响及措施研究[J].青少年体育,2018(08):84-85+83.
- [4]刘瑛,王文华,杨毅,彭祥忠.核心素养视角下高中体育有效课堂的构建研究[J].天津教育,2018(20):10-11.
- [5]胡正华.“小场地教学比赛”在高中体育足球选修课中的作用分析[J].当代体育科技,2018,11(05):95-97.
- [6]张国良.新课改情况下高中体育教育中分层式教学方式的效果分析[J].科技资讯,2018,19(03):166-168+172.
- [7]遇晓强.谈高中体育教学中田径训练强度及训练量的有效策略[J].中学课程辅导(教师教育),2017(24):22.
- [8]夏青,王勇,陈莹,吴戈.核心素养下的高中体育教育发展路径[J].河北北方学院学报(社会科学版),2017,36(05):104-106.
- [9]王科伟.新课程下视角下高中体育反思性教学的有效性策略[J].才智,2017(12):67.