

# 高中体育有效教学策略研究

蒲皓

重庆市江津中学校

**[摘要]**相信体育这门学科是很多高中学生都喜欢的一门课程,学生们平时忙于深入学习其他课程,只有体育课教学才能促进学生体质的发展。体育课程提倡体育教育的真正目的是锻炼学生们的体魄,丰富学生们的校园体育文化活动,培养学生的体育精神、竞争意识、体育技能和体育综合素质。学生有一个健康的体魄,才能为学习打下基础,所以体育教师要科学地指导学生进行体育锻炼,养成自觉参加体育锻炼的良好习惯。

**[关键词]**高中体育;有效教学;体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.985

要想高中生体育运动达标,改革高中体育教学方法是关键。于教师而言,教师们要增加学生们运动的兴趣,激发学生们对体育运动的好奇心,让他们花更多的时间在体育运动上,强健体魄,开阔身心,使得他们在焦虑的学习中,能够通过体育运动放松心情,变得豁达开朗。于学生而言,学生都应该注重体育运动,实现德智体美全面发展,在学习的前提下,也不忘加强自己身体的锻炼,有一个强健的体魄和精气神。

## 一、改变师生传统体育观念,重视体育

各级教育行政部门应增加体育经费的投入,向学校投入一定的体育经费,按器材配备标准,统一购置和发放体育器材,有计划、有重点地维修一定的体育场地;改善体育教师的待遇,一视同仁对待他们的职称、荣誉的评定。学校领导要摆正高中体育教学的位置,不能口头上重视,而实践上取消;不能非毕业班重要,而高三毕业班就挤掉;不能只培养报考体育院校的学生,而对其他学生不闻不问。应该把体育列入重要议事日程,根据实际情况,制订训练计划,做到训练与学习同时进行。

## 二、培养学生体育情感

“兴趣是最好的老师”。培养学生的体育情感,可以从学生原有运动基础和兴趣爱好出发。体育学科是以身体语言为主的特殊学科,比较容易培养兴趣。具体建议为:首先,要把教材简化,使学生觉得易学,以后再逐步深化。让学生在体育教学中体验到快乐,使他们爱上体育课,这对内向和不合群的学生,能够起到较好的调节作用;其次,通过设疑来启发,即以问题的形式提出每堂课的教学内容,把教学的内容变成问题,使之成为一种诱因,把学生已经形成的学习兴趣由潜伏状态转入活动状态,从而调动学生的积极性来解决当前的任务,同时使已形成的学习兴趣得到巩固和加强。

## 三、提升高中体育教师的自身素质

体育教师是体育活动的重要组织者,对于高中生的发展具有主导性的作用。素质教育对于高中体育教学提出的具体要求,实质上就是对高中体育教师提出的要求。高中体育教学改革的成效在相当大的程度上取决于体育教师的素质。因此,体育教师一定要切实树立起良好的事业心与责任感,端正自身的教学态度,适应社会发展的需要。在此基础上,高中体育教师还应当具有渊博的知识与技能,精通体育专业知识与高中体育教学方法,而且应当具有较好的口语表达能力以及应变能力。如此一来,体育教师在开展教学就能够做到游刃有余,从而最大限度地提升教学的效果。

## 四、加大体育教学经费投入

要重视体育场地、体育设备的建设,可能有一些学校教育经费不足,可以通过吸纳社会资金、寻求政府帮助来解决。另外,要加大对体育器材采购的监督力度,保障体育器材的质量,这样也可以减少体育器材频繁更换的费用,节省资金。对于出现问题的体育器材或设备,一定要及时更换,保证学生安全,为体育教学和学生训练提供良好的必备条件。

## 五、创新快乐式体育教学方法

为了适应现阶段高中体育教学的要求,教师要实现终身体

育教学与分层教学的结合,也要为学生营造快乐的教学氛围,这需要教师创新快乐式教学方法,突破传统教法,活跃课堂教学氛围,实现学生创新想象力的激发,以有效调动学生的学习兴趣,激发学生的体育学习热情,保证学生养成良好的学习习惯,实现学生体育知识储备体系的完善,实现学生体育技能的长远性发展,以切实有效的增强学生的创新思维素质。在这个过程中,教师必须为学生展示创新事物的价值及魅力,激发学生敢于质疑的精神,为学生思维萌芽的诞生,创造积极的孕育环境。使学生发现及接受新的学习规则,使学生体会到创新的乐趣,使学生收获到创新的喜悦,实现学生体育素质的可持续性发展。

## 六、因材施教,开展差异化教学

要想取得良好的高中体育教学效果,就必须对教学方法进行创新。因材施教是指根据学生自身的不同特点进行差异化教学。高中体育教师在进行体育教学时,需要根据学生各自的特点进行差异化教学,才能够取得预期效果。学生之间的身体素质、心理素质、运动基础等都存在着差异,如果进行统一化教学,势必存在有些同学难以掌握而有些同学则运动不够的问题。因此,高中体育教师在进行体育教学之前,首先要对教学内容和学生情况进行全面地了解和准备。对于身体素质较好且有一定的基础的同学,可以向其教授一些难度系数较高且体能要求较高的动作;反之,对于身体素质较差的同学则教授一些相对简单的动作,要求这部分同学掌握基础性动作。这样针对不同的学生实施差异化教学,可以满足学生各自的要求。

## 七、游戏法激趣

很多学生喜欢上体育课,无疑就是喜欢体育课上的放松。虽然高中生已有十七八岁,但他们仍喜欢游戏,在沉重的高考压力下,体育课上的游戏会使他们轻松许多。因此,体育课一定要设计游戏,利用游戏调动学生的积极性,使学生在动中思、玩中学,从中获取知识,培养能力,寓教于乐,最终达到发展身心的目的,这种方法体现了学生在教学中的主体地位,符合学生好奇、好玩、好胜的心理特征。在课的开始,可以一改过去先慢跑、后做操的老习惯,安排一个趣味性、活动性的小游戏,既有训练集中注意力、快速反应的,又有讲究互相配合、培养集体主义精神的,让学生通过小游戏,既能热身,又激发出上课的兴趣。

## 结语:

随着我国新课程素质教育理念的不断深入,作为高中体育老师必须要不断突破原来单一、枯燥的体育教学模式,研究、创新出更加科学合理、更加适应现代学生的教学模式,从而真正增强学生综合素质,实现体育教学目的和意义。

## 参考文献:

- [1]金磊.新课改下高中体育教学方法的研究[J].读写算,2021(32):9-10.
- [2]林贞.新课改下高中体育教学思路与方法创新分析[J].科幻画报,2021(10):251-252.