

# 高中体育专项化教学方法探索

龚潇

重庆市江津中学校

**[摘要]**在高中教育阶段,对学生进行身体素质的培养不仅能够影响到学生的个人的健康水平,更是关乎着我们国家未来发展的整体身体素质水平和人才培养的重要质量。高中生正处在青少年发展的关键时期,然而随着互联网时代的到来,大部分的青少年因此都减少了自己在室内或者室外进行专项身体活动的时间,也导致了学生的体能素质持续下降。而且在高中的体育课堂上,由于受到传统教学模式的影响,很难让同学们对体育的学习兴趣有切实的提升,因此,为了改变这样的教学现状,本文主要针对高中体育的专项化教学方法进行了分析,并且对当前教学中需要完善的问题进行了剖析,希望能够为今后的高中体育教学提供一些有益的借鉴。

**[关键词]**高中体育;专项化教学;必要性;问题;方法

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1089

通过对高中体育教学的改革,采用了专项化的体育教学模式,能够有效地突破传统教学模式带来的弊端,让有效的课堂时间发挥出更大的作用。同学们可以根据自己的兴趣爱好选择感兴趣的体育内容进行训练,从这种模式就能看出对同学们的激励作用。而且,同学们完全是根据自己的兴趣爱好和基础的水平进行出发来选择系统化的体育训练,同学们逐渐地从尝试到精通、从了解到喜欢,这一过程也能让同学们更好地促进自身德智体美劳全面提升的综合素养的发展。

## 一、传统体育教学存在的主要问题

传统的高中体育教学存在的两个非常主要的问题主要是学生认知和体育课程教学模式的弊端以及学生的心理发展特点的需求。

由于高中阶段的学生正处在人生思维发展和价值观发展的重要阶段,特别是处在青春期的学生兴趣爱好的发展也是尤为关键的。然而,当前的学生受到文化课程的约束很难真正认识到体育课程的重要性,甚至大部分的老师也会把体育课的宝贵时间用来让同学们学习其他的文化课程。同学们很难做到自觉地参与到体育运动当中,反而还会认为体育运动是一种耽误时间的表现。这种传统的教学思想的恶性循环带来了很多同学只是因为让自己的体育课成绩能够及格而参与课程,并不能够发挥这门课程的本质作用,学生的兴趣爱好的发展有一定的局限,更是很难放下自己的课业压力去感受运动的乐趣。

## 二、高中体育专项化教学的必要性

采取专项化的教学方法能够有效地调动同学们内心参与体育运动的热情。专项化的体育教学是以学生的兴趣作为教学的导向,不仅能够帮助同学们更加全面地掌握体育的相关理论知识,对同学们认知的发展以及个人兴趣爱好的培养也会有所帮助。越来越多的同学能够通过参与体育活动来提高自己的身体素质,也能找到体育文化的魅力所在。这样的教学会更加注重同学们的切身体验,而且同学们也可以在活动当中与自己的同伴进行更加热切的交流,对同学关系的融洽发展也会有所帮助。体育运动不是在耽误时间,如果同学们能够通过参与体育运动的形式来增强自己的记忆力、强健体魄,也能给自己的文化课程学习带来更加广阔的空间,这是一种相互促进、相互提升的双赢之策。

## 三、专项化高中体育教学的有效方法选择

### (一)以热点体育课程加快专项化体育教育改革

在当前互联网信息飞速发展的时代,学校的传统体育教育很难适应时代的发展,而且同学们在体育课堂上也表现出了严重的倦怠心理。正是因为如此,体育的专项化教学改革才迫在眉睫。学校应该是有学生的实际发展,将原有的课程教学进行更加新颖的改革,要让同学们能够从自己的兴趣爱好出发,进行体育项目的选择,更是要在互联网上进行热点体育项目的收集,了解学生的喜好之后制定更加多样化的体育方案,才可以实施更有针对性的体育教育,即便是同学们感兴趣的体育项目不同,同学们也依旧可以在课堂上找到自己喜欢的运动项目带来的乐趣,这对同学们自主学习能力的强化以及自主锻炼意识的发展都有非常重要的作用。

### (二)优化师资力量推进专项化体育教学

要在体育课堂上结合同学们的兴趣爱好融合多种热点体育项目,这对各位教师的实际教学能力也有很高的要求。专项化的体育教学会涉及多种多样的层面,虽然主要的目的是让同学们的综合素质得到提高,但是各位教师在其中发挥的力量是不容小觑。各位教师必须先熟悉这些体育项目才可以更好地引导学生进行练习。而且以往的教学,也正是因为各位教师的自身体育素养有所欠缺,才导致了课堂上只能以单一的教学模式引导同学们参与,所以同学们提不起兴趣也是在所难免的。各位教师一定要结合课堂改革的进程来努力地提高自己的工作能力,而且要对专项化体育练习射击的问题进行更加综合的考量,只有充分的掌握了同学们的兴趣爱好,并且结合学生的个人选择进行自身教学方法和教学技能的积累,才可以找到最有效的教学实践方案,让同学们能够真正在专项化体育课堂中受益匪浅。学校结合学生的兴趣爱好给每一种体育练习配备一名专业教师显然是不够现实的,所以就只能让学校的教师能更多地发展自身的技能,这对教师来讲也是很严峻的挑战,学校更是应该组织教师进行积极的培训来强化师资力量。

### (三)调动学生内心的积极性推进专项化体育教学

专项化的体育教学是为了让同学们能够更好地参与到课堂教学的环节当中,所以针对同学们的能力要给同学们设定更多的选择,充分的挖掘学生自身的体育潜能,才可以真正做到让学生的身体素质有更好的提高。我们在实际的教学开展之前,可以进行调查问卷的方式去征求学生的意见,要了解同学们内心所想,结合学生的实际学习情况和学习的特点,让同学们先有自主选择 and 充分体验的机会,接下来再找到最适合自己的体育项目做出正确的选择,紧接着就是要按照严格的评价标准来给学生进行评价反馈,让同学们对自身的体育技能有更加清晰的认知。有些同学喜欢对自身体能要求比较高的运动,但实际的身体素质并不能达到这样的标准,所以各位教师在同学们进行选择时也必须给出同学们最为诚恳的建议,让同学们一定要充分地了解自己之后再做出最终的决定,避免在后续的体育练习中出现对自身健康的不必要的伤害。

综上所述,结合同学们兴趣发展开展的专项化高中体育教学对处在人生关键发展阶段的高中生来讲有很重要的意义,对学生的身心发展以及思维的发展都十分重要,而且还可以充分的凸显出各位教师在实际的教学模式中遵从以学生为主题的教学理念,是对高中体育教学进行的有效改革。希望各位教师能够结合同学们的实际情况进行更多的探索,找到专项化体育教学的正确方向。

## 参考文献:

- [1]薛芸芸.“处方式”分层教学法在高中体育专项化教学中的实践运用初探[J].新课程·下旬,2018: 97.
- [2]彭宏.试论高中体育专项化教学改革[J].科教导刊(电子版),2019: 236-236.
- [3]赵成功.专项化教学在高中体育教学研究[J].中华少年,2019: 171-171.