

# 谈高中体育创新教学模式策略

陈恩华

江西省永新中学

**[摘要]**在新课改的深入推动下,我国教育正经历着深刻的变革。全新的教材、教学理念和教学体系,对我国的素质教育工作者提出了更高、更严格的要求。对于高中体育教学来说,教师要尽快融入全新课程中,并进行教学模式的创新,营造出更为良好的课堂环境。然而,在实际的教学创新环节中,教师会面临一些问题,只有对这些问题进行有效解决,才能真正提升教学的效率。

**[关键词]**高中体育;创新教学模式;体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2709

新课程呼唤教学创新,高中体育教学同样是如此,怎样才能使高中学生喜欢体育课,并通过有限的体育课有效的锻炼身体素质、增强心理承受能力、激发个人潜质,是每一位高中体育教师都应当考虑的问题。传统的高中体育教学是中规中矩的,大纲规定教什么,体育课就上什么,学生体质测试测什么,体育课就练什么,这样一来,学生对体育课的热情往往会大打折扣,甚至一些女生每到上体育课都会有畏难情绪,认为体育课是加在他们身上的额外负担,这种情况下,体育课的教学效果自然就受到了影响。因此,适应新课程以学生为中心的教学思想,体育课教学模式应当不断创新,以更加生动、更加多彩的面貌呈现在学生的面前,从而提高高中体育课的教学效果,具体说来,可以从以下几个方面着手:

## 一、当前高中体育课堂教学中存在的问题

既然提出体育需要针对课堂有效性方面做出改革和创新,证明现阶段仍然存在着或多或少需要改正的问题。

首先,是教学目标的定位不够准确,导致教学的“度”拿捏不够恰当。教学目标对于一堂体育课堂有重要的指导作用,教学目标如果制定得足够详细,教师在教学过程中也就更具有操作性,以防漫无目的和散乱式的教学,导致课堂效率降低。教学目标的设定要满足“跳一跳”的原则,指的是适当地超出学生的能力范围,但是只要学生肯努力,也是能够很好完成的目标。例如教师可以制定,“学生通过练习,掌握立定跳远的步骤和技巧,并且每个学生都能够达到跳到九十厘米的远度”,尽量避免使用抽象的词汇,目标一定要足够详细和精确,不要笼统地用“掌握跳远的技巧和方法”来含糊概括,这样教师在教学过程中、学生在学习过程中都有明确的教学指标,有明确的目的性才不至于不知所云。有目的性也就在一定程度上奠定了教学有效性的基础。

其次,是课堂的教学评价不够有激励性,容易挫伤学生的自信心和积极性。不同的学生具有差异性,特别是在生理发展过程中,男生和女生发育不一样,同性之间的发展也是有细微差别的,所以教师不能够以统一的标准去衡量所有的学生。有的学生不能演示出体育技能,如果教师就以“这个这么简单,居然不会”来评价学生,严重打击了学生的自尊心,同时还会引起学生的反感情绪,对体育教师、体育学科都会产生强烈的抵触,不和谐的因子一直蔓延在体育课堂教学过程中,教师的体育教学是不能达到时效性目的的。所以,当学生明显存在困难时,教师要用激励的话语去鼓励学生多多进行尝试,不要胆怯,多肯定学生的能力,要以

“爱”的教育的原则去教育学生,构建师生之间和谐的关系。

再者,是体育课堂的教学常规是否有建立起来。由于体育学科一直处于容易被人忽视的地位,导致学生也会出现轻视的态度,在课堂教学过程中态度散漫,自己做其他的事,完全不尊重老师,所以,教师在体育课堂教学过程中要建立严格的规章制度,对学生的行为起到约束作用,维持课堂教学纪律。例如上课不允许做其他无关的事情,不允许玩闹等等,让学生正视体育学科。随着纪律的约束逐渐定型,学生已经能够形成自律的品质,将规章制度内化为自己的习惯,那么学生也就能够自觉地专注于体育课堂教学中,课堂氛围良好,学生专注,教师的热情也能够被激发,教学效果突显。

教育本身就是不断地发现—探索—改正中进步的,所以实现体育课堂有效性的创新首先需要去剖析高中体育课堂中存在的问题,才能够对症下药,实现有的放矢地予以改进。

## 二、新课标下高中体育教学创新实践探究

### (一) 教学内容与时代相结合

新课标下的高中体育教学,应当进行充分的教学改革与创新。首先,就应当从教学内容的创新开始。例如,当前的高中体育教材,对高中体育课教学内容与教学重难点进行了详细的规划,高中体育教师可以以教材为依据,进行教学内容的创新,将最前沿的自媒体内容与高中体育课教学内容相结合,可以将自媒体中热播的网络音乐与运动动画人物结合在一起,利用手机就可以完成高中体育课的教学创新,使得高中体育课的教学内容,贴近时代的发展,一改高中体育课传统课堂教学内容的常态,帮助学生找到学习体育的兴趣点,也提高了高中体育课的趣味性,抓住了学生体育课的学习兴趣,活化了课堂教育氛围。对高中体育教学方案进行创新是推动教学模式创新的基础和关键所在。而对教学方案进行创新,需要建立在对新课程标准有清楚认知的基础之上。对于高中教师而言,需要明确,高中体育新课标中对学生的培养是终身体育能力的培养。只有明确及充分掌握这一目标,体育教师才能真正制定出符合新课标要求的创新方案。

### (二) 教学模式的创新,为教学创设温馨和谐的环境

传统的高中体育课堂上,师生之间的关系一直处于僵化状态,知识不能得到延伸,教与学的关系不融洽,学生在参与体育锻炼的过程中,不愿意主动地去接受知识,课堂教学目标不能顺利地实现,课堂教学效率提高不上去。鉴于此,

新课标下的高中体育教师要立足教学实际,创新教学模式,打破传统课堂的桎梏,构建出学生喜欢的教学环境,更好地保护学生,让学生真正经由自己的感受来调整、改变身心,让自我与环境融合。同时,还要重视过程的导向,让学生的身心放松,以探索身体为主体的身心动作教育,学生可经由向内经验、觉察身体的过程,更清楚自己的存在价值、肯定自己,学习重新看待身体与重塑生命价值的意义。因为教学是一个双向式的过程,高中体育教师与学生的互动交流也非常重要。课堂的时间有限,教师们对学生的了解无法达到非常深入,但是在课堂中至少要注意观察,发现学生们的一些性格特点。多关心学生们的内心真实想法,采取问卷调查的方式了解学生们对于教学内容或教学方式的意见或建议,加以改善后再反馈到教学过程中,可以提高教学效率,提升教学质量。还可以让学生和老师更加亲近,培养良好的师生关系。另外,在互动过程中,教师若发现学生的一些心理问题,要及时疏导,把学生引导到正确的发展方向上。有时候学生并不是真的讨厌体育锻炼,他们也许有他们的顾虑,更需要教师的理解、鼓励和正确引导。

(三) 优化体育课堂的教学结构,作为提升体育课堂有效性的关键因素

体育课堂的教学应该是由教学内容的教授、组织学生进行适当的身体训练等多个部分构成的,因此,教师要根据每堂课的教学目标、教学条件、教学教材的不同来合理地、灵活地安排课堂教学的结构。但不论是如何安排课堂的教学结构,教师都必须遵循三个共同的基本要素:第一是每次教学都必须让学生学习到基础的体育学科知识,并且熟练掌握新的体育技能。“理论是实践的基础”,只有把握好最为基本的体育理论,在户外的体育运动中学生才能够更好地运用理论进行实践;第二是一节体育课的课堂教学密度至少保持在百分之八十到百分之八十五之间。教学节奏过快、教学容量过大,学生所接收的信息量大,反而不利于学生对知识的消化,给学生适当的时间多多思考,适当放缓教学节奏,能够更好地辅助教师的教学,学生学习起来也不会显得吃力和困难;第三是一节体育课必须有融洽的课堂氛围,师生关系和谐。体育课堂相较于其他学科来说,除去对学生体育精神品质方面的培养,还要重视学生生理方面的发展特点,遵循学生的身心发展规律,能够使课堂结构的安排更加贴合学生,以免引起学生的逆反和抵触心理。例如一次课的教学目标主要是让学生了解人体的生理构造,那么理论部分的安排应该占到教学结构的百分之八十,而如果以学生的训练和强化为主要教学目标,那么课堂理论部分的比例应该减少,多花时间设计实践活动,安排学生进行练习。

(四) 理论教学创新,以体育理论丰富学生头脑

在体育运动过程中,很多时候都会出现一些学生由于缺乏相应的体育知识而发生的小事故,或者是学生不慎拉伤、或者是对体育器材造成损伤。基于以上原因,在高中体育教学过程中,教师同样应当关注理论教学的创新,通过理论教学使学生了解和掌握相关体育运动的知识,一方面可以增强学生对体育运动的了解,丰富学生的学习视野,另一方面还可以规避在体育锻炼过程中可能会产生的风险。尤其是

在多媒体辅助教学背景下,理论教学同样可以以更加新颖的形式开展。一年当中本人先后利用电脑上了二十节理论课,经过精心制作和选材,内容丰富多彩,其中包括体育保健知识、体育比赛精彩集锦、世界杯简介、学打乒乓球、学打羽毛球、学打篮球、全国运动会简介,声情并茂的理论课,大大提高了学生上理论课的兴趣,不但丰富了学生的体育理论知识,学会了科学健身的方法,同时还是对学生进行美育教育的好机会,原本对体育一窍不通的同学也逐渐喜欢上体育课。高中体育教学创新的另一个重要点就在于要注重对学生智力的开发。在高中体育教学中,不仅要提升学生的身体素质,更要提升学生的心理素质。在传统的教学中,高中体育教师仅仅告诉学生该怎么做,而不会讲解为什么要这么做。在教学模式的创新下,教师要让学生知其然更知其所以然。在教学的过程中不断启迪学生,促进学生发展。比如在讲解跳高时,将人体的肌肉组织、关节组织等基本的常识进行传达,让学生在更加了解动作原理和发力点的同时,对科学知识有所了解。在学习中启迪思维,锻炼思维,促进智力开发。

(五) 教学环境的布置,对体育教学有效性提高有极大的辅助作用

如同其他学科一般布置学生的位置,会让学生认为体育课堂教学也只是理论性强、死板性的知识传授,所以教师要打破学生的此类观念。体育课堂教学可以让学生将桌椅重新挪动,围绕讲台形成一个圆圈的形式,在中间留出一块空余的空间,教师可以走下讲台,从而离学生更近,同时也方便在提到一个相关的体育技巧和技能的时候,教师能够在这个空余区域内做出及时的示范,如户外体育运动的热身运动“手腕踝关节”“弓步压腿”等等,将理论与具体的演示相结合,能够使学生对体育教学内容的吸收更加彻底,在学生日后的亲身实践中能够有据可依。最后,是教师个人教学技能的提升。虽然同样是体育课堂教学,但是不同的老师有不同的个人特色,所以体育课堂也会呈现不同的风格和氛围。教师要不断地提高自身的教学技能以及素养,使学生乐于听自己的课,就能够使学生自觉地参与到课堂来。有的教师喜欢旁征博引,从一个体育知识能够联想到众多的体育新闻、时政热点或者是故事等等,丰富学生知识面,又能够实现体育教学有效性的目的;有的教师偏重于幽默的教学,能够通过风趣的玩笑让学生在快乐中学习,所谓“寓教于乐”,教师能够带给学生快乐。

当前的高中体育课教学,与其他年龄段儿童的教育有很大不同,由于高中学生学习压力大,高中体育课不仅成为学生身体素质提升的场所,更是学生放松身心压力的最佳场合。因此,新课标下的高中体育课,不仅要有最新的技能型训练,更应该具有趣味性,保证高中体育教学的创新与发展,培养学生的体育课学习兴趣。

参考文献

- [1]高国良.创新高中体育教学模式的策略[J].中华少年,2016(12):1.
- [2]杜亮.创新高中体育教学模式策略[J].软件(教育现代化)(电子版),2019.