

# 浅谈高中体育课选项教学对学生终身体育锻炼的影响

吴广运

(渭南市三贤中学 陕西 渭南 714000)

**[摘要]**“选项”在教学中合理安排专项技能教材,传授锻炼身体知识、技术、技能,使学生能熟练掌握一、二项自己兴趣、爱好的专项运动技能,提高学生上体育课的积极性,促进身体素质、体育技能、运动兴趣、创造能力、自我锻炼能力、良好心理素质的形成,为学生的终身体育意识奠定了基础。本文从“选项”教学中学生体育能力的培养方面进行探索。

**[关键词]**高中体育课;选项教学;体育锻炼

高中体育选项教学丰富了体育课的教学模式,充分的调动了学生的学习积极性和主动性,根据学生的兴趣选择学习项目,有利于培养学生的个性化发展,在教学过程中还增进了师生以及学生间的交流。面对选项教学存在的问题,体育教师要努力探索、积极尝试,解决教学过程中面临的困难,使学生真正在体育选项教学中积极锻炼,改善体能,并最终养成终身锻炼的习惯,使高中体育教学焕发该有的青春活力。

## 一、什么是选项教学及其实施的必要性

简单说来,选项教学是指学校根据学生的兴趣爱好及特长,结合自身的场地器材、教师的教学水平等情况设立运动项目,让学生选择其中的1~2项作为体育课的内容,学校根据学生所选的项目进行分班,每班配有相关专业的指导老师进行授课。具体做法是,学校将同一年级不同班级的体育课安排在相同时间,同年级的学生根据学校提供的模块选择自己的学习项目,最后相同模块的同学形成临时体育课班级。选项教学在一定程度上改变了传统体育教学模式的不足,在当今高中体育课教学中有重要意义。

1、尊重学生兴趣,节约教学资源。在同一年级中可以打破班级界限,按模块分班教学,有利于满足学生学校体育的兴趣和需求,当然,这些模块只有在教师充分尊重学生选择的前提下才有意义。选项教学体现了为学生提供适宜的学习内容的宗旨,使学生有更大的学习主动性和选择性;选项教学的模块分班,实际上为学生提供了更多的学习项目,学生根据自身的学习经历、个人能力、学习方式和性别差异等选择不同的模块,促进了学生的个性化学习,同时也节省了教学资源。

2、培养学生重视体育的意识。学生根据自己的兴趣选择体育项目,教师根据自己的特长和专项进行教学,更加突出了体育教学的意义。兴趣是最后的老师,当学生喜爱某项运动时,教师加以引导,很容易完成教学目标和任务,同时还能增强学生的体育锻炼,提高学生的身体素质和健康水平,有利于促进学生养成健康的生活方式,也为终身锻炼打下了基础。

3、有利于加强体育教学的组织和管理。选项教学根据模块来分班,有利于教师对课堂的管理,在模块课堂上,学生基本能自觉遵守课堂纪律,教师不用花费太多时间管理课堂纪律,教学目标和教学内容能按时完成,使学习过程变得轻松愉快,师生关系更加融洽。

## 二、完善高中体育课选项教学的对策

1、落实好教学步骤。在每学期初,教师要根据学校的场地、器材,以及学生的实际需要,制定全年的教学计划和每学期的计划,以及每个模块的教学计划,并及时听取学生的意见,对计划作出及时的调整。教师在上课前要精选教学内容,收集学生的意见,采用学生感兴趣的内容进行教学,在实际教学中要根据学生的不同体质、技能水平进行有差异的教学,同时加强对学生的学法的

指导,最终达到提高学生身体素质的目的。

2、引导学生正确选择项目。尽管选项教学以学生的兴趣爱好为基础,但在实际教学中由于一些器材、场地等客观条件的限制,以及高中生的兴趣没有太长的持久性等主观原因,在选择模块时会产生混乱,教师要及时进行引导。因此,教师可以让高一年级的学生多接触一些项目,从而使其对体育有更多的感性认识,有更明确的项目目标。其次,教师还要建立一套完善的定期换项制度,明确学生必须选至少几个不同的项目,这样就有效的缓解了教学资源的矛盾,减少了师资、场地、器材的压力。

3、建立一套有效的评价体系。首先,要建立一个过程性评价体系,教师在平时教学中要认真、全面的收集学生学习过程中的数据,建立一个过程记录档案,包括学生的出勤、学习态度、身体素质、项目技术水平、课外体育锻炼等,通过多项的分析比较,为最后的考核做标准,同时,也起到监督学生学习的作用。在课堂上,教师要明确评价的细节,比如在篮球选项教学中,教师要向学生讲明评价的标准、各维度所占的分值等,使学生在选项教学一开始就明白了自己的学习重点和努力方向。其次,教师要重视学生的自我评价和互相评价,有利于激发学生的学习热情,还能促使学生在学习过程中养成相互帮助、督促的习惯,对教学的顺利进行有重要作用。

4、加大投入,建立一支高素质的教学队伍。首先,学校要尽最大努力加大经费的投入,以便改善学校的场地、器材和教学条件,同时,还要加强对学生的宣传教育,使每名学生养成爱护器材、场地的意识。其次,各教育部门和学校要重视对体育教师的培训,目前,许多高中存在体育教师的水平低的问题,学校必须让教师接受最新的理论知识和技能培训,从而更好的适应选项教学的要求。学校可以通过加强教师的选拔、培训以及定期考核等方式,来促使教师不断学习,提升自身的综合素质;学校还要加大对体育教师的资金投入,鼓励教师参加各种学习交流,开阔视野,提高教学质量,从而保证选项教学的顺利进行。

## 三、结语

总之,体育选项教学是符合新课标要求的,它极大地丰富了体育课的教学模式,调动了学生学习的积极性,增进了同学、师生之间的交往,同时使学生的个性得到发展,培养了学生的自学能力、创新能力以及对体育课的兴趣。

## 参考文献

[1]刘胜.选项教学在高中体育教学中的运用探究[J].运动,2015(17):116-117.

[2]王琦.对高中体育课程实施开展体育课程选项教学的探讨——以武汉市建港中学为例[J].

# 小学体育教学分析

张墨

(福州市乌山小学 福建 福州 350001)

**[摘要]**体育运动不仅能够锻炼人的体质,而且能够陶冶人的情操,使人在释放压力的同时获得一种精神的愉悦。当人们一起进行一项团体性的体育运动时,参与的人能够在互相团结合作的运动中增强彼此间的感情,因此,体育可以使团队成员之间更加团结,促进人际关系的和谐。小学生要从小学养成良好的体育运动习惯,使小学生具有全民锻炼、终身运动,以强身健体的意识。

**[关键词]**体育教学;渗透;德育教育

## 引言

小学体育教学的作用不仅仅是简单的体育运动与锻炼,而是具有促进学生全面发展、提高学生素质的重要作用。小学体育教学一方面通过教授学生基本的体育运动知识,提高学生科学运动的能力,另一方面通过教师带领学生进行户外活动,或者单人运动项目,或者团体的运动项目,培养学生一两项体育爱好,培养学生热爱体育运动的兴趣和习惯。在体育运动的同时,能够培养学生乐观、坚强、团结合作等优秀的道德品质,这样体育教育的目标达成的同时还能实现德育教育的作用。很多人对德育存在着错误的认识,认为德育就是教师用专门的教材,在课堂中通过教学的形式对学生灌输知识的灌输,使学生在脑海中形成完整的德育知识体系,这种教学方式只注重了对学生道德理论知识的培养,而忽略了德育的衡量标准是以学生的行为为对象的,那么学生良好行为习惯的养成以及健全性格的培养,是渗透在学生每天的生活细节之中的,因此,教师要注意培养学生的道德修养,要渗透在学生生活与学习的方方面

面。那么体育教师应如何在体育教学中渗透德育呢?

1 在体育教学中要避免德育渗透的盲目性,应该以体育教学为主,德育渗透穿插进行,做到能使德育渗透悄无声息,用德育滋润学生的心灵

小学生由于身心发展还处于初级阶段,对于德育的教学也应该以学生的身心发展特点为主,循序渐进地进行,主要是培养学生良好的行为习惯,以此提高学生的道德认识。在对学生进行德育时,要充分尊重学生的主体性,调动学生的积极性,不能以纪律约束代替德育教育。很多教师对学生的道德修养存在着错误的认识,以为学生只要遵守学生的纪律,听从老师的教育,这就是道德修养高的表现。实际上,衡量学生道德修养高低的标准,应该以学生自觉的行为和自我教育与反思的能力作为考察对象,这样的德育才是具有号召力的,能够真正调动学生的主动性、积极性。体育课在渗透德育方面有着自己独特的优势,比如体育课堂的动态性,相比于其他科目如语文、数学等静态的课堂,更有利于培养学生的道德素质,因为只有动态的课堂中,学生才能获得实际