

# 探究如何构建高中体育高效课堂

龚敬

(贵州省毕节市七星关区朱昌中学 贵州 毕节 551700)

**【摘要】**近年来,由于文化课程的学习等方面的原因,越来越多的高中生不重视体育课。但是,随着新课改不断的深入,高中体育教学创新教学模式和,打造高效课堂显得尤为重要。本文通过分析高中体育课堂教学中存在的问题,主要探讨了高中体育高效课堂构建的策略,以期能够提高高中体育课堂的教学效果,增强学生的身体素质。

**【关键词】**高中体育; 高效课堂; 构建

对高中体育教学高效课堂的构建问题展开研究对促进高中生体育素养的形成具有不可忽视的作用。本文以分析高中体育教学的现状入手,进一步分析了高中体育教学高效课堂的构建策略,希望通过本文的研究能够更好地促进高中体育教学的实效开展。

## 1. 高中体育教学的现状

从目前高中体育教学的现实状况来看,部分高中体育教师并没有很好地落实高中体育课的教学。再加上高中体育课的场地和器材以及学生的体育基础等因素的限制,一些教师在上体育课时,往往根据自己的需要随意地安排高中体育课的教学内容,没有很好地落实高中体育教学的课程标准。体育教学的内容实施往往被大打折扣,高中体育教学的实效性不强,体育教学的效率不高,难以满足高中体育教学的实际需要。高中体育教学难以实现预期的教学目标。一些责任心不强的体育教师往往在上体育课的时候,让学生在操场上自由活动,自己却回到办公室休息,到下课的时候再到操场上组织下课。学生的身体在课堂上不仅没有得到很好的锻炼,一些应该掌握的体育技能也不能得到很好的训练。尤其是一些办学条件比较差,体育教师素质不高的学校,对于高中体育教学的重视度远远不够,这在相当程度上影响了高中生体育素养的形成,不利于高中体育高效课堂的构建。此外,在传统的高中体育教学理念影响下,高中体育教师始终将自己看成高中体育课的主人,体育教师在课堂上将自己作为课堂的教学核心,学生的学习活动都要围绕着体育教师的教学活动来开展,学生在体育学习中,变得比较被动,学习的主体地位没有得到很好的尊重,学习的主体意识没有得到有效的激发,学习的积极性不高。一些高中生尤其是一些高中的女生,在这样的教学中逐渐丧失了对体育的学习兴趣,这对于高中体育教学的高效开展是非常不利的。另外,高中阶段体育教学活动的开展都是在应试教育的氛围中进行的,现阶段高考似乎成为高中阶段最重要的目标,高中学校教学活动的实施都是围绕着如何提升学生的高考成绩而进行,其他科目的教学都得为高考让路。其中,高中体育学科的教学也不例外。在这种状况下,高中体育教学的实施往往被边缘化,难以实现预期的体育学科教学目的。

## 2. 高中体育高效课堂的构建策略

### 2.1 合理安排教学内容

通常高中上半学期中,学生学习的时间比较宽裕,为了使学生对高中体育可学的教学内容学以致用,实现训练与竞赛互补互长,配合上半学期的竞赛,教师最好将体育竞赛等安排在上半学期,如冬季长跑和秋季运动会等。同时,教师可以在课堂上重点教授技术性比较强的内容,如:田径运动类的跳高、铅球等,提高学生的积极性。到了温度适宜的下半学期,为了培养学生团队协作能力,教师可以加入一些运动量大的集体活动,开展合作与竞技项目,如:篮球、体操等,培养他们的团队协作能力,打造出“高效课堂”。另外,在确立高中体育课程教学目标量度的过程中,教师要切实提高高中体育教学的实效,克服均衡发展的旧观念和思想,使高中体育教育教学活动符合目前素质教育的要求,使高中生成为就有自我锻炼意识和良好习惯的人,促进学生的身心健康和谐发展。

2.2 尊重学生的身心特点,着力构建高中体育教学中和谐的师生关系

高一时,男女比例大致相当,还没有划分文理科,因此,教师可以按照较为通用的模式来安排课程内容。但是,高二时,文理科各班的男女比例就会发生很大的变化,为了适应学生的身心发展特点,教师要改变教学策略,使他们不至于对体育课感到“失望”,首先,教师要对各班学生喜爱的体育项目进行摸底,充分了解班级的情况,如:文科班大多喜欢比较缓和的球类运动(羽毛球、乒乓球等);而理科班大多喜欢运动量大的竞争激烈的球类运动(篮球、足球等)。因此,教师要对学生喜爱的体育项目有所侧重,灵活地安排教学内容,提高学生体育课堂效率。另外,高中生大部分已经接近成年人,很多学生希望能够独立进行学习,因此,针对于高中学生和高中体育教学的实际,要让学生充分发挥独立学习的能力,在教师的指导下能够自主学习,要将教师定位在指导者的位置上,为教师教学和学生互动学习提供良好的基础,确立学生主体地位,让体育教学在和谐师生关系中顺利进行。

### 2.3 开展课余竞赛活动,营造良好的活动环境

对于体育运动来说,掌握理论知识最好的方法是勤于实践。高中体育课堂分知识具有一定的技术性,教师需要以多种方式安排学生进行实现,才能使学生全面掌握这些技能。如:课余竞赛活动,是众多实践模式中效果最好的教学方式,能够调动学生参与集体活动的热情,给学业较重的高中生带来休息的机会。

### 2.4 要重视创设良好的教学情境

在以往的高中体育教学实施过程中,教师往往喜欢采用那种“满堂灌”的讲解来进行教学。填鸭式的教学成为传统高中体育教学的重要方式,这样的教学让体育课变得索然无味。高中生正处在思想活跃的时期,死气沉沉的教学方式难以激发学生的学习热情,机械的记忆、枯燥的讲解,对学生来说简直就是一种难以言状的折磨,长此以往学生必然会对体育课没有了兴趣。要改变这样的教学状况,就需要教师在体育教学的实施中重视教学情境的创设,在体育教学中教师要善于通过良好的体育教学情境创设促进教学效率的提升。教师要善于在高中体育教学中创设生活化的体育教学情境,要做到这一点就要求教师深入地了解学生的运动爱好,通过对学生的兴趣点的准确把握,创设学生喜闻乐见的教学情境。以这种教学情境的创设,可以有效地激发学生的学习欲望,在潜移默化中让同学们积极地参与到学习活动中,这对高中体育教学高效课堂的构建大有益处。

开展对高中体育教学高效课堂的构建探索研究,对促进高中体育教学的实效性发挥具有重要的意义。目前,针对相关问题的研究还有许多不尽如人意之处,因此,开展相关问题的研究极具现实意义。

## 参考文献

- [1] 曹军. 高中体育课高效课堂教学之我见[J]. 成功(教育), 2011(03).
- [2] 刘强. 高中体育高效课堂的构建策略探究[J]. 读与写(教育教学刊), 2015(04).