

多样活动，多重体验

——中学体育教学中多元活动的创设思路

于挺

(永吉县第七中学 吉林 吉林 132000)

【摘要】 中学体育关系到学生的身心健康，体育教学的有效性是要考虑的重点内容。但从实际情况看，中学体育教学普遍面临教学活动单一的情况，限制教学效果。中学体育教学多元活动的创设优势，突出表现在教学环境、学生发展上，多元活动，带给学生多重体验，要从准备活动、课内活动与课外活动的多角度，打造多元活动的创设格局，提高中学体育教学有效性。

【关键词】 中学；体育教学；多元活动；创设思路

1 引言

中学阶段的学生，对新鲜事物有着强烈的好奇心。多元的体育教学活动的创设，势必吸引学生的注意力，使得学生更主动融入其中，在多样的活动中体会到多重体验。相比于传统的体育教学活动，围绕中学体育的活动创设，要从多角度着手，围绕体育活动的创设价值，从准备活动、课内活动及课外活动的角度，创设更多元的活动类型，最终带给中学生良好的体育学习体验，为中学生的健康成长服务。

2 中学体育教学中多元活动的创设优势

2.1 优化体育教学环境

传统的体育教学环境中，活动的创设多是围绕体育教学内容展开，如田径活动、球类活动等等，这类活动本身对学生的吸引力不高，学生的参与积极性有限。为此，多元活动的创设，要融入更多有助于中学体育教学创新的内容，开展更多活动类型，吸引学生的注意力，带给学生良好的参与体验，最终目的是在多重体验中，获得良好的感知，调节学生身心健康^[1]。

2.2 响应课程改革要求

在体育新课程标准中，对体育教学提出了新的要求。具体表现为体育课堂之上，要以学生为核心，以学生的实际需求来创设多元的活动，高度重视学生的主体地位。多元活动的创设，打破了传统中学体育的“尴尬”位置和发展局面，以多元的内容来优化体育教学环境，最终响应体育新课程标准提出的新要求，摸索和走出一条可持续发展之路^[2]。

2.3 促进学生个性成长

中学生的个性突出，多元活动的创设能够使得中学生的个体实现自我成长。究其原因，多元活动内容的创设，能够最大限度上的满足每一个学生对体育活动的个性需求，使得自身对体育的兴趣得到满足，激活自我参与体育活动的积极性，在活动中实现自我成长。

3 中学体育教学中多元活动的创设思路

3.1 准备活动多元化

在中学体育教学中，准备活动是其中的关键组成部分，准备环节的多元活动创设，对学生的发展有其独有优势。传统的准备活动，吸引力不强，准备活动的开展效果大打折扣。为解决这一问题，尝试以多元活动创设，打造准备活动的多元化发展空间。其一，综合性准备活动。以学生的全面发展为目标，让学生积极参与准备活动进入备战状态，从而适用于大部分的体育活动课程；其二，专项准备活动创设。以某一单一的活动内容为主，达成热身目标。如在足球教学课时，则可以选择足球传接球练习的方式，小幅度的传接球练习，实现足球专项热身活动创设，热身更有效，与课堂的衔接性更好；其三，游戏活动创设。兴趣对任何阶段的学生都有着较强吸引力，对于中学生同样如此。游戏活动的创设，可以是“丢手绢”、“抢凳子”等等，生动的游戏活动，带来了良好的热身效果。准备活动的多元化，使得中学体育

独具特色^[3]。

3.2 课内活动多元化

课内的活动创设，围绕体育课堂教学内容创设相应的活动，用以强化体育教学有效性，培养学生强健的体魄。在课内的活动创设层面，具体如下：其一，以角色扮演的方式提高学生参与度。角色扮演是赋予学生不同的角色，从而带给学生以别样的学习体验。如在课堂之上，学生扮演体育教师的角色，对课堂教学内容进行组织与安排，在实现角色互换的基础之上，提升学生的自信心和参与体育活动的积极性，为教师安排训练任务，在换位思考中体会到体育课堂的乐趣和教师的不容易，在良好的课堂体验环境中营造良好的活动氛围；其二，游戏活动的创设。不同的体育教学内容，都可以通过游戏活动的创设来吸引学生参与其中。如在耐力跑教学中，设置障碍，不单单是追求速度和耐力，更是学生的综合能力。如每一个障碍设置计算题，问答题或者是脑筋急转弯等等。多元化的游戏活动创设，对学生有着较强的吸引力，教学效果事半功倍。

3.3 课外活动多元化

课外活动的多元化创设，是在课下实现对体育课堂内容的有效延伸，活动的创设显得至关重要。为此，在课外活动的创设中，可以设置一些拓展训练类活动和生存类的游戏活动。并寻求家长的配合，如开展“荒岛求生”活动，训练目的是搭建庇护所、设置陷阱、使用工具等等，锻炼学生的野外生存能力，最终凸显出活动的创设价值。课外活动的多元化，是以使用价值为核心，强化学生的心理素质，在有效的应对策略的制定中，使得学生的生活能力得到强化。课外活动的多元化创设，使得学生的综合素质得以提升，打破传统体育课堂的制约和限制，形成完整的活动框架^[4]。

综上，中学体育教学中多元活动的创设有其独有优势，但如何将其成功的运用到中学体育的教学实践中，还需要将其融入到准备活动、课内活动和课外活动中，根本目的是保证教学的价值得以发挥，明确多元活动的创设思路。

参考文献

- [1] 蔡连德. 中学体育教学中如何创设多样化体育活动[J]. 课程教育研究, 2019(45): 236-237.
- [2] 徐剑强. 翻转课堂在中学体育课堂教学中的应用[J]. 当代体育科技, 2019, 9(25): 152-153.
- [3] 杨世仁. 中学足球教学中的体育游戏设计及应用研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(20): 157-158.
- [4] 林爱民. 巧用体育游戏为中学体育教育改革“添彩增趣”[J]. 体育世界(学术版), 2019(05): 175+177.

作者简介:

于挺(1985-06-17)男,籍贯:吉林省吉林市,学历:本科,单位:永吉县第七中学 职称:二级职称,研究方向:体育方面