

小组合作构建高中体育趣味课堂

方实意

(江苏省句容市第三中学 江苏 句容 212400)

[摘要]高中教育体系中,不仅含有数学、语文及英语等重要性学科,还含有音乐、美术及体育等辅助性学科,其目的就是强化高中学生身心健康,促进高中学生全面发展,所以高中体育教学同样在高中教育事业发展中有着重要价值,理应得到重视及关注。小组合作是近年来应用最为广泛的一种教学模式,在新课改影响下小组合作教学模式的应用价值及重要性越来越高,将之应用于高中体育各项教学及训练中,能够提升学生的小组合作意识及能力,并强化学生的自主学习能力和综合素养,由此可见小组合作对高中体育的重要性。

[关键词]高中体育;小组合作;教学措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.456

一、小组合作对高中体育趣味课堂构建的重要性及必要性

(1)能够活跃课堂氛围,激发学生参与体育活动的兴趣及积极性,使得学生的各项体育技能都得到有效培训,最终提高学生身体素质及心理健康水平。

(2)能够为学生、老师营造良好的互动交流环境,让学生与学生、老师与学生之间得到有效互动,以及体育技能训练上的交流,从而及时发现和解决体育训练问题,并树立良好的师生关系,提高高中体育教学质量及效率。

(3)在很大程度上促进了学生个性化发展,因为小组合作学习中,课堂的时间及空间多数都是留给学生,让学生以小组的形式参与各种体育训练,并解决各种训练中的问题,提高了学生体育锻炼积极性,这与“以学生为本”的教学原则相符,所以在该期间学生能够发现自己的不足及优势,然后不断调整训练方法,以强化训练效果的同时,促进个性化发展^[1]。

(4)能够有效增强学生的合作意识及意志力,因为提高体育教学中会涉及大量高体力训练项目,这些项目要想取得好的锻炼效果,不仅需要学生具备良好的心理素质和抗压能力,还需要学生有不怕苦不怕累的精神,久而久之就增强了学生的意志力。因为是小小组合作完成训练项目,故能够强化学生的合作意识及能力^[2]。

二、利用小组合作构建高中体育趣味课堂的有效措施

(一)将小组合作融入田径及基础运动项目训练中

首先,老师要清楚地意识到“兴趣”是学生学好体育技能的关键,所以要积极主动的完善和趣味化体育教学内容,以激发学生兴趣,然后在该基础上设计小组合作训练方案,以保证所有学生都能够积极参与到小组合作训练中来。其次,要重视基础体育项目训练,并将小组合作教育理念贯彻到各基础体育项目中,诸如田径、篮球、足球及羽毛球等体育项目。其中田径运动因为受到传统体育教学模式的影响还存在“重理论,轻实践”等问题,不仅影响学生主体地位实现,还影响学生学习的积极性^[3]。

所以可利用小组合作激发学生参与田径运动的积极性,具体应用如下:第一,根据学生身体素质确定小组人数、合作训练时间等,一般可由6个人组成一个小组,每组都要分配至少1个体育成绩好的学生,以保证小组合作学习及竞争的公平;第二,设置快跑距离(100米)、跨栏距离(50米)及动作标准等,第三,选择竞赛方式,以增加课堂趣味性、竞争性,使每个小组学生在竞争中强化自己的田径技能,从而提高身体素质及心理健康水平。

(二)完善评价体系,加强对体育训练的评价

第一,对于学校来说,要完善高中体育设备,并构建体育教学评价机制及标准体系、奖励机制等,以促使体育老师不断创新和完善体育教学方法;第二,老师不仅要通过体育考试来评价和考核学生的体育训练效果,还需要做好日常体育训练表现、心理健康及身体素质的变动观察工作,以时刻了解学生的体育训练状态,从而及时发现和解决各种训练问题;第三,除了接受老师评价以外,还需要鼓

励学生敢于接受同级学生的评价,以在相互促进、相互弥补中成长;第四,引导学生定期对自己的体育锻炼效果进行客观评价,以不断发现和弥补不足,找到最适合自己的体育训练的方法及措施,从而提高体育训练效果,达到强身健体和心理健康水平的目的。此外,还需要完善和制定相应的体育效果评价指标,并配套相应的奖罚制度,以激励更多学生不断优化体育锻炼方法^[3-4]。

例如,对于体质比较弱的学生,老师可以引导他们结合自身实际制定日常锻炼计划及方法,如每天早上至少化30分钟来跑步、积极参加课间操和各种体育训练项目等,以强化身体素质。此外,还需要接受老师的心理健康评价,以及时发现和解决心理健康问题,让自己成为一个身心健康的高中生。

(三)增加实践性教学内容

首先,要在体育教学中尽可能列举多的体育训练案例,以此将体育课堂与生活实际相结合,以在生活中树立学生体育锻炼意识,让学生在日常生活中也会积极参加各种体育训练活动,提高身体素质;其次,要积极开展各种课外实践活动,如定期举行季节性运动会、课外体育比赛、野外拉练等活动,这些活动都需要学生团结协作才能取得良好训练成绩,能够让学生通过实践活动加强体育锻炼力度的同时,提高学生的小组合作意识;最后,不管是案例选择和实践活动组织,都需要考虑学生学过的体育知识、学生体育基础及体能等,以保证体育训练中学生的安全性,从而提高体育训练效果^[4]。

结语

小组合作已经在高中体育教学中得到了应用,是构建高中体育趣味课堂的关键举措,得到了老师及学生的重视。通过分析了解到,小组合作的应用能够激发学生兴趣,并营造良好互动交流环境、促进学生个性化发展、增强学生合作意识及意志力等,所以上文从基础体育训练项目、评价体系及实践课程等方面分析了具体的小组合作教学措施。

参考文献

- [1]秦伟.合作学习在高中体育教育中的践行策略探究[C].广西写作学会教学研究专业委员会.2019年广西写作学会教学研究专业委员会第三期座谈会资料汇编.广西写作学会教学研究专业委员会:广西写作学会教学研究专业委员会,2019:351-355.
- [2]黄梦琪.小组合作学习在高中啦啦操教学中的应用分析[J].当代教研论坛,2019(06):122+127.
- [3]蓝羽皓.合作学习在高中体育教学中的应用研究[J].成才之路,2019(07):60.
- [4]俞智林.高中体育教学开展小组合作学习的策略分析[J].当代体育科技,2018,8(30):57+62.

高中体育健美操教学中快乐体育教法的应用

张立臣

(江苏省句容市第三中学 江苏 句容 212400)

[摘要]高中体育教学体系中健美操占据重要地位,有效的健美操教学不仅能够强化学生的身心素质,还能够提高学生的心理健康水平,并促进学生全面发展,所以必须完善体育教学方法,以提高高中体育健美操教学。快乐体育教法是既是一种教学理念,又是一种教学模式,是在新课改深入的基础上衍生而来,在高中体育健美操教学中发挥着不可替代的应用价值,对学生合作意识、锻炼意识和综合素养等培养都起到了不可替代的积极作用,由此可见快乐体育教法对高中体育健美操的重要性。

[关键词]高中体育健美操;快乐体育教学法;重要性教学措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.457

高效的健美操课堂,能够同时提升学生身体素质及心理健康水平,使得学生能够积极面对生活中的压力,促进全面及身心健康发展。合理开展快乐体育教学活动,不仅对体育课堂氛围活跃起到促进作用,还能够营造良好的师生互动环境,使得老师快速与学生建立良好的师生关系,打造高效健美操课堂,提高整体高中体育教学质量。基于此,下文论述了健美操教学中快乐体育教学法的应用必要性,并在该基础上分析具体的教学应用措施。

一、应用必要性

首先,快乐体育教学法应用能够有效活跃健美操课堂氛围,激发对健美操的参与积极性,并培养学生对健美操的兴趣爱好,让学生长期进行健美操训练,使学生身体各个机能得到强化,进而强化身体素质。

其次,促进师生交流,因为在快乐体育教学过程,学生及老师的身心都得到了放松,这会降低学生及老师对彼此间的陌生感,使得互动、交流及沟通的机会增

加,交流的内容不仅有健美操基本动作,还有腿部锻炼、腰部锻炼、肩部锻炼等体育技能,让学生在交流过程中及时发现训练问题,然后在老师指导下纠正问题,提高健美操教学质量及效率。

再次,每个学生的健美操训练习惯不一样,对健美操动作的理解也不一样,在快乐体育教学过程中,学生的个性化会得到尊重,故能够促进学生个性化发展。并为学生操作更多自主学习时间及空间,使学生有机会与其他学生组成小组,然后进行小组合作学习,既活跃了课堂氛围,又让学生相互评价、相互促进和相互帮助,以提高整体学生的健美操训练效果,符合与“学生为本”教学原则^[1]。

最后,快乐体育教学法的应用能够让学生在轻松愉快的环境中,通过健美操来塑造好身材,并强化身体素质及心理健康水平。此外,在健美操课堂上开展快乐体育教学活动,能够帮助学生缓解学习及生活中的压力,让学生学会如何处理各种不良情绪,并锻炼了学生不怕苦不怕累的精神,增强学生意志力^[2]。