

如何打造高中体育高效课堂

黄建军

重庆市江津第八中学

[摘要]新课改背景下的一门重点科目便是体育课程,通过有效的课堂教学就能够让学生的体育文化素养得到培养,还能够使得学生的身体素质得到提高。处于高中阶段的学生,由于升学带给学生的极大压力,导致学生会产生情绪上的波动。基于此,在高中体育的教学当中教师要注重对课堂时间的合理利用,通过多样化的教学活动使得学生的学习压力得到释放,在此基础之上为学生的高效学习奠定更为坚实的基础。本文从“进行高效的课前准备;进行高效的课堂练习;进行高效的课后竞赛运动”三个方面,阐述了如何打造高中体育高效课堂。

[关键词]高中体育;高效课堂;构建策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.1033

基于新课程标准明确提出,在高中体育的教学当中,教师要对课堂的有效时间展开充分的利用,以此来引导学生更好的展开练习、运动、活动,针对此,教师就要从学生的身体实际角度入手,尊重学生之间所存在的各种差异,对课堂时间展开合理的安排,使得高效的课堂教学得到打造。

一、进行高效的课前准备

不管是哪门课程的学习,都需要对课前环节的精心准备,此时,教师就要注重备三方面的内容,即备教材、备教法、备大纲,只有这样,所开展的体育教学才会达到更加高效^[1]。教师首先就应该注重对课程标准的准备。那么什么是课程标准呢?即在展开教学之前,教师要根据教学大纲,对课堂教学目标、指导思想达到更加的明确,从而为更好地开展体育教学提供坚实的基础。紧接着,则是对教材的提前准备,也就是说教师对教学内容的结合,来对整体的教学进度达到更加明确,同时,还要将本节课的教学目标、重难点内容整理出来,随即,能够将一份细致的教学设计呈现出,然而,在整个过程当中,教师要根据新课程标准的步骤展开设计,以此来为高效的课堂教学奠定更为坚实的基础。最后,是备学生,即教师全方位地了解学生的学习兴趣、学习能力、整体学习状况等等,并根据学生之间所特有的差异,来对恰当的教学模式展开创新,使得“以生为本”、“因材施教”的教学原则真正得到实现,以此来使得学生的学习效率全面得到提升。

二、进行高效的课堂练习

在整个高中体育的教学当中,教师不仅要注重将体育理论知识讲授给学生,同时,还要便于学生达到更为深入的理解,在此基础之上,教师要带领学生能够更好地展开体育练习,促使学生的体育操作技能不断得到提升,使课堂教学实践的目的得以实现^[2]。例如,在体育练习的过程当中,在展开授课之前,教师就要求体委带领班级学生绕操场跑三圈,在此规定速度不需过快,等到学生在慢跑完毕之后,体委组织学生集合起来,再展开热身运动,使得学生的身体能够达到运动状态。紧接着,在练习跑步时,教师就对跑步所需要要领展开示范,也就是1.选择适合的场地;2.制订训练计划;3.跑步要先预热;4.跑步过程的摆臂、膝盖姿势的正确性。那么在对合适的场地选择完毕后,学生便可以展开跑步练习,学生之间还可以对各自的练习心得展开分享,促使自身的体育素养逐步得到提升。在练习打羽毛球以及踢毽子时,教师就可以根据学生的实际运

动能力,将全部学生向若干小组展开划分,每个小组还要配备一名相应的组长,从而在教师的指导以及组长的引领之下,全体学生就可以展开专项化的练习,促使学生的体育参与能力逐步得到提升,以此来为高效课堂的构建奠定更为坚实的基础。

三、进行高效的课后竞赛运动

处于高中阶段的学生早已有了一定的运动水平,基于此,教师在讲解完毕理论知识过后,教师就可以将学生分为若干小组,并要求小组之间展开相应的竞赛,在此过程当中,教师要对学生的做出积极的指导,确保学生的竞技能力不断得到提升。例如,在对“投掷的技巧”这一运动项目展开教学时,首先,教师就应该将高效的投掷技巧讲授给学生,在此基础之上,还要做出正确的示范动作,紧接着,教师要求每两名学生自由组成一队,从而小组与小组之间开展比赛,那么一谈到比赛,就会有名次以及输赢之分,教师则要将奖励颁发给比赛获取前三组的成员,这就能便于小组之间的竞争力得到激发,进一步地为学生学习专业课提供强有力的动力。同时,教师还可以练习本地区内的其他高中,以此来对校园体育竞赛进行开展,诸如长跑、排球、足球、篮球比赛等等,这时,每名学生都会为本校争光而拼尽全力参加比赛,如此一来,就能够使得学生参与比赛的积极性顺利得到提升,还能够便于学生得到更为全面的发展。

综上所述,基于新课程改革的背景之下,由于学生的身体素质、兴趣爱好都各不相同,导致学生之间存在着巨大的差异,那么,在高中体育的教学当中,教师要将“以生为本”“因材施教”的理念得到贯彻落实,在教学之前,要做到课前准备,即对课程标准的准备、对教材的提前准备、备学生,在课堂教学当中,教师要注重展开正确的引导,并带领学生展开各项体育练习,同时,教师还要引导学生展开课后竞赛,确保学生的学习积极性充分得到激发,使得学生的体育专业能力得到更好的发展,从而为学生提升身体素质提供了强有力的条件。

参考文献:

[1]周伟.论打造高中体育教学高效课堂的困惑与对策[J].新智慧,2019(22):86-87.

[2]唐巍.高中体育教学高效课堂的构建探索[J].科学咨询(科技·管理),2019(01):187-188.