

浅谈新课改下高中体育教学的影响因素及其措施

郝志江

新疆克孜勒苏柯尔克孜自治州第二中学 845350

[摘要]在新课改提出培养德、智、体、美全面发展的学生这一要求后,体育教学受到广泛的重视,如何提升教学质量成为现下教师积极探讨的课题。要想提升教学质量,首先要找到有哪些因素影响教学效果,需要从教师这个课堂主导者与学生这个课堂主体者身上着手研究。在本文中,笔者结合多年教学实践以及查阅的相关资料,就高中体育教学影响因素以及新课改背景下体育教学措施进行探讨。

[关键词]新课改;高中;体育教学;影响因素;措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1221

引言

在全面发展素质教育的背景下,高中体育教师要高度重视体育学科的教学,在缓解学生巨大学习压力的同时,促进学生的身心全面发展。当前很多高中体育教师在开展体育教学的过程中,能够基本做到深入贯彻新课程标准要求,以学生为课堂教学主体,对教学内容及方式进行一定程度的优化创新,虽然取得了一定的教学成果,但是在互动交流、学习评价等方面还存在诸多不足。高中体育教师需要切实联系课堂教学实际,从学生真实的体育学习需求出发,通过科学组织课堂教学和优化教学活动,助力高中体育教学的有效性得到进一步提高,并推动学生朝着更好的方向发展。

1 游戏比赛的教学方式

游戏竞赛教学方法有助于把体育技能和体育比赛充分融合,和枯燥的技术练习相比,提升了体育练习的趣味性,能充分吸引学生的注意力,使学生在体育活动过程中能保持主动性和积极性。通过游戏比赛的方式,一方面对学生的体育运动技能进行了锻炼,确保教学任务和教学目标完成,另一方面有助于学生建立规则意识,培养学生的竞争精神和合作意识等,体育教师可以结合教学的具体内容,充分利用现有的场地和器材设施,组织有趣的体育游戏。还可以恰当地调整游戏规则,引导每一个学生都积极加入体育活动中,培养学生团队合作的良好品质。

2 改进“三无”体育课,提升整体教学质量

为了使传统“三无”体育课得到有效改进,一方面需根据高中学生的身心特点,合理控制体育课上学生的运动量,避免运动量偏少的情况,当然也需避免超负荷运动的情况;另一方面,高中体育课教学需具备战术性,不能在一堂体育课上只教授学生单项的技能,需重视战术技巧的传授,无论是篮球、足球、排球,还是乒乓球、羽毛球,在教学过程中,均需重视战术的传授,为后续学生在竞技比赛中取得优异的成绩打下扎实的基础。此外,需重视体育课堂比赛项目的研发及开展,比如,组织男生进行篮球比赛,女生作为啦啦队为班级学生加油鼓励;比如,针对女生组织羽毛球比赛,男生可作为啦啦队,为班级女生加油鼓;又比如,在乒

乓球、羽毛球比赛中,可以开展男女混合比赛项目等等,通过多元化的比赛项目,培养学生团结协作的精神,增强学生的集体荣誉感,使体育教学的目标得到进一步的升华。

3 采取游戏教学法

高中生对于游戏活动几乎是没有任何抵抗力的,因此,教师在课上可以将体育项目与游戏活动有机结合起来,利用游戏的趣味性冲淡体育锻炼带给学生的疲倦感,让他们用积极的心理应对,做到高效学习,既得到身体上的锻炼也获得愉快的体验,从而获得身心健康发展。游戏活动的渗透可以选择体育课上的任意一个环节。以热身环节为例,传统体育课上教师以带领学生做操的形式去热身,部分学生在其中“浑水摸鱼”,没有真正取得热身效果,这在无形中就增加了学生在运动中受到损伤的风险。对此,教师可以组织学生以做游戏的方式去运动,尽可能选择一些运动量小、趣味性强的游戏如老鹰捉小鸡、萝卜蹲、三人四足等,利用这些小游戏充分唤醒学生的能动性。一方面,真正让学生动起来,参与到体育课上,另一方面,激发学生的运动兴致,使他们保持活跃的状态,为接下来学习体育知识或相关技能筑牢基础。当然,在教学环节也可以使用游戏教学法,它可以改变传统体育课上学生参与度低、兴致缺乏等问题,实现学生在玩中学,学中玩,从而取得理想的学习效果。以跑步为例,很多学生应付心理严重,在跑步的时候经常敷衍了事,最终结果可想而知。为了培养学生兴趣与积极性,教师可以组织学生玩“猫抓老鼠”的游戏,一部分学生扮演老鼠而另一部分学生扮演猫,在“追”与“被追”的欢乐氛围中完成跑步训练。这样的教学方法不仅实现了跑步教学目标,而且充分调动了学生能动性,促使他们全身心投入到体育活动中。除此之外,在体育课的休息环节,教师也可以组织学生开展一些具有放松性的、趣味性的游戏活动,如知识竞赛活动。以篮球运动为例,教师在课上主要指导学生传球、运球、射球等动作技巧,没有多余的时间去深入讲解理论知识,这可以放在休息环节进行。具体来说,教师可以将篮球运动中的一些理论知识如比赛规则、常见运动损伤和预防技巧、运动前后的常识等设计成抢答题,让学生围成一个圆圈,教师坐在圆

圈中负责读题而学生则举手抢答，最后教师再结合结果进行分析与完善。这样的游戏活动既达到了让学生放松的目的又丰富了他们的知识积累，对于开阔学生视野，提升他们的体育素养有重要意义。

4 正确讲解，为学生提供正确的引导

在体育教学中，讲解技巧是非常重要的。好的讲解能够让学生正确理解动作的技巧和要领，掌握身体素质提升的方式。因此，老师对于教学中的重点和难点要深入分析，讲解出动作的关键。此外，高中生已经具备一定的逻辑思维能力，需要老师在讲解的时候有逻辑性和条理性。当然，老师最好能根据学生的兴趣和身体状态制订专属的学习计划，从而营造良好的学习氛围。另外，对于语言的把握和组织，老师也要更加熟练和精简，该强调的地方要加重语气，从而在教学的时候语言和语调都有变化，不至于让学生失去对课堂的兴趣。当然，讲解的过程中还要注意讲解与示范技巧合理配合，注意人体语言机能的运用，以引起学生注意，并提高记忆效果。

5 突出学生主体地位，开展针对性体育教学工作

要想使高中体育课堂上的“教师中心论”问题得到有效解决，则有必要在教学过程中突出学生主体地位，即在高中体育课堂教学过程中，树立“以学生为中心”的教学理念，明确学生在体育课堂上的主体地位，而教师则作为引导者，引导学生积极参与到体育课堂当中，进行自主学习，或者合作学习。比如，在400m赛跑田径训练过程中，教师需扮演好引导者的角色，指导学生进行跑步热身，包括头部运动、腰腹运动、扩胸运动以及肩部运动等；赛前穿好运动服、运动鞋等；在400m赛跑过程中，不能一开始就使尽全力加速跑，需合理分配时间，比如，前200m匀速跑，第300m开始加快速度，最后100m冲刺跑，以此使400m赛跑整个环节得到合理分配，进而提升学生的赛跑成绩。当然，也需重视有针对性体育教学工作的开展，即根据学生的个体化、差异化情况，在充分体现学生主体地位的基础上，开展有针对性的教学模式。同样，在400m田径赛跑训练为例，教师需结合男生、女生的特点，并根据男生、女生的身材，针对肥胖、存在肢体缺陷的学生，开展有针对性的教学，适当放宽标准，指导这部分学生循序渐进地提升自身的赛跑成绩；而对于体育素质优异的学生，则提高标准，从而促进这部分学生更快地进步及发展。总之，在有针对性教学的基础上，可满足不同类型学生的学习需求，做到因材施教，促进全体学生体育素质可持续发展。

6 深入了解学生思想特点，更好地体现体育人文关怀

德育渗透的工作不能局限于体育教学的过程，还需要在体育教学外掌握学生的发展情况。高中阶段的学生认知水平和道德水平还没有完全成熟，所以体育教师一定要遵循高中

生心理和身体发展的具体情况，对学生的认知和思想情况进行充分了解，进而在德育渗透过程中能更有针对性。每个学生都是独立的个体，需要根据学生之间的差异采用不同的教学方式，同时渗透不同的德育内容。例如，对愿意展示自我的男生，要不断渗透合作精神；对不喜欢体育技能练习的女生，要引导其转变思想；对缺乏自信的学生，教师应多采用鼓励和激励的教学方式，及时进行鼓励和表扬，提升其参加体育运动的积极性，使学生建立体育锻炼的自信心；对擅长体育运动的学生，教师应当渗透竞争精神，使其能得到更好的发展。在不同的情况下，对学生采用的方式也存在一定的差异，在体育课程教学过程中，对原则性的问题，教师要采用要求和命令的语气，引导学生形成正确观念。在课下的日常生活中，要和学生充分交流，做学生的朋友，通过劝告和引导对学生开展德育。

7 注重教学评价

教师通过进行科学的教学评价能够对学生的体育学习情况有一个综合了解，对体育教学中存在的问题进行深入细致的剖析，从而提出极具针对性的参考建议和方法，以此指导学生更有针对性地开展体育学习，进而提高高中体育教学效果。具体教学过程中，高中体育教师可以将学生自评、学生互评、教师评价有效结合起来，并适当拓展评价范围，将学生学习态度、课堂教学情况、体育考试成绩、后续改进情况等渗透其中，让学生和教师能够通过评价对实际学习和教学效果有一个客观认识，也使学生对自身的学习、表现有一个大致了解，并及时发现学习表现不够突出的地方，然后在教师引导下采取有效的方法进行弥补和完善。教师则可以通过评价对体育教学目标、内容、方法等进行重新梳理，尤其是对课堂教学中存在的薄弱之处，教师可以结合教学评价进行优化调整，以便进一步提升高中体育教学的有效性。

结语

综上所述，受传统高中体育教学的影响，使得新课改下高中体育教学面临一些较为明显的挑战性问题，比如，存在教师中心论问题、教学形态僵硬问题、“三无”体育课问题等。因此，需在高中体育课程教学过程中，突出学生的主体地位，开展有针对性的体育教学工作；同时，及时更新教学理念，重视教学方式方法的创新；并且，还需要改进“三无”体育课，使体育课显得丰富多彩，进一步全面提高高中体育课教学的效率及质量。

参考文献

- [1] 宋永利. 高中体育足球教学的开展策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(29).
- [2] 杨英贤. 谈新课改下高中体育教学思路与方法创新[J]. 田径, 2020(10).