

# 高中体育中趣味课堂的构建

郑磊

江西省抚州市东乡区第一中学

**摘要：**在体育课堂上可以培养学生的锻炼能力，到了高中阶段，学生似乎对于体育课的热情已经大不如前了，这就导致高中体育课的效率不高，学生无法在体育课上得到真正的放松和身体能力上的提升，这时老师就可以将课堂变得更具有趣味性，以此来吸引学生参与到课堂中来。因此，本文从高中体育课堂的现状、趣味课堂在高中体育教学中的作用、高中体育中趣味课堂的构建策略三个方面进行探讨，从而实现学生的全面发展。

**关键词：**高中体育；趣味课堂；策略探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.03.220

高中阶段学生的学习压力逐渐增大，这个时候一个有效的释放压力的途径就显得尤为重要，体育课可以让学生在运动中舒缓压力，同时在体育运动中学生会感受到竞技所带来的快乐，在这一过程中还会磨炼学生的坚强的意志，这样的意志会帮助学生在学习的过程中更好地面对所遇到的问题。但是目前的体育课堂却并没有做到这一点，还在无形中增加了学生的压力，这时体育老师就需要改变自己的课堂教学方式，增添课堂教学的趣味性，让学生重拾对于体育的兴趣。

## 一、高中体育课堂的现状

### （一）教学方法陈旧

在目前的体育课堂上，老师采用的方式依然是以枯燥的锻炼为主的，比如，在课堂上老师会让学生一圈一圈的跑步，这样的方式没有一点新意，并且这样的方式只会让那些不喜欢运动的学生更讨厌体育课。师生之间的互动也并不频繁，这就使得学生对于老师无法产生信任感，学生在动作没有掌握的情况下，也不敢向老师寻求帮助，这就可能会导致学生出现肌肉损伤之类的问题。

### （二）教学设备落后

很多高校并没有意识到体育教学对于学生的重要性，所以在设备的配备上出现着很多的问题，出现有的运动器材比较破败，很难让学生通过这样的器材得到体育能力的提升，还有的学校在运动器材上出现很大的欠缺，学校并没有配备足量的运动器材，这就影响到了教学的开展，学生在自行练习的时候也没有足够的器材作为支撑，这就会使得体育课堂的效率大打折扣。

### （三）教学内容乏味

学生在小学和初中阶段已经掌握了一定的运动技能，那么在高中阶段，就需要对学生的动作进行纠正，并且不断地丰富课堂上的学习内容，但是在实际的教学

课堂上，老师的教学内容仍然与之前别无二致，这就使得教学的内容过于乏味，学生不能从课堂上获得新的运动技能，慢慢地就会对体育课丧失兴趣。所以体育老师在进行授课的时候一定要注意课堂内容的丰富多彩性，让学生对体育课堂拥有好奇心，这样体育课堂的质量就会得到提升。<sup>[1]</sup>

## 二、趣味课堂在高中体育教学中的作用

### （一）提高体育教学工作效率

在体育课堂上。老师设置的教学内容，无疑就是希望学生可以从中获得体育技能上的提升，在之前枯燥的体育课堂上，学生由于对课程的方式和内容的不感兴趣，就导致在完成的时候出现态度敷衍的情况，但是在课堂中引入趣味教学之后，会使得课堂变得更加有趣，学生也就会更加积极主动地参与到课堂中，这样体育教学的工作效率就得到了提升。

### （二）培养学生的运动意识

体育课堂的效果并不应该仅仅停留在课堂上，而是希望学生可以在课后也进行自主的运动，以此来提升个人的素质。在趣味性的体育课堂上，会慢慢地让学生对运动产生兴趣，这样学生在放假的时候也会自己主动的花时间放到体育上，以此来提升自己的运动能力，这样学生就会在运动中找到情绪宣泄的出口，以此来减轻高中阶段沉重的压力。<sup>[2]</sup>

### （三）减轻学生的压力

在传统的体育课堂上，老师在一种严肃的氛围中进行教学，同时还会给学生设置很多的任务量，这就导致有些学生在体育课上也会产生很大的压力，而在趣味性的体育课堂上，可以让学生在一种轻松愉悦的氛围中完成课程的任务，就会在一定程度上减轻学生的压力。

## 三、高中体育中趣味课堂的构建策略

### （一）开展小组合作竞争模式

体育本就是带有一定竞技色彩的运动方式，人们会在竞技的过程中，感受到体育本身的魅力，也会让人们在为了一个目标，努力地去奋斗实现自己的目标，这样的精神也可以被用到学习中，会让学生在参与的过程中得到意志力的磨炼。小组合作的竞争模式，可以让学生在合作的过程中提升团队合作的能力，还能增强学生之间的关系。

例如，老师可以举办一个排球比赛，以三男三女组成六人的小组，然后先进行两队之间的比赛，之后胜利的队伍进入半决赛，再之后再淘汰一半的组，最后决出最终的冠军。老师一定要注意在组队的时候，可以放手让学生自己去组，但同时也要注意一些组内的人员配备问题，在出现一个组内的成员，实力都过于弱的时候，及时地给出他们建议，让学生进行合理的组队。在这一过程中还需要考虑到班级里一些较为内向的学生的组队情况，在出现他们无法融入的时候，一定要及时地给予帮助，让每位学生都可以积极地参与到体育活动中。通过这样的方式，学生之间的团队协作的能力会得到提升，在比赛的过程中，学生的专业技能也会得到提升，多样化的体育课堂也会起到吸引学生兴趣的作用。

### （二）创设趣味情景激发兴趣

很多体育老师有一个错误的认识，认为体育课堂并不需要创设合适的情境，只需要直接教授教学的内容即可，但这会使得学生很难快速进入学习的状态，并且也无法从这些枯燥的练习中获得体育运动的兴趣。所以在体育课堂上也需要老师通过创设趣味的情境来激发学生对于体育运动的兴趣，感受到体育本身的魅力。

例如，老师这节课想要锻炼学生的体能，让学生的跑步能力得到提升，但是如果单纯地使用让学生跑圈的方式，就会让课堂变得枯燥无味，学生在跑步的过程中只会感觉到很累，学生就可能会出现偷懒的情况，这样课堂的目标就无法实现。这时老师可以举办一个追击游戏，由班级里两到三名学生作为追击者，班里的其他学生作为逃脱者，哨声开始之后追击者开启追捕，逃脱者则需要想办法逃脱追击者的抓捕，在逃脱者被追击者抓捕之后他的身份就转化为追击者，并且在比赛的过程中，每位学生都不能停下来躲避，必须要不断地移动，否则即视为出局。通过这样的游戏方式，同学们就会在课堂上在欢快的氛围中提升自身的体能，在不断奔跑的

过程中，学生会体会到运动所带来的快乐，激发学生的斗志，激发学生对于体育教学的兴趣。

### （三）使用科学合理的教学评价

在传统的课堂上，体育老师在对评价的时候，是从统一的标准来进行评价的，这就会导致有一部分体能差的学生在课堂上总是会得到批评，再加上高中阶段的课业任务比较重，会导致学生的心理出现问题，对体育课堂丧失兴趣。所以老师在进行评价的时候，一定要采用科学合理的教学评价，以此来让学生在体育课堂上都获得精神的放松。

例如，老师可以根据学生本身的身体状况，来进行任务的分配，对于一些体能较差的学生可以适当安排一些比较少的任务，在出现比之前体能提升的情况的时候，老师一定不能吝啬于自己的夸奖。对于体能比较好的学生，老师就可以适当地给学生布置多一点的任务，在学生完成的时候也一定要给予表扬，在任务没有完成的情况下，也不能一味地指责，而是应该了解学生没有完成的原因。老师还可以不定时地在课堂上举办趣味的评价活动，让同学们之间对于同学最近的表现给予评价，但注意一定要采取丰富幽默的方式，通过这样的方式学生会更了解自己，也会激励学生努力地提升自己的体能，通过趣味性的评价，会让学生在轻松的氛围中进行，这样不会感受到压力。

### （四）设计多元化的体育活动

设计多样性和趣味性的活动，如游戏、竞赛、小组合作等，使学生在轻松愉快的环境中参与学习。这样的活动能够培养学生的团队合作、竞争意识和自信心。并且通过多元化的体育活动设计，高中体育教师可以构建有趣的课堂环境，提高学生对篮球基本运球技术的兴趣和参与度。这样的教学方式不仅在激发学生学习兴趣的同时，也能够提高他们的技术水平和运动能力，培养团队合作精神和竞争意识。重视多元化的体育活动设计，能够丰富学生的学习经验，促进他们的全面发展。

例如以高中体育“篮球基本运球技术”教学为例，首先组织学生开展热身活动，设计一系列有趣的热身活动，如拍手游戏、追逐游戏等，以活跃气氛并准备学生进行篮球运球训练。接下来需要进行基础技术示范，教师进行基本运球技术的示范，并向学生解释每个技术的重要性和应用场景，例如，引导学生正确握球、弹球和推球的姿势和动作。能够将学生分成小组，让他们在指

导下进行基本运球技术的练习。设计不同的练习任务，如传球接力、锦标赛等，让学生在竞争和合作中提高运球技术。需要为学生设计一些变化和创新的运球活动，如运球障碍挑战、运球躲避游戏等，激发学生的兴趣和动力，这些活动可以增加学生对运球技术的掌握和运用，同时培养他们的反应能力和灵活性。使用篮球比赛或训练视频，引导学生观察和分析优秀运动员的运球技术，并且通过讨论和分享，帮助学生理解技术要点和改进方向，并激发他们追求卓越的动力。要鼓励学生设计和展示自己的创意运球动作或技巧，学生可以以小组或个人形式进行表演，展示他们对运球技术的理解和创造性。最后，教师能够引导学生总结归纳所学的篮球基本运球技术，强调技术要点、注意事项和实际应用，通过讨论和回顾，帮助学生巩固所掌握的知识和技能。

### （五）应用科技化的教学手段

利用科技手段，如视频、音频、互动软件等，丰富教学内容和形式。例如，使用虚拟现实技术让学生身临其境地体验不同的运动项目，或使用运动追踪器实时分析学生的运动动作。这些科技手段能够创造出新颖有趣的学习体验。应用科技化的教学手段，高中体育教师可以构建有趣的课堂环境，提高学生对跑步训练和技巧提升的兴趣和参与度。科技设备的应用可以实时监测和分析学生的运动数据，帮助他们了解自己的表现并改进技巧。这样的教学策略不仅能够提高课堂教学的质量，还能培养学生的反思能力、团队合作精神和竞争意识。

以高中体育“跑步训练与技巧提升”教学为例，通过应用科技化的教学手段，提高学生对跑步训练和技巧提升的理解和实践能力。首先教师能够在教学中提出一个关于跑步训练的问题，如：“你们认为如何提高长跑的速度和持久力？”激发学生思考和探索跑步技巧的方法。可以使用跑步追踪器或智能手表等科技设备，展示优秀选手的跑步数据和技巧。通过观察和分析，引导学生了解不同的跑步姿势、步频、步幅等对跑步效果的影响。将学生分成小组，在教师指导下进行跑步训练和技巧提升，利用科技设备监测学生的跑步数据，例如距离、速度、心率等，并帮助他们分析和改进自己的跑步技巧。学生在完成跑步训练后，借助科技设备的数据分析功能，帮助他们对自己的跑步表现进行评估和反馈。教师引导学生讨论并发现改进的方向和策略。还能够利用跑步模拟软件或虚拟现实技术，组织学生进行虚拟比

赛。通过与虚拟选手竞争，激发学生积极性和动力，提高他们的跑步速度和竞争意识。

### （六）创新课堂教学评价方法

采用创新的评价方式，如游戏得分、表演展示、小组展板等，以丰富的形式记录和反馈学生的学习成果。这样的评价方式可以增加学生的参与度和动力，让他们更乐意参与课堂活动。创新的课堂教学评价方法，高中体育教师可以全面评估学生在羽毛球技术训练中的表现和进步。这样的教学评价方法不仅能够提供更准确和全面的评估结果，而且能够培养学生的自我评价和同伴评价能力，促进他们的自主学习和反思能力。

以高中体育“羽毛球技术训练”为例，在开始课堂之前，要求学生自我评价他们在上一节课或上一个阶段的羽毛球技术表现，学生可以使用自我评价表格或问卷来记录他们的观察和感受。教师需要仔细的观察学生在课堂中的表现，并根据设定的评估标准记录他们的技术动作、比赛状态以及团队合作程度等方面的观察结果。能够组织同伴评价活动，让学生互相观察和评价对方的羽毛球技术和表现。学生可以使用评价表或简短的反馈形式来提供建议和改进建议。要引导学生利用小组或个人形式进行技术演示。学生可以选择展示某项特定技术动作的正确执行，并通过观众的评价和反馈来评估自己的表现。教师可以组织问题解答和讨论环节，鼓励学生提出问题并回答问题，教师可以根据学生的回答、沟通能力和思维深度来评估他们的理解和掌握程度。要求学生以创意方式展示他们在羽毛球技术训练中所学到的知识和技能，学生可以设计海报、视频、PPT等来展示自己的学习成果，并参与评估彼此的创意和呈现效果。

综上所述，高中体育课堂的目标并不仅仅要提升学生的体能，还要帮助学生舒缓学业上的压力，所以趣味性的体育课堂是非常有必要的，让学生在轻松愉快的氛围中得到体育能力上的提升，在趣味性课堂的创设上，就需要高中体育老师不断地结合学生的实际情况和教学内容进行设计，以此来提升学生对于体育课堂的兴趣，使得体育技能得到培养。

### 参考文献

[1]白云军.引入趣味田径教学模式,提升高中体育课堂质量[J].中国教师,2019(S2):47.

[2]张怀荣.高中体育“趣味、互动、竞争”课堂构建分析[J].新课程(下),2019(09):152.