

高中体育课堂教学现状与对策探究

周勇

九江金安高级中学

摘要: 高中阶段, 学生既要学习必要的学科知识应对高考, 也要注重身心健康, 积极参与体育运动, 锻炼出健康的身体。因此, 高中体育课程在学生学习和成长中具有非常重要地重要, 但由于升学压力的影响, 大部分学校及学生本身就更为重视文化课学习与考试成绩, 忽略了对身体素质的锻炼与培养。针对这一情况, 高中体育教师应根据高中体育课程标准, 充分利用好课堂这一育人主阵地, 积极引入现代技术与多样化的教学手段, 来调动学生参与体育运动的积极性、自主性, 真正带动整体教育水平的提升。

关键词: 高中体育; 课堂教学; 现状; 对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.06.155

引言

素质教育实行以来, 体育学科的地位不断地提高, 不再是高中阶段的边缘化课程, 如今已经成为高中教育中不可或缺的一部分。然而, 当前高中体育课堂教学现状并不理想, 一是受传统教育观念、思想的限制, 不少学校体育课堂教学手段、形式仍旧比较单一, 难以发挥学生的主观能动性, 造成体育锻炼效果不佳的现状, 二是体育课程内容过于陈旧, 仍旧是采取老一套的办法, 无法让学生通过适当的体育锻炼增强体质、释放压力, 也难以让学生认识到体育锻炼的积极作用, 以至于体育教学效果不佳。针对以上这些问题, 本文将从高中体育日常教学情况入手, 聚焦“高中体育教学现状”“现阶段高中体育教学优化策略”这两个大方向, 着重分析了有效丰富体育课堂教学的形式和内容的方法与途径, 并制定了相应的策略, 以供大家借鉴。

一、高中体育课堂教学现状

目前, 高中体育教学现状存在着教学内容简单、教学模式僵化和体育设施不健全等方面的问题。为了提高教学质量, 培养学生的体育兴趣和运动能力, 需要针对这些问题采取有效的措施进行改进和完善。

(一) 教学内容简单

目前, 高中体育教学内容缺乏对体育知识的深入讲解和多样化的体育项目引入, 如健身知识、运动营养知识等。这使得学生对体育的理解较为单一, 无法满足学生对体育的多元化需求, 也难以培养学生的体育兴趣和终身体育意识。同时, 体育课堂教学内容单一、缺乏多样性, 往往只涉及传统的体育项目, 如篮球、足球、田径等, 而对于新兴的体育项目和运动技能涉及较少, 如趣味田径、气排球、武术等项目, 很少出现在高中体育课堂上, 这使得学生对于体育课程失去兴趣, 无法充分发挥体育课程的作用。

(二) 教学模式僵化

高中体育教学模式主要以教师为中心, 学生往往处于被动接受的状态。课堂上教师进行示范, 学生模仿学习, 这种单一的模式使得学生缺乏主动性和创造性, 也无法激发学生的学习兴趣。同时, 教师对每个学生身体素质 and 运动能力的差异关注不足, 缺乏针对性地指导和个性化的教学, 导致部分学生对体育课产生抵触情绪; 忽视了实践技能的重要性。学生在课堂上学习了运动技能, 但无法在实践中运用, 这使得学生无法真正掌握运动技能, 也影响了学生的运动兴趣和参与度。

(三) 体育设施不健全

充足的场地设施是保证体育课程顺利进行的必要条件。然而, 许多高中的体育设施建设仍存在不健全的问题, 如场地不足、器材老化等。这不仅影响了体育课程的正常进行, 也给学生参与体育运动带来不便。同时, 部分学校对体育设施的管理和维护工作不够重视, 导致部分设施损坏严重, 甚至可能给学生带来安全隐患。尤其是对于一些需要特定场地和设施的运动项目, 如游泳、网球等, 没有充足的场地和设施就无法正常开展教学, 从而影响了学生的学习效果和运动兴趣。

(四) 忽视体能训练

体能训练是提高身体素质和运动能力的基础。然而, 当前的高中体育课堂教学中往往忽视体能训练的重要性。学生在课堂上往往只学习运动技能, 而缺乏必要的体能训练。这使得学生的身体素质得不到提高, 也影响了学生的运动表现和健康状况。同时, 高中体育课堂教学评价方式不科学, 往往只注重终结性评价而忽视了过程性评价, 难以帮助教师全面了解学生的学习情况和进步, 也无法及时发现学生在学习中的问题和困难, 也就在一定程度上影响了学生的学习积极性和参与度。

二、解决高中体育课堂教学现状的对策

高中体育课堂教学是提高学生体育素质和培养学生运动兴趣的重要环节。然而，当前的高中体育课堂教学中存在一些不足，影响了教学效果和学生的参与度。针对这一现状，高中体育教师要着重提升教学质量，合理规划课堂教学流程、安排教学内容，选择恰当的教学方法与策略，面向高中生打造高效、趣味的体育课堂，从根本上改进高中体育课堂教学的不足之处。

（一）提升教学质量

1. 明确教学目标，注重课堂管理

高中体育教师应该明确教学目标，注重课堂管理。例如，在健美操这一前，教师要针对校内资源、设施与设备，制定明确的教学计划和教学目标；课堂上，利用不同的场地器材布置不同的活动场景，给予学生不同的心理感受，同时做好课堂组织和管理，确保课堂教学有序进行；在课后，及时对课堂进行总结和反思，以便不断优化教学效果。

2. 精选教学内容，合理安排时间

高中体育教师应该根据学生的实际情况和需求，精选教学内容，合理安排时间。在教学内容方面，应该注重实用性和趣味性，提高学生的运动兴趣和参与度。在时间安排方面，应该合理分配热身、技能训练和自由活动时间，保证学生能够充分参与到课堂中。

3. 建立良好的课堂氛围

高中体育教师要充分尊重学生，并利用好现代技术与手段，营造良好的课堂氛围，让学生感受到轻松、愉悦和自由。首先，教师应与学生建立亦师亦友的师生关系，与学生保持密切的联系和互动。在课堂教学中，应该关注学生的表现和反应，及时给予指导和帮助；在课外，可以与学生交流运动心得和生活琐事拉近师生之间的距离可以组织师生互动的活动，如师生篮球赛、足球赛等。此类活动不仅可以增强教师与学生之间的互动，还有利于深化师生之间的情谊。其次，教师要充分利用多媒体、微课等现代教学技术与手段，多元化、多样化地展开课堂活动，增进师生、生生之间的互动，让学生们在活跃、轻松的氛围下积极参与体育锻炼，获取丰富的情感体验，由此提升课堂教学质量。

（二）增强学生参与度

1. 激发学生对体育项目的兴趣

体育教师应该通过多样化的教学手段和丰富的教学内容，激发学生对体育项目的兴趣。例如，教师可以通过游戏化的教学方式，让学生“篮球”训练中，通过

“传球游戏”“运球游戏”“团队竞赛”，组织学生自由分组，每组成员控制在四人，在陆续完成各项游戏任务的过程中，鼓励学生与本组其他成员进行篮球的双方传递，进而掌握传球、运球、篮球竞赛规则等知识及运动技巧，在轻松愉快的氛围中锻炼自身的身体素质；在“跑步冲刺”这一课中，可以通过小组合作的方式，让学生们对“跑步冲刺时的动作”展开交流和讨论，并在实践中验证自己的猜想，进一步发展学生的团队合作能力、思维能力；在“足球·基本步伐”训练中，可以通过比赛的形式，让学生分别参与到个人赛、团体赛中，真正在竞争中体验运动的魅力。

2. 提供多样化的体育项目选择

体育教师可以根据学生的兴趣爱好和特长，提供多样化的体育项目选择。例如，除了开设足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球等多种球类课程以外，还可以依托乡土文化、育人需求等，进一步开发具有地域特色的运动项目，如武术类的柔道团体赛、柔术、克柔术、空手道，艺术类的花鼓舞、体操、龙舟，智力类的围棋、象棋、国际象棋、桥牌、电子竞技等项目，让学生自由选择自己感兴趣的项目，进一步提高学生的参与度和运动的积极性。

3. 鼓励学生积极参与体育活动

教师应该积极鼓励学生参与体育活动，提高学生的运动量和运动效果。首先，在课堂教学中，为了有效锻炼学生的身体素质，教师可以针对学生们的实际运动水平，安排适量的身体素质训练和集体活动，如长跑、接力比赛等，让学生在集体活动中感受到运动的快乐和成就感。

其次，教师应当结合具体的运动项目，适当地展开竞赛活动，以田径运动中的跑、跳、投为例，这三项运动是高中生最喜欢，也是最常见，也是最适合开展竞赛的三个大项目，如跑可以分为长跑、短跑、接力跑等；跳则包括立定跳远、三级跳等内容；而投包含了实心球、铅球等一系列的器材。因此，教师应当根据学生运动能力高低以及兴趣爱好，在体育课堂、课后活动中，穿插展开“接力跑”“长跑”“投掷”“立定跳远”等个人赛、团体赛等活动，考查学生各项运动水平的同时，进一步提高了学生对跑步、跳远、投掷等技能的掌握，从而有效地提高学生的综合素养水平。

最后，学校可以举办多样化的体育活动，例如体育比赛、健身讲座、户外运动活动等，激发学生对体育的兴趣和参与度。可以定期举办各种体育比赛，如校运

会、篮球赛、足球赛等，让学生展示自己的运动技能和风采。同时，也可以邀请专业人士进行健身讲座和培训，让学生了解更多的健康知识和运动技巧。户外运动则可以让学生体验不同的运动环境和氛围，增强他们的体能和耐力。

（三）实施多元化教学

1. 采用现代教学手段，注重互动式教学

高中体育教师应该采用现代教学手段，如多媒体教学、在线教学等，让学生更加直观地了解运动技能和知识。同时，应该注重互动式教学，让学生在课堂中积极参与和交流，提高教学效果和学习效果。例如，在球类教学中，教师可以在课前通过微信、QQ等渠道，向学生推送关于球类运动起源、发展等微视频、课件等，同时布置对应的课前预习任务，驱动学生们在课前了解关于足球、篮球、乒乓球等体育项目的理论知识，然后在课堂上让学生们先分享自己预习所得，再针对球类运动的基本动作、运动技巧、技战术等展开实战练习，并针对学生对这些体育运动项目的数量程度展开分层教学，让每个层次的学生都能得到对应的指导，充分参与到课堂教学之中，真正提高教学效果。

2. 引导学生进行探究式学习

高中体育教师应该引导学生进行探究式学习，让学生积极思考、发现问题并尝试解决问题。例如，在足球运球、踢球等技能训练中，教师可以采取理论讲解+现场演练+对练探究的方式，先向学生讲解运球、踢球过程的动作要领、注意事项，再一遍演示一遍启发学生思考，具体运算过程中可能存在的问题，如动作不规范如何改进、踢球力度及角度不对应该怎么处理等，鼓励他们提出自己的见解和改进意见，最后再让学生两两一组，在对练过程中践行自己的意见，从而在加深学生对技能理解和掌握的同时，进一步提高身体素质。

（四）改进评价方式，结合学生兴趣进行教学

1. 改进评价方式

通过改进评价方式，学校可以更全面地评估学生的体育成绩，同时也能更好地促进学生的体育发展。例如，针对高中体育“促进身体健康”“促进心理健康”“培养社会适应能力”

三大板块的内容，教师可以分别采用不同的评价方式，如以理论知识问答为主的考试成绩，或是以平时表现为主的日常评价，或是小组评价等，旨在让学生能够通过评价认清自身体育学习的不足，进而针对性地改进体育学习方式，使得评价更加客观、公正和全面。同

时，也可以设置奖励机制，激励学生积极参与体育运动。

2. 结合学生兴趣进行教学

体育教师应该更了解学生的兴趣和需求，根据学生的偏好进行个性化教学，提高学生的学习兴趣和参与度。例如，教师可以开展各种运动项目，如篮球、足球、羽毛球、游泳等，并结合学生兴趣及需求，创设各种新的运动项目，如以团体竞赛为主，创设“三大球”俱乐部，或是以个人锻炼为主，建立运动兴趣小组，或是以云平台为主，展现线上pog项目，让学生自由选择自己感兴趣的项目进行学习和锻炼，进而满足学生的需求和兴趣，提高教学效果和学习效果。

结语

总的来说，当前高中体育课堂教学存在内容安排不足、教学手段单一等问题，体育教师应当正视这些问题，并重新审视体育课堂的育人作用以及应当完成的育人任务，从高中生学习、成长入手，选择契合高中生兴趣、爱好的体育项目以及活动形式，运用多元化的教学手段，整合多方资源，有计划、有目的地展开各项体育活动，让学生能全身心投入其中，真正释放学习压力、锻炼身体，享受体育运动带来的乐趣，真正提高高中体育课堂教学质量与效果。

参考文献

[1]张兴.浅谈高中体育教学现状及对策分析[C]//广东省教师继续教育学会.广东省教师继续教育学会第五届教学研讨会论文集(四).广东省教师继续教育学会第五届教学研讨会论文集(四),2022:1497-1500.

[2]刘志华.新课程下高中体育教学现状及对策分析[C]//中国管理科学研究院教育科学研究所.2021教育科学网络研讨会论文集(五).2021教育科学网络研讨会论文集(五),2021:675-677.

[3]郎锐剑.探究新课改背景下的高中体育教学现状及优化策略[J].家长,2021(23):20-21.

[4]宋清华.新课程下高中体育教学现状及对策分析[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2021(03):130+132.

[5]赵淑芳.我国高中体育教学现状[J].课程教育研究,2020(18):223.

[6]陈庆峰.新课改下高中体育课堂教学现状与对策探究[J].体育风尚,2018(11):99-100.