

新课改下高中体育开展有效学习策略研究

罗遵¹ 马玲²

1. 海原县高级中学; 2. 海原县第五中学

摘要: 新课程改革(以下简称“新课改”)是我国教育领域的一次重大改革,旨在推进素质教育,培养学生的全面发展。高中体育课程作为教育体系的重要组成部分,同样面临着改革的挑战和机遇。新课改背景下,高中体育课程需要更加注重学生的个性化发展、兴趣培养和身心健康,因此,开展有效学习策略的研究显得尤为重要。本文首先分析新课改下高中体育的特点与挑战,然后探讨有效学习策略的构建,最后研究数字化教学在高中体育中的应用。

关键词: 新课改; 高中体育; 有效学习策略; 数字化教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.06.239

引言

新课改强调以学生为本,注重学生的主体地位,促进学生自主、合作、探究学习。在体育教学中,这意味着要关注学生的兴趣和需求,引导学生主动参与体育活动,体验运动乐趣,提高自我锻炼的能力。新课改后的体育课程内容更加丰富和灵活,强调多样性和选择性。这要求教师不仅要教授基本的体育知识和技能,还要引导学生根据自己的兴趣选择运动项目,发展特长。为了适应新的课程要求,体育教师需要创新教学方法,如运用信息技术手段,开展线上线下相结合的混合式教学,或者利用游戏化、情境化的教学方式,提高学生的学习兴趣 and 参与度。

新课改倡导多元化的评价体系,不再单一地依赖考试成绩,而是要综合考虑学生的体能、技能、态度等多方面因素。这要求体育教学评价更加全面、客观。高中生处于身心发展的关键时期,合理的体育课程设置能够帮助他们有效应对学习压力,促进身心健康,为新时期的社会主义现代化建设培养合格的建设者和可靠的接班人。因此,结合新课改的要求和高中体育课程的特点,研究高中体育开展有效学习的策略,对于提升体育教学质量,促进学生全面发展具有重要意义。这需要教育工作者、体育教师、学生以及社会各界共同努力,不断探索和实践。

一、新课改下高中体育的特点与挑战

(一) 学生主体地位的强调

1. 学生个性化发展的需求

新课改下高中体育教育强调学生的主体地位,更加注重满足学生个性化发展的需求。每个学生都有自己的兴趣、特长和潜能,新课改要求体育教育根据学生的个体差异,提供多样化的教学内容和方法,以促进学生的全面发展。例如,对于不同体能、运动技能水平的学生,教师可以设计不同难度的训练项目和比赛,使每个学生都能在体育活动中找到适合自己的位置,发挥自己的特长,实现个性化发展。

2. 学生参与度的提高

新课改下高中体育教育注重提高学生的参与度,通过多种方式激发学生的兴趣和积极性。教师可以采用互动式、探究式、合作式等教学方法,引导学生主动参与体育活动,提高学生的运动技能和综合素质。同时,教师还应该注重营造良好的体育氛围,鼓励学生积极参与体育比赛和社团活动,培养学生的团队精神和竞争意识,使学生在体育活动中获得更多的成就感和快乐。

(二) 综合素质和创新能力的培养

1. 体育与健康的融合

新课改下高中体育教育强调体育与健康的融合,不仅关注学生的运动技能提升,还注重培养学生的健康意识和健康生活方式。教师应该在体育教学中融入健康教育内容,引导学生了解运动对身体健康的重要作用,培养良好的运动习惯和健康的生活方式。例如,在体育课程中加入心理健康、营养饮食、疾病预防等方面的知识,帮助学生建立全面的健康观念。

2. 运动技能的创新与拓展

新课改下高中体育教育注重培养学生的综合素质和创新能力,要求教师在运动技能的教学中不断创新和拓展。教师可以引入新的运动项目、教学方法和训练手段,激发学生的学习兴趣,提高学生的运动技能水平。同时,教师还可以鼓励学生进行运动创新,如自创运动动作、设计运动游戏等,培养学生的创新思维和实践能力。

(三) 教学资源的整合与创新

1. 校内外资源的整合

新课改下高中体育教育强调教学资源的整合与创新,教师可以充分利用校内外资源,丰富体育教学内容。例如,学校可以与其他学校、体育机构、社区等合作,共享体育设施和师资资源,开展联合教学和比赛活动。此外,学校还可以利用网络平台,引入在线体育教学资源,拓宽学生的学习渠道。

2. 教学方法的创新

新课改下高中体育教育注重教学方法的创新，教师可以尝试多种教学方法，提高体育教学效果。例如，利用信息技术手段，如虚拟现实、增强现实等，模拟体育场景和动作，提供更加直观和生动的教学体验。此外，教师还可以采用比赛教学法、小组合作教学法等，增加学生的实践机会，提高学生的运动技能和综合素质。

二、新课改下高中体育开展有效学习策略的构建

（一）学生个性化学习策略

1. 学生兴趣的激发

兴趣是学生学习的内在动力。激发学生的兴趣，可以促使他们更加主动地参与体育活动，提高学习效果。为了激发学生的兴趣，教师可以从以下几个方面进行尝试：（1）丰富教学内容：教师可以根据学生的需求和实际情况，选择多样化的教学内容，如球类、田径、体操、游泳等，让学生在丰富的体育项目中找到自己感兴趣的项目。（2）创新教学方法：教师可以运用游戏化、情境化的教学方式，让学生在轻松愉快的氛围中学习体育知识和技能。例如，将篮球教学融入趣味篮球赛，让学生在比赛中提高技能，体验运动的乐趣。

（3）注重个体差异：教师要关注每个学生的特点和需求，因材施教。对于运动能力较强的学生，可以提供更高难度的训练和比赛机会；对于运动能力较弱的学生，可以从基础动作做起，逐步提高他们的运动水平。

（4）表扬和鼓励：教师要善于发现学生的优点，及时给予表扬和鼓励，增强他们的自信心。对于表现不足的学生，也要给予关爱和支持，帮助他们找到改进的方向。

举例来说在乒乓球教学中，教师可以组织乒乓球比赛，让学生在比赛中提高技能，同时激发他们对乒乓球的兴趣。对于比赛成绩优秀的学生，教师可以给予表扬和奖励，增强他们的自信心；对于比赛成绩不佳的学生，教师要关注他们的情绪，给予鼓励和支持，帮助他们找到提高的方向。

2. 学生学习目标的设定

明确的学习目标是学生学习的重要导向。设定合理的学习目标，可以帮助学生明确学习方向，提高学习效果。在设定学习目标时，教师可以从以下几个方面进行指导：（1）结合学生兴趣：教师要引导学生根据自己的兴趣和特长设定学习目标。例如，对于喜欢篮球的学生，可以设定提高篮球技能、参加校内外比赛等目标。

（2）注重全面发展：教师要引导学生关注体能、技能和心理素质的全面发展。例如，设定提高跑步速度、增强身体素质、培养团队合作意识等目标。（3）分阶段设定目标：教师要引导学生将长期目标分解为短期目标，分阶段实现。例如，将参加校内外比赛的长远目标，分解为提高基本技能、加强体能训练等短期目标。

（4）动态调整目标：教师要引导学生根据实际情况，

适时调整学习目标。例如，在遇到学习瓶颈时，可以调整目标，寻找新的突破口。

举例来说，在田径教学中，教师可以引导学生根据个人兴趣和特长，设定学习目标。对于喜欢短跑的学生，可以设定提高短跑成绩、参加校内外比赛等目标；对于喜欢跳远的学生，可以设定提高跳远成绩、掌握跳远技巧等目标。同时，教师要关注学生的进步情况，适时引导学生调整目标，确保学习目标的实现。

（二）合作学习策略

1. 小组合作的学习形式

小组合作学习是一种将学生分成小组，在小组内部进行协同工作，共同完成学习任务的教學方法。在高中体育教学中，这种学习形式能够充分调动学生的积极性和主动性，培养他们的团队精神和协作能力。

具体实施时，教师可以根据学生的体能、技能和兴趣将他们分成不同的小组，每个小组成员在教师的指导下共同设定学习目标，共同参与体育训练和比赛。例如，在进行篮球教学时，教师可以让学生以小组为单位进行篮球比赛，要求他们在比赛中相互配合，共同争取胜利。通过这种形式，学生不仅能够提高篮球技能，还能学会如何与他人合作，培养团队精神。

2. 同伴互助与评价

同伴互助是指学生在小组内部相互帮助，共同解决问题的过程。这种互助不仅能够提高学生的学习效果，还能够培养他们的沟通能力和社会交往能力。同伴评价则是指学生相互之间对学习过程和结果进行评价。这种评价能够使学生更加关注学习过程，培养他们的自我反思能力。例如，在完成一次小组篮球比赛后，教师可以让小组成员相互评价对方在比赛中的表现，包括技能、配合、态度等方面。通过这种评价，学生能够了解自己的优点和不足，从而在今后的学习中更加有针对性地进行改进。同时，这种评价也能够使学生学会如何客观、公正地评价他人，培养他们的同理心和公正意识。

（三）情境教学策略

1. 真实情境的创设

情境教学策略是一种通过模拟或再现真实的生活情境，让学生在具体的情境中感受、体验和探究知识的教學方法。在高中体育教学中，教师可以根据学生的兴趣和需求，创设真实的运动情境，让学生在情境中自然地学习体育知识和技能。

例如，在教授篮球战术时，教师可以组织一场模拟比赛，让学生在比赛中学习篮球战术。通过真实的比赛情境，学生可以更好地理解战术的重要性，提高学习兴趣和参与度。此外，教师还可以利用信息技术手段，如视频、图片等，展示体育明星的比赛场景，让学生在欣赏的过程中了解体育知识和技能。这种情境教学方式可以激发学生的学习兴趣，提高他们的学习积极性。

2. 学生实践与体验

情境教学策略强调学生的实践与体验，这是学生掌握体育知识和技能的重要途径。在高中体育教学中，教师应注重学生的实践机会，让学生在真实的运动情境中感受、体验和探究知识。例如，在教授游泳技能时，教师可以组织学生到游泳池进行实践，让学生在水中亲身体验和练习游泳技巧。通过实践，学生可以更好地掌握游泳技能，提高自己的运动能力。此外，教师还可以组织学生参加各种体育活动，如运动会、体育节等，让学生在活动中体验运动的乐趣，提高自我锻炼的能力。这种实践与体验的教学方式有助于培养学生的团队协作精神，增强他们的社会适应能力。

三、数字化教学在新课改下高中体育开展中的应用

（一）数字化教学资源的利用

1. 网络教学资源的整合

网络教学资源丰富多样，包括在线课程、教学视频、运动技巧演示等。新课改下高中体育可以充分利用这些资源，拓宽学生的学习渠道。教师可以整合优质网络资源，结合课堂教学，为学生提供丰富的学习材料。同时，教师还可以引导学生利用网络资源进行自主学习、探究学习和合作学习，提高学生的学习兴趣和效果。

2. 数字化教材的开发与应用

数字化教材以电子书、应用程序等形式存在，具有互动性强、携带方便等特点。新课改下高中体育可以开发与应用数字化教材，使教学内容更加生动、形象。教师可以根据教学需求，设计符合学生特点的数字化教材，如运动项目介绍、动作演示、训练方法等。此外，教师还可以利用数字化教材进行教学评价，了解学生的学习进度和成果。

（二）信息技术与体育教学的融合

1. 运动技能的虚拟与仿真

虚拟与仿真技术在体育教学中的应用，可以为学生提供一个安全、高效的练习环境。通过虚拟现实（VR）或增强现实（AR）技术，学生可以在模拟的运动场景中进行技能训练，比如模拟的篮球场、足球场或者体操动作。这种技术可以帮助学生更好地理解复杂的动作细节，提高运动技能的学习效率。

例如，使用VR技术进行篮球投篮训练，学生可以在虚拟的篮球场上进行投篮，系统可以实时反馈学生的投篮姿势和力度，提供即时反馈。这样的训练不仅增加了学习的趣味性，还能够帮助学生纠正动作中的错误，提高投篮命中率。

2. 数据分析与反馈

信息技术的另一个重要应用是数据分析与反馈。通过收集学生的运动数据，教师可以更准确地评估学生的运动表现，并提供个性化的反馈。例如，使用智能运动

手表或健身追踪器来监测学生的运动强度、心率、步数等数据，教师可以根据这些数据来调整训练计划，确保学生能够在安全的范围内进行有效的锻炼。

此外，还可以利用数据分析工具来分析学生的运动进步。比如，通过比较不同时间点的运动数据，可以看到学生的体能和技能是否有显著提高。这种数据驱动的教学方法可以帮助教师更好地理解学生的学习需求，提供更有针对性的教学支持。

（三）在线教学与交流平台的建立

1. 线上课程的开展

在线教学平台可以实现课程的远程传播，使学生能够在任何时间、任何地点进行学习。新课改下高中体育可以开展线上课程，为学生提供丰富的学习资源和解题指导。线上课程可以包括课堂教学实录、课后作业、在线测试等，帮助学生巩固所学知识，提高学习效果。

2. 教师与学生之间的互动与交流

在线交流平台可以打破传统教学的时间和空间限制，促进教师与学生之间的沟通。新课改下高中体育可以利用在线交流平台，开展师生互动，解答学生疑问，指导学生练习。此外，教师还可以通过在线平台，了解学生的学习需求和反馈，调整教学策略，提高教学质量。

结语

新课改下高中体育开展有效学习策略，需要注重学生的主体地位、培养学生的综合素质和创新能力。通过构建个性化学习策略、合作学习策略和情境教学策略，可以提升学生的学习效果。同时，数字化教学的应用可以为学生提供更多样化的学习资源和方法，促进高中体育教育的改革与发展。未来，我们应继续深化对这些策略的研究与实践，为高中体育教育的提升提供更好的支持。

参考文献

- [1] 洪猛超. 高中体能课教学的创新思考[J]. 田径, 2024, (02): 26-28.
- [2] 李腾荣. 核心素养视域下的高中体育教学策略——以乒乓球专项训练为例[J]. 亚太教育, 2023, (19): 61-63.
- [3] 高建婷. 新课改背景下的高中体育教学改革分析[J]. 体育世界, 2023, (09): 62-64.
- [4] 郭恩, 魏本好. 学科核心素养下高中体育课深度教学策略研究——以芜湖市为例[J]. 安徽师范大学学报(自然科学版), 2023, 46(05): 503-510.
- [5] 欧阳诗文. 智慧课堂理念下的高中体育教学策略——以上海市J中学篮球专项课为例[J]. 上海教育科研, 2023, (09): 75-79.
- [6] 陈艳. 信息技术在高中“体育与健康”课程教学中的应用研究[J]. 中国新通信, 2023, 25(17): 236-238.