

# 新课改下高中体育教学思路与方法创新分析

张仁学

济南市历城第五中学

**摘要:** 新课改下高中体育教学思路与方法创新分析的研究方向主要聚焦于教学理念、教学内容和教学方法的革新。目的在于推动高中体育教学与时俱进,适应新时代学生全面发展的需求。通过深入分析当前高中体育教学的现状与挑战,探讨如何在新课改的引导下,创新体育教学思路,优化教学方法,从而激发学生参与体育活动的兴趣,提高体育教学质量。研究还将关注体育教学如何更好地融入德育教育,促进学生身心健康和综合素质的全面提升。通过这一研究,期望为高中体育教学改革提供理论支持和实践指导。

**关键词:** 高中体育; 教学方法; 分析研究

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2024.07.223

## 引言

随着时代的进步,社会对人才的需求愈发多元化,体育作为培养学生身心健康的重要课程,其教学思路与方法的创新显得尤为关键。当今时代,科技日新月异,学生获取知识的途径愈发多样化,传统的体育教学模式已难以满足学生的需求。因此,新课改的推出,旨在引导体育教学与时俱进,探索更加符合时代特点的教学方法。创新体育教学思路与方法,不仅能够提升学生的学习兴趣 and 积极性,还能够更好地培养学生的创新精神和实践能力。同时,这也有助于推动高中体育教育的整体发展,提升教育质量,为培养全面发展的新时代人才奠定坚实基础。

### 一、引入多元化教学方法,提升学生的学习兴趣

在新课改的背景下,高中体育教学不再只是单纯的技术教学,更要注重学生的学习兴趣、动力及自主学习能力的培养<sup>[1]</sup>。为此,我们引入了多元化的教学方法,如游戏化教学、情景模拟等,让学生在轻松愉快的氛围中学习体育技能。

利用游戏的方式将体育知识和技能融入到活动中,使学生在玩耍中学习,提升学习乐趣。

在一堂以篮球为主题的体育课上,老师首先通过简短的视频和讲解,向学生介绍了篮球的基本规则和技术要点。接着,老师设计了一系列篮球相关的游戏,将学生们分成几个小组进行比赛。其中,游戏是“篮球接力赛”。每个小组的成员需要依次完成运球、传球、投篮等动作,并将篮球传递给下一位成员,直到所有成员都完成一轮。这个游戏不仅考验了学生的篮球技能,还锻炼了他们的团队合作能力和竞争意识。另一个游戏是“篮

球知识问答”。老师提出一系列与篮球相关的问题,学生们需要快速回答。这个游戏既增加了课堂的趣味性,又巩固了学生们对篮球知识的理解。

通过这些游戏,学生们在轻松愉快的氛围中学习了篮球知识和技能,同时也提高了他们的学习兴趣和参与度。这种多元化的教学方法不仅让体育课变得更加有趣,也为学生们提供了更多展示自己才能的机会。

模拟实际生活中的场景,让学生在模拟环境中进行体育技能的实践。比如,在足球教学中,我们可以模拟比赛场景,让学生在实际操作中体验足球运动的魅力。

在一次篮球教学中,老师设计一个模拟比赛的场景。首先,老师布置了篮球场,并设置了观众席,模拟真实的比赛环境。然后,老师将学生分成几个小组,每个小组都有自己的队名和队服,增强了他们的团队归属感。

比赛开始前,老师详细讲解了比赛规则和篮球技巧,并让学生进行了充分的热身运动。在比赛过程中,学生们展现出了极高的热情和积极性,他们互相配合,努力得分,同时也学会了如何在比赛中保持冷静和应对突发情况。比赛结束后,老师组织总结会,让学生们分享自己的感受和收获。他们纷纷表示,这种模拟比赛的方式让他们更加深入地了解了篮球运动的魅力和技巧,同时也提高了他们的团队协作和沟通能力。

通过这次模拟实际生活中的场景进行体育教学,老师不仅让学生们在实践中掌握了体育技能,还激发了他们的学习兴趣和积极性。这种多元化的教学方法让体育教学更加生动有趣,为学生们的全面发展奠定了坚实的基础。

## 二、强化跨学科融合，拓宽体育教学视野

新课改强调学科间的融合与交叉，体育教学也不例外。我们尝试将体育教学与其他学科进行融合，以拓宽学生的视野，提高体育教育的综合效益<sup>[2]</sup>。

在音乐和舞蹈中寻找灵感，融入体育教学。教师可以教授学生们一些简单的舞蹈动作，让他们在音乐的伴奏下自由发挥，展示自我。这不仅能够锻炼学生的身体协调性，还能培养他们的创新能力和艺术修养。

通过这样的跨学科融合，体育教学不再局限于传统的身体锻炼，而是成为了一个集体育、音乐、舞蹈等多种元素于一体的综合性课程。这样的教学方式不仅拓宽了学生的视野，也让他们在享受运动乐趣的同时，感受到了不同学科之间的紧密联系。音乐与舞蹈为体育教学提供了丰富的灵感来源，通过巧妙地融入这些元素，我们可以实现跨学科融合，拓宽体育教学视野，为学生的全面发展创造更多可能性。

引入生物力学、运动生理学等科学知识，解释运动动作的原理和规律，使学生从科学的角度理解体育运动，提升学习深度和广度。

以篮球运动中的投篮动作为例，教师可以借助生物力学原理来分析。投篮时，手腕的快速翻转和手指的精准控制是关键。通过训练，运动员可以提高肌肉的力量和协调性，从而提升投篮的准确性。运动生理学知识也为学生揭示了投篮动作背后的生理机制。在投篮过程中，运动员的心率、呼吸和代谢都会发生变化，以适应运动强度的增加。

通过将生物力学和运动生理学等科学知识引入体育教学，教师可以帮助学生建立起跨学科的知识体系，更好地理解运动动作的原理和规律。这不仅有助于提升学生的运动技能，还能培养他们的科学素养和跨学科思维。

## 三、注重个性化教学，满足不同学生的需求

每个学生都是独一无二的个体，他们的体能、技能、兴趣等方面都存在差异。因此，教师在体育教学中注重个性化教学，以满足不同学生的需求。

根据学生的体能和技能水平进行分层，对不同层次的学生设置不同的教学目标和教学内容，使每个学生都能在适合自己的层次上得到发展。

在体育课堂上，教师首先对全班学生进行了一次体能和技能测试，包括耐力跑、技巧运球、跳跃等多个项

目<sup>[3]</sup>。测试完成后，教师根据测试结果将学生分为三个层次：小白、入门和精英。

对于小白学生，教师设置了较为基础的教学目标，如掌握基本的运动技能，提高体能水平。教学内容也相应以基础动作为主，如正确的跑步姿势、基本的篮球运球技巧等。对于入门的学生，教师则设置了更高的教学目标，如提升运动技能的熟练度，增强比赛中的应对能力。教学内容也更为丰富，包括更复杂的技巧练习和模拟比赛等。而对于精英的学生，教师则注重培养他们的竞技水平和团队合作精神，教学内容以高级技巧和战术训练为主，同时组织他们参加校际比赛，以锻炼他们的实战能力。

通过这样的分层教学，每个学生都能在自己的能力范围内得到最大的提升，满足了不同学生的个性化需求，同时也提高了体育教学的效果。

提供多样化的体育项目供学生选择，让学生根据自己的兴趣和特长选择适合自己的运动项目，提高学习的主动性和积极性。

学校不仅保留了传统的篮球、足球、排球等团队运动项目，还增加了羽毛球、乒乓球等室内运动项目，这些项目既能强健学生的体魄，又能提高他们的团队协作能力。为了满足不同学生的特殊需求，学校还开设了短跑、长跑、跳高等单人运动项目。这些项目不仅能够帮助学生放松心情，还能提高他们的身体柔韧性和协调性。

实施多样化的体育项目后，学生的学习热情高涨，参与度大大提高。他们可以根据自己的兴趣和特长选择适合自己的运动项目，从而在运动中体验到乐趣和成就感。提供多样化的体育项目供学生选择，注重个性化教学，不仅满足了不同学生的需求，还有助于提升学生的运动兴趣和能力，为他们的身心健康和全面发展提供了有力保障。

## 四、合理运用拓展训练，提升体育教育成效

素质拓展训练是新课改背景下高中体育教学的新型教学方式，相比于传统以灌输和单一技能训练为主的体育课堂，素质拓展训练在应用时是在以运动为依托的基础上，以体验为方式，带领学生在活动中主动体验运动项目、学习体育知识，并引导学生在运动中进行感悟，实现体能的锻炼，身体素质、心理素质、社交素质的拓展训练和提升，促进学生综合素质的全面发展。

而在具体教学的过程中还需要教师合理运用素质拓

展训练教学方式,结合教学内容,明确教学目标,在对  
学生实际情况进行全面掌握的基础上,去选择合适的素  
质拓展训练项目,制定具有针对性的素质拓展训练活动。  
借此调动学生的参与兴趣,并确保素质拓展训练开展可  
以达到运动锻炼、综合素质提升的要求,让学生可以参  
与到素质拓展训练活动中,在活动中得到体育素养的提  
升和进步,并实现综合素质的发展。为学生身心健康、  
日后学习、发展提供保障,同时也要避免素质拓展训练  
的开展对学生身体健康造成影响。

以篮球“基本战术”教学为例,在“区域联防”训  
练中教师可以开展素质拓展训练,一方面可以将互联网  
以及多媒体运用起来,去所及有关篮球区域联防的视频,  
引导学生进行观看、探索和分析,与此同时教师可以提  
出问题,引导学生去观察篮球区域联防的战术手段,让  
学生可以产生团结和合作的意识,发展学生的探究能力  
和思维能力。另一方面教师也要可以从学生的性别和篮  
球技能掌握情况入手,分别分为2个男生组和2个女生  
组,然后男生组间和女生组间进行区域联防训练和竞赛,  
并设立奖惩措施,并在体育课堂上留出时间让学生进行  
组内交流、练习,最后进行小组竞赛,调动学生的主观  
能动性,提升学生的身体素质和运动素养,并让学生在  
拓展训练中提升联防技巧,意识到团队合作的重要性。

在素质拓展训练完成后教师要引导学生进行复盘,  
发现自身和小组在篮球区域联防中的优势和不足,并在  
日后体育教学以及课后进行自我完善,有助于提升高中  
体育教学的成效,实现新课改高中体育学生核心素养培  
养的目标。

### 五、有效渗透德育教育,强化体育育人功能

立德树人是高中教育育人的根本任务,新课改下高  
中体育教学思路和方法创新实践的过程中,为了促进高  
中生全面发展,不仅要将体育教学重视起来,同时也要  
重视德育的渗透和教学,在体育知识、技能以及学生身  
体素质培养中,有意识的对学生心理、意志品质、价值  
观等进行引导,提升学生体育素养的同时,也可以为学  
生的身心发展奠定基础。

首先,教师是高中体育教育开展的基础,也是德育  
渗透的实施者,教师的德育渗透意识和能力会直接影响  
到最终的德育渗透效果,因此教师不仅要具备专业体育  
知识、技能、教学能力以及职业素养,同时也要提升自

身的德育渗透意义,在渗透德育的同时以身作则对学生  
的思想品质、行为以及道德修养产生影响,发挥教师榜  
样作用。

其次,教师要在教学实践中渗透德育,教师对高中  
体育教学内容中蕴含的德育元素进行深入的挖掘,在“立  
德树人”理念的基础下,制定德育目标,并将体育和德  
育教育内容进行结合,进而在体育知识、技能教学的过  
程中对学生的学习以及行为可以提供一个有效的指导。

以排球“基本战术”教学为例,在对“中一二”进  
攻战术、“心跟进”防守战术等进行教学时,教师可以  
对战术运用以及排球的规则进行讲解,让学生在学习、  
运用战术的过程中自觉遵守规则,形成规则意识以及良  
好的竞赛精神。

最后,要重视教学评价中德育的渗透,这就需要教  
师在课程中设计的德育教育内容融入到教学评价过程中,  
运用多元化的评价方式,从而实现对学生的体育学习和锻  
炼情况、思想品德素养的多角度评价,不仅可以及时对  
学生的学习态度、心理以及道德品质进行引导,同时也  
为高中体育教学中德育渗透提供了创新的思路 and 方向。

### 结语

新课改下高中体育教学思路与方法的创新实践方法  
多种多样,旨在提升学生的学习兴趣、拓宽教学视野、  
满足个性化需求。多元化教学方法能够极大地提升学生  
的学习兴趣。通过引入游戏、竞赛等丰富多样的教学手段,  
让学生在轻松愉快的氛围中学习,从而更加热爱体育,  
积极参与体育活动。强化跨学科融合有助于拓宽体育教  
学视野。将体育与其他学科如数学、物理、历史等相结合,  
不仅能够让学生更全面地理解体育,还能培养他们的综  
合能力和跨学科思维。注重个性化教学能够满足不同学  
生的需求。每个学生都有自己的特点和优势,通过个性  
化教学,可以针对每个学生的实际情况进行有针对性的  
指导,从而最大限度地发挥他们的潜力。

### 参考文献

- [1] 杜忠杰. 新课改下高中体育教学思路与方法创新  
[J]. 吉林教育, 2022, (16): 63-65.
- [2] 王浩军. 新课改下高中体育教学思路与方法创新  
分析 [J]. 智力, 2022, (01): 43-45.
- [3] 林贞. 新课改下高中体育教学思路与方法创新分  
析 [J]. 科幻画报, 2021, (10): 251-252.