

新课程下高中体育教学的现状和解决方法

卢天尝

(厦门市国祺中学 福建 厦门 361000)

[摘要]随着教育方式和高考政策的改革,体育改变了原来不受重视的状况,逐渐成为高考科目的重要组成部分。这种现状的出现,也对体育教学提出了新的挑战,这要求老师必须在体育考试项目组成部分上,面对学生的不同情况,进行针对性教学,从而达到强化学生身体素质,提高体育成绩的成果。本人认为老师要找出当今体育教学的问题,针对问题改进教学方式,制订正确的教学方案。

[关键词]高中; 体育教学; 解决方法

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1188

一、教育方式改革后体育教学现状

(一) 学生不重视体育运动

因为高中要面对高考这个人生转折点,所以高中的课业学习是压力是非常大的,导致了学生只顾着提高专业课成绩而忽视了体育运动,哪怕体育已经被划入高考必考范畴,但是还是有学生觉得没必要在上面花太多时间。不服从老师的教学安排,觉得体育运动太累,比如:女生为了不流汗而在树荫下聊天;或者是只喜欢一项运动,忽略了其它的体育项目,比如,男生们喜欢打篮球,就会一节体育课只进行打篮球项目。思想上的不配合,行动上的懒惰,导致体育训练效率低下。

(二) 体育锻炼方式没有创新

高考体育项目普遍地必考800米,1000米长跑,这就对学生的体力耐力有较高的要求,但是本人经过调查发现,因为有些学生平时不太注重体育训练,跑的时候常常会跟不上,甚至跑着跑着要去吸氧。很多体育老师,对教学方式没有革新,还是采取跑圈,模拟考试等传统的教学方法,而这种方法只适合那些平常坚持锻炼的学生,并不适合身体素质差的学生。

(三) 课堂教育过于枯燥

有些体育老师的课堂教学比较传统,还是采取示范动作来进行课堂教学,这种传统的教学模式无法激发思想活跃的高中生进行课程学习,学习积极性不高。比如:在立定跳远的教学过程中,老师会直接进行跳远,直接让学生进行模仿,但是,学生不理解腰腿腹的配合,从而跳的不远,动作也不标准。

二、针对体育教学问题制订解决方法

(一) 创设运动游戏,增加学习趣味

高中学生的课业繁重,体育课对于他们来说是具有放松性质的。如果只是传统的体育训练,会让学生产生抵触心理,不会配合老师教学。这时候,体育老师可以创设一个运动游戏,将体育训练和轻松快乐挂钩,增加体育学习的趣味性,从而激发学生欲望,从而达到提升学生的身体素质和提高体育成绩的目的。举例:老师在上课时设计奔跑类游戏,在规定的区域,把学生分成两拨,一波“逃窜”,一波“抓捕”,这种方式不但可以让体育运动变得活泼起来,还可以让学生在体育训练中锻炼身体,打好基础。另外,体育老师还可以对男生特有的项目“引体向上”进行团体训练,在单杠的各个高度设置一个达标物,阶段性教学,可以全方位照顾体质不同的学生,提高体育训练效率。对于体育训练来说,体育运动游戏可以增加训练的趣味性和提高学生参加体育训练的积极性,从而为体育考核项目教学打好结实的基础,循序渐进的锻炼学生的体能,耐力和动作规范。

(二) 运用科学技术提高教学质量

体育老师可以在教学方式方面,积极运用科学技术,比如:在进行课堂教学时,可以用3D技术,全方位描述运动姿势和技巧,分解动作向学生展示标准运动姿势,课后学生还可以翻看教学记录,进行巩固学习,提高体育教学效率,锻炼学生身体素质。比如:教授篮球时,可以利用科学技术进行动作分解,进行缓慢动作教学,让学生容易理解各种篮球打法和技巧方法,学生可以快速学习篮球技术,从而规范篮球动作。老师还可以播放篮球比赛视频,在学习之余放松,顺带着用热血的篮球来激发学生进行体育运动的积极性。体育老师还可以举办一场模拟篮球赛,让全班同学参与进来,进行人员分配和职责分工,承担了相应的责任之后,学生会更加认真对待。结合多种科学技术,将之融合进体育教学课堂,把枯燥的体育概念转化活泼有趣的运动。

(三) 结合学生自身情况,科学制订训练方案

因为性别和水平的不同,男女生在各个方面的差距还是比较大的,这个时候,老师应该结合学生自身的情况,科学制定不同层次的教学方案,比如:男生的耐力和腿部弹跳力会比女生强,这时老师就应该在日常教学中,对女生进行耐力和弹跳力的锻炼,让女生进行高抬腿向上跳的运动,锻炼女生的耐力和弹跳力。男生的体力虽然会比女生好些,但是对应的体育项目就会比女生难一些,这时老师应该对男生进行技巧性的训练。根据学生自身情况进行针对性训练,会更好的考虑学生,控制好运动频率和强度,让学生找到自己的学习方法,提高学习效率和成绩。

(四) 成立体育社团,培养学生体育技能

体育社团是针对性的,学生选择自己喜欢的体育项目,进行体育运动锻炼,积极性会比较高,为体育教学打下了坚实的身体素质基础,体育项目有很多,有网球、篮球、游泳、武术、健美操等等体育项目,学生按照自己的特长和兴趣爱好选择社团加入,丰富了学生生活的同时,也锻炼了学生体质,增强学生的身体素质。

总结:高中体育要贴合教育改革背景,针对体育训练中出现的各种问题,针对学生自身综合素质,制订多元化训练,在提高体育考核成绩的同时,还可以培养学生体育技能,并且要在教学过程中不断发现问题并解决问题。

如今,体育教学被划入必考科目,学生和应该重视起来,要明白体育教学的根本目的让学生提高身体素质,促进学生的身心健康,健康生活。

参考文献

- [1]袁丁.高中体育存在的问题和解决对策2015(3).
- [2]陈晓宇.新课程标准下我国体育教学评价现状及对策的分析[J].2008.
- [3]陈玲林.浅析新课程背景下高中体育教学改革[J].2016(8)