

新课改下高中生体育生活化教学的研究

胡岩

(山东省青岛市即墨区市北中学 山东 青岛 266299)

[摘要] 新课改背景下强调学生全面发展。体育训练是增强学生体魄, 强化学生坚韧品质的关键环节。教师在体育的教学中, 要充分结合生活经验展开体育教学, 给予学生更好的教学体验。

[关键词] 体育教学; 生活化

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.2010

教育的本质是发展学生的德智体美劳, 学生一生中陪伴自己最多的除了丰富自己的知识, 还要丰富的就是自己的身体。知识可以丰富一个人的所见所得, 强大自己的身体可以更好地丰富自己的人生, 两者没有优劣之分。并且体育更加贴近学生的生活可以让学生的精神状态更好。

一、体育生活化的理论溯源

体育生活化的出现源自于在改革当前教育的时候, 教师从教育的本质出发, 提出了“教育生长”“教育即生活”“教育经验的继续”, 不断达到教师想要的水准。体育是贯彻“健康第一”的指导思想, 通过用简单的基础动作和游戏比赛为学习的载体, 来帮助学生贯彻体育的简单易行的思想观念。通过讲解足球的具体的教学过程, 可以得知体育生活化的溯源就是教师通过简单的有效的方式来帮助学生培养热爱运动的习惯最后帮助学生养成体育生活化的重要帮助。^[1]

比如, 在足球教学中, 可以让学生进一步提升脚背正面射门的身体的感知能力以及掌握脚背正面射门技术的准确性, 教师通过教学中的学练过程使学生感受活动乐趣, 培养学生的足球爱好。这样学生在生活中增进了对体育的热爱, 从而达到增进身体健康、愉悦学生身心、锻炼学生意志的目的。教师还要在课堂中分课时地给学生进行阶段性的教学。例如, 足球的课时可以分为四个课时, 第一个课时的教学目标是通过学习知道脚背正面射门的技术动作方法, 在第一课时的教学中, 教师要将教学的重难点放在助跑路线和触球位置以及摆腿和击球上。第二课时教师要让学生进一步学习脚背正面射门技术动作, 使百分之九十以上的同学可以掌握脚背正面射门的基本动作。教师的教学重点应该放在让学生摆腿有力, 大腿带动小腿上, 并且让学生在射门的时候保持动作协调有力, 击球的位置变得更加的精准。第三个课时, 教师可以注重让学生掌握脚背正面射门技术动作并提高技术动作能力。教学重难点重点是跑动中脚背正面射门, 并且在快速跑动中支撑脚掌位置, 击球的位置。第四课时是进一步掌握脚背正面射门动作, 并且具有一定的稳定性, 可以提高脚背正面射门练习, 最后的重点就是让脚背正面射门技术动作协调并且动作十分准确。

二、体育生活化的教学特征

体育生活化的教学应该根植于学生的生活, 和学生的生活息息相关, 让学生以体验和感悟为教学出发点, 重视学生的主体地位, 与学生和老师的生活密切相关。^[2]

比如, 对“双杠”的教学, 要对这个运动进行介绍, 对于男生来说杠端跳上成分腿坐, 两手换成体前握杠, 后摆并腿进杠。前摆, 后摆挺身下。对于女生来说杠端跳上成分腿坐, 分腿坐前进一次, 屈腿弹杠前摆并腿进杠, 后摆, 前摆挺身下。

学生初步掌握完整组合动作, 改进动作质量, 并且可以在指导下独立完成组合动作, 学对双杠动作的复习可以增强上肢力量和腰腹力量, 发展身体协调性。双杠还可以增强学生之间的相互的联系, 培养他们的互助精神, 加强他们的责任意识, 增强自信心, 提高学生的职业素养。教师还要境界分腿的要点, 示范动作, 实时地给学生提示动作的要点, 组织复习支撑摆动后成分腿坐。学生如果提问教师: 怎样才能使后摆并腿进杠摆动快速、顺畅? 教师可以通过将学生分组和互相协作的方式来让他们互相帮助来感受自己身体的发力, 帮助他们更好的协调自己的身体。教师通过教授学生体育的知识, 让学生在原本的学习的基础上拓宽了自己的知识领域, 明确体育教学和生活的密切关系。

三、体育生活化的相关建议

教师必须树立“生活在先”的教学理念, 积极发掘生活化的课堂资源, 例如健美操的教学, 健美操可以加强身体, 提高学生的心肺功能和肌肉量, 巩固学生的腰椎提高骨盆稳定性, 提高学生的艺术素养、陶冶情操, 增强学生的自信心和面对困难的处事能力, 培养学生的集体意识和学生的社交能力。

健美操是健身的一套黄金的动作, 动作舒展很大, 运动路线的变化很多运动的轨迹很复杂, 利于学生柔韧自己的身体可以防止在日常的体力活动中受伤, 还可以体现学生的青春朝气。教师除了指导学生动作, 还要给学生安排很多的队形变换的动作, 让学生以表演的形式来展示自己的学习成果, 让学生在充分热身的过程中, 能够复习巩固学习过的动作组合, 同时提高学生的表现力和感染力。除此之外, 教师通过将教学进行分解, 让学生进行主动地模仿, 进行递加式学习, 并且自学反方向动作, 逐步掌握知识。及培养了学生的自主创新能力, 也对自己的能力有了新的我认知, 激发了自己对于体育学习的热情。

总之, 体育生活化让学生可以形成良好的体育锻炼的习惯。体育在生活中是很重要的一个部分。在学习结束之后, 学生可以通过体育来充实自己的生活, 缓解自己在学习中的压力。对学生以后的发展以及学生的精神的帮助都很大。所以教师要积极地进行体育生活化的改革, 帮助学生更好的爱上体育真正成为体育生活化。

参考文献

[1] 程念. 高中体育教学休闲生活化模式探究[J]. 当代体育科技, 2015, 5(012): 118-118.

[2] 陈宗伟. 高中体育教学休闲生活化模式探究[J]. 读写: 上, 下旬, 2015, 5(018): 118-118.