

论高中体育与健康教学中学生自主性学习的培养

陈莹

(赣南师范大学附属中学, 江西 赣州 341000)

[摘要]我国现代教育特别是素质教育一直追求的一项重要目标就是培养学生的自主性学习能力。新课改理念下,我国高中体育教师在体育与健康教学中要及时更新教育理念,深化体育教学,培养学生自主性学习能力,从而提升学生的综合素养。高中体育教师要灵活采用多样化的教学方法,调动学生的主观能动性,积极主动的参与体育教学活动中,提升自身身体素质和自主性学习能力。

[关键词]高中体育与健康; 自主性学习; 措施

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.1496

引言

面临着高考的艰巨任务,高中生心理压力非常大,怎样缓解学生的心理压力是高中学校需要解决的一个重要问题,而体育课就可以起到非常显著的缓解压力的效果。但是受到高考的影响,很多学生不重视体育课,上课不积极,学习自主性较差,因此高中体育教师应当转变教学理念,采用形式多样的教学方法,调动学生学习体育的积极性和自主性,缓解心理压力,以更好的心态面对高考。

一、教师要转变角色定位

体育与健康这一学科能够锻炼学生的身体素质和心理素质,提升学生的综合素养。然而近年来高中生频频出现心理问题,如抑郁、焦虑甚至出现自杀行为,因此高中的体育与健康课程还可以缓解学生的心理压力,放松学生紧张的心情。在这样的情形下,高中体育教师要转变角色定位,通过科学合理的方式教授给学生体育知识和心理健康知识,要重视培养学生的综合素养,通过培养学生的自主性学习能力提升学生的抗压解压能力。体育教师要将自己作为一名引导者,引导学生积极地参与体育教学,培养学生的自主性学习能力,将体育课程变成学生可以短暂释放压力、娱乐心情的课程,而不是加重学生的学习负担,让学生感到枯燥、厌倦甚至反感。体育教师要通过日常教学树立学生的自信心,引导学生将压力变成一往无前的动力,增强学生的身体素质,提升学生的心理抗压能力,培养学生面对困难绝不后退、勇往直前的意志品质。

二、打造良好的学习氛围

良好的学习氛围不但能够提升学生的学习效率,还可以培养学生的自主性学习能力,因此高中体育教师要创设良好的学习环境和氛围,帮助学生通过独立思考自主解决学习和生活中的一些问题,提升学生独立思考和解决问题的能力。教师在教学中要经常与学生沟通、交流,谈一些学生感兴趣的话题,了解学生的喜好和真实想法,并将这些与体育教学联系起来,创设适合的教学情境,让学生可以主动地去学习更多的知识。这样的教学方式不但能够拉近师生之间的距离,还能进一步优化教学模式,提升高中体育与健康教学效率。经过实践证明,在良好的学习氛围下,学生心情愉悦,能够提升学习效率,自主性学习能力也会得到培养,达到事半功倍的效果。

三、丰富教学内容和形式

教学内容的丰富性和教学形式的多样化能够激发学生的学习兴趣。新时代的高中生接收和收集信息的渠道有很多,高中

体育教师可以针对学生的这一特点组织教学活动,调动学生的学习兴趣,从而提升学生的自主性学习能力。例如,在讲解足球相关知识时,传统的教学模式是教师讲授技术动作要领,学生跟着模仿练习,重复做很多遍,枯燥单调,单一的教学形式会导致学生学习兴趣降低,甚至会厌倦体育教学,学生只能被动地接受老师的安排,自主性学习能力得不到提升。为了改变这一现状,高中体育教师要丰富教学内容和形式,在讲解之前借助平板给大家播放足球比赛的经典视频,激发学生学习兴趣,练习完毕后分小组进行比赛,提升学生学习的自主性和积极性,提升学生的综合素养。

四、构建科学合理的教学评价体系

评价对于学生来说举足轻重,教师的一句评价会影响学生一天的心情,也会影响学生对体育学习的自主性,因此高中体育教师必须要构建科学合理的评价体系。在教学时,教师作为教学活动的组织者和引导者,要及时对学生的行为活动做出评价,在鼓励的基础上提出改进意见,评价要客观公正,态度要和蔼可亲,要通过评价让学生认识到自身的优势以及存在的不足,从而发扬长处,改善不足,让学生每节课都有成就感和获得感,从而提升自主学习能力。此外,教师还可以采用自评与互评相结合的评价方式,从而将自己的行为表现和他人的行为表现在脑海中浮现,从而更好地改进,这样的评价方式能够强化学生的自我认知能力,提升学生的自主性学习能力,让学生有参与感,从而更加主动参与进体育教学中。

结束语

总而言之,高中体育教师在教学中,要及时转变教育理念,正确进行角色定位,打造良好的教学氛围,成为学生的良师益友,通过丰富教学内容和教学形式,激发学生学习兴趣,通过搭建科学合理的教学评价体系,调动学生的参与度,培养学生的自主性学习能力,提升学生的综合能力,促进学生的全面发展。

参考文献

- [1]刘天琴.论高中体育与健康教学中培养学生自主学习能力的策略[J].中外交流,2017(24):163-164.
- [2]黄传钊.高中体育教学中培养学生自主锻炼能力的对策[J].休闲,2018(9):83.
- [3]曾连英.高中体育教学中学生自主运动能力的培养[J].当代教育实践与教学研究(电子版),2017(7):139.