

微课在高中体育与健康选项教学中的实践思索

张清

(福建省漳州市漳州正兴学校 363000)

[摘要]随着素质教育的不断推进,社会各界不再将教学重点放在对学科成绩的考察上,更加注重的是对学生德、智、体、美、劳的全面培养,因此,体育与健康选项教学的效率提升成了各位教师的首要研究方向。在以往的教学课堂上,教师总是沿用着传统的理念将知识进行生硬地灌输,导致课堂缺乏实效性,在新课改背景下的高中教学生活中,应该明确学生的教学主体地位,使其在自由、和谐的氛围当中促进身体各项机能的稳定发展,实现教学效率的最大化。本文就提升高中体育与健康选项教学提出几点教学策略,以期为广大教育工作者们提供借鉴和参考。

[关键词]微课;高二年级;体育与健康;实践策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.059

引言

高二年级是学生身心发展的关键时期,这个阶段塑造的体育素养和竞技精神能够为其日后的健康发展打下坚实的基础。同时,高二年级也在高中阶段承担着承上启下的作用,教师应该意识到阶段重要性,对学生的健康教育保持高度重视。随着社会的不断进步,微课已经成为一种新型的教学方式被逐渐应用到课堂教学当中,其内容短小精悍,涉及的知识体系全面,将概念化的文字知识转变为图像,满足了学生的好奇心理和学习需求,为教学效率的提升提供便利。因此,教师可以依据班级的实际学情,寻求微课在体育与健康选项教学中的应用策略,促进学科进步与发展。

一、制作内容多样的微课视频

在以往的高中体育教学课堂上,教师在进行理论知识讲解时经常占用大部分时间,并且因为教学空间、条件等限制,很多专业的概念无法进行演示,这就导致教学缺乏实效性,学生在这样的课堂氛围当中也会产生厌烦情绪甚至是抵触心理,这种现象会严重限制教学事业的发展,因此,想要提升体育与健康选项教学的课堂效率,首先应该明确学生的主体地位,将其身心发展需求作为课堂方向的调整依据,同时深入了解他们的生活,为微课的主题确定打好基础,通过制作内容多样的微课视频,提升学生的观看热情,使其对一些复杂的概念有了更加直观的认知,为教师教学目标的完成节约时间。

比如,在进行体育与健康选项教学时,跑步训练的形式多种多样,车轮跑、小步跑、高抬腿跑等等,每种都有不同的运动技巧,同时这些内容比较细致,如果教师进行一对一的指导,十分占用课堂时间,影响教学进度,这时,教师就可以完善微课的视频内容,将各种注意事项都在视频中进行展示,通过观看微课视频学生能够将一些复杂的知识理论转化为实际的动作和技巧,依据微课的内容指导进行训练,既节省了课堂时间,也丰富了体育课堂的教学形式^[1]。

二、利用微课促进课后训练

对于高二阶段的学生来说,体育课堂的频率十分有限,能进行有效训练的时间更是少之又少,很多课上的重点技能不能够进行及时地复习和巩固,这会限制体育与健康选项教学课堂的发展和进步,影响学生的身心健康发展。因此,教师可以引导学生,利用微课,巩固课上所学的重点难点,促进课后训练。同时,每个学生因为其自身的身体情况、体育素养各不相同,在进行活动训练时的吸收情况也存在着差异,教师应该正视学生的这种差异性,在制定微课时体现出分层教学,为每个层次的学生规划不同的训练计划,使得大家都能够在自己的能力范围之内完善体育技能,全面提升身体素质。

比如,在体育与健康选项教学的课后,教师可以将事先准备的微课视频上传到班级平台上,让大家依据自身的不足之处及时巩固,独自训练,边观看视频边强化课堂上的重点知识,加深印象和理解。这样的方式能够延长体育教学的有效时间,培养学生的自主学习能力,也使得教师与学生之间的沟通更加流畅,学生在分层教学的视频当中对个人体育素养进行全面的训练和巩固,潜移默化地实现自身体育技能的发展和进步^[2]。

三、制定完善的微课教学评价机制

随着微课在体育与健康选项教学当中的不断应用,学生逐渐掌握了这种教学模式的特点,适应其在学习当中的带来的积极效果,教师不能满足于这样的教学现状,而是应该制定完善的微课教学评价机制,深入掌握学生的内心想法,对微课的实践效果进行综合考察,明确每个环节的优秀与不足之处,从而结合学习内容和学生心理状态的变化,进行微课内容的调整。在以往的微课实践当中,恰恰因为缺乏评价环节,导致教师并没有完全掌握学生在训练当中的不足,仅凭借结果就作为衡量学科能力的标准,学生也因为评价机制的缺失,在体育学习课堂上丧失自信心和积极性,这样的状态会对教学事业的发展有所限制。因此,制定完善的微课教学评价机制能够有效促进教学效率的提升,保证学科计划的完整性。

比如,教师在学生利用微课训练的过程中,深入到他们的学习当中,对他们的不足之处及时纠正,并记录下来,最后进行集中整合,对于大家都存在的共性问题重点强调,并结合他们的课堂表现,给予有效地评价,使得学生产生参与训练的热情和完成学习任务的成就感,这样的心态能够激发其体育技能的全面发展,大家能够完全参与到课堂当中,实现自身的学习目标^[3]。

结束语

综上所述,微课在体育与健康选项教学当中的应用具有多种途径,良好的体育素养能够促进学生的身体机能全面发展。因此,在今后的教学生活中,教师应该明确学生的主体地位,不断丰富微课的教学内容和资源,满足学生的个性化发展需求,同时,在实践中寻求更多创新策略,促进学生的身心健康发展和体育教学事业的进步。

参考文献

- [1] 王林凯. 高中体育微课的开发及应用[J]. 教育信息化论坛, 2019(01): 252.
- [2] 李玉氏. 微课在高中体育教学中的应用价值分析[J]. 甘肃教育, 2019(22): 99.
- [3] 方娜娜. 高中体育教学中培养学生终身体育意识策略探讨[J]. 课程教育研究, 2018(32): 181-182.