

高中体育教学中创新改革模式与运用

施勇超

(鹰潭市田家炳中学 江西 鹰潭 335000)

[摘要]随着新时代的发展与社会的进步,教育事业也在不断创新。培养学生坚持不懈的良好品质和提升学生的身体素质已成为《普通高中体育与健康课程标准》中的重要目标,把学生体质健康状况纳入对学校的绩效考核和高中学业水平的测试也已成为《国务院关于实施健康中国行动的意见》中的重要任务之一。

[关键词]高中体育教学; 创新改革

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1754

引言

高中阶段的课业任务较重,这使得高中体育教学的效果较差。体育不仅可以提高学生的身体素质,还可以增强学生的心理素质,进而促进学生的全面发展。因此,在高中体育教学中提升学生的积极性是至关重要的。

一、高中体育教学中现状

(一) 教学理论不够完善

在教学的过程中,教师一般会把教学重点放在学生的运动结果上,很少培养学生的运动精神和心理品质,这会导致学生无法对体育运动产生正确的认知,甚至会出现心理过于脆弱的情况。另外,教师对学生同一化的教学内容难以发挥学生各自的特长,导致学生参与课堂的积极性较低。

(二) 存在的问题

首先在教学模式上,教师的示范性动作依旧过多,这使得教学依旧存在枯燥乏味的现象。其次在教学资源整合上,依旧偏重于课堂的教学。此外,采用多种课外教学的方式仍显单一,缺少校外名师的理论知识拓展、现役运动员的实操讲解以及未来体育产业发展前景的展望等外部课程。最后在教学模式创新上,将体育与心理发展、保健卫生相融合的教材依旧不够完整,将新技术等高科技产品融入到体育教学中的途径依旧狭窄。

二、高中体育教学中创新改革模式路径

(一) 将个性化教学与体育理论相结合

在教学时,教师要将个性化教学与体育理论相结合。在个性化教学方面,由于不同学生在身体素质、兴趣爱好等方面存在差异,教师可以设计多样化的体育训练项目,让学生都能发挥自身的特长,在体育课堂中找到自信,进而提高学生参与课堂的积极性。例如,在教学时,教师可以根据学生的身体素质或性别差异,把学生分为篮球组、足球组、体育娱乐组等,让学生充分发挥自身优势参加活动。在体育理论方面,教师要在激发学生参与热情的基础上,将体育理论知识融入活动中,让学生不仅能锻炼身体,还能掌握专业知识。教师可以在教学中加入体育精神内容,通过介绍优秀运动员的事迹,让学生充分理解体育运动的作用,掌握体育知识。

(二) 把握学生个性心理及开展课外拓展对教学模式的创新

教师在开展教学前如果能对学生的学习动机和气质特征进行心理测量,那么在开展授课时就可依据学生的心理测量结果将学生分成若干组进行不同分层授课,进一步发挥必修课和选修课密切结合的优势。此外,教学中应积极开发课外拓展课程,通过网络平台或线上教育平台构造“三位一体”的师资队伍,将体育名师、心理或健康卫生方面的专家纳入到平台中,以视频或音频的形式进行理论知识方面的授课,丰富知识体系。可将现役或退役运动员明星如苏炳添、刘翔等也纳入到平台中通过直播或录播的形式与同学们分享他们运动技巧和成功经验,发挥他们明星优势。将体育产业的经营者、运营者纳入到平台中,介绍体育产业的发展前景和经济价值。

(三) 创新教学形式,注重学生自身学习的自主性

根据不同层次水平的同学选择合适的教学模式,以高一学生为例,他们距离高考还有一段时间,因此在其他学科的课程学习没有特别紧凑,体育锻炼兴趣比较强烈,对此可以多设计兴趣运动和竞技运动。学生们除了要完成必选的体育项目,还可以自由参与兴趣项目,例如篮球、有氧操、太极拳等,以此来激发学生的学习兴趣和积极性。同时还可以定期举办竞赛,调动学生们开展体育活动的自主性和积极性。首先,组织学生和家长根据实际情况填写课程学习表格,根据学生实际的身体健康状况、兴趣爱好选择学习项目,同时将游泳和田径作为必修课程,并针对选修和必修课程设置相应的分数,计入学生的健康卡片。其次,在为学生们开展授课的时候,不仅要给学生讲具体的动作,还给学生讲解为什么要这样做。例如,在讲解跑步、跳高等内容的时候,会贯穿讲解人体的组织结构和人体运动的规律。以跑步为例,标准的跑步姿势是人体的头和身体保持直立,放松身体,然后抬头,眼睛看向前方,手臂自然下垂,手指轻握微向身体中线,脚步向前踩时刚好是在身体重心的正下方。在跑步的时候,人的头可以上下动、左右动,身体可以向反方向弯曲和扭曲,双脚可以往里或者外撇,在向上的位置只提高1/2或者1/3个头部高,人跑得越快,身体越向前倾,同时在跑步的时候腿部动作是最重要的,手臂的动作不应该过分摆动。在了解了跑步运动的人体规律之后,教师可以放动画视频,让学生们结合刚才所讲加深理论知识的理解。

(四) 积极组织教师学习,提高教师专业素养

教师占据着主导地位,所以教师应该通过必要的学习和培训,不断提高专业素养,带领学生进入更加科学的体育课堂。但是,在当前的体育课堂中,教师没有树立终身学习的意识,很多教师认为自己经验丰富不需要进一步学习,仍旧采用传统的教学方法,导致体育课堂处于边缘地位,教学效率很难得到提升。为了提升体育教学的效率,培养更多全能型人才,有关部门和学校要积极组织体育教师加强学习,教师也应该树立终身学习的意识,不断提升自己制作视频、沟通表达等能力。教育部门和学校可以组织教师进行线上学习和线下体验活动,从制作视频、设置教学目标、设计课堂互动等方面对教师进行培训,使教师在工作之余继续加强专业素养,教师在学习之后将掌握的理论知识与教学实践结合起来,进一步检验学习成果。

结语

在教学高中体育的过程中,教师首先要了解当前体育教学存在的问题,找到原因;其次要了解学生的学习需求和兴趣爱好;最后要采取个性化的教学方式,做到因材施教,提升学生参与体育课堂的积极性,从而促进高中体育教学的高效发展。

参考文献

- [1] 江仁虎. 普通高中体育与健康课程改革的现状研究[J]. 体育科学研究, 2021
- [2] 李德银. 高中体育课程改革与思考[J]. 剑南文学, 2021
- [3] 齐青华. 高中体育新课改推进中存在的问题分析[J]. 学于理论版, 2021