

# 提高高中体育教学效率的实践途径探究

郭小林

(澧县第一中学 湖南 常德 415500)

**[摘要]**随着新课程改革的不断发展和推进,素质教育在各个阶段得到了落实。作为素质教育过程中的一个重要的学科,体育在学生发展进步方面发挥着非常重要的作用。在当前高中体育教学过程中,教师要采取有效的策略不断提高高中体育教学的效率,让学生能够学到体育知识,能够掌握体育技能,能够强健学生的体魄,提高学生的身体素质,使他们成为适应社会发展的优质人才。传统的高中体育教学还存在着一定的问题,要提高高中体育教学的效率就需要有一定的创新意识,要能够结合新课程改革的要求,体育学科发展的动态以及高中阶段学生的学习需求来采取有效的策略。本文就针对提高高中体育教学效率的时间途径展开分析和讨论。

**[关键词]**高中体育教学; 教学效率; 实践途径

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.525

## 一、当前高中体育教学的现状

随着课程改革的不断发展和推进,在当前我国体育教学过程中。体育教学的方式和内容都已经发生了一定的转变和完善,体育教学方法在具体实践教学过程中也更趋多样化。但是,很多体育教学者在具体教学的过程中依然会受到传统体育教学理念的负面影响。这表现在部分教师在教学过程中依然表现出了很多的问题。在这其中,重视理论教学轻视实践操练是一个非常明显的问题。这就导致当前高中体育教学过程中教学方法,教学内容依然没有达到理想的状态。而高中阶段的体育学习非常的重要,这一阶段的学生正处于青春期,是生长发育的黄金阶段。在这一阶段,加强体育锻炼是非常重要的。同时,高中阶段的学生也面临着高考的压力,在学习和生活过程当中需要一个方式去缓解压力。强健的体魄也是学生进行其他学科学习的一个重要的保障和前提。在具体教学实践当中,可以看到,由于学习的压力,很多学生,教师,学校都不是特别重视高中体育学科教学。而且,体育学科课程的时间也被压缩的比较短。由于课堂教学的时间非常的有限,高中体育教师在教学的过程中就应该多思考如何在有限的时间内让学生学到更多的体育知识,让他们掌握扎实的技能,能够有自己感兴趣的体育项目。通过有效体育教学不仅增强学生的体质,还能够促进学生的个性化发展,有效激发学生体育锻炼的兴趣。因此,探究如何提高高中体育教学效率这一话题是具有非常重要意义的。

## 二、当前高中体育教学中所存在的问题

(一)对于体育教学的重视程度不足,教学内容的设计不够合理

在当前高中体育教学过程中,一个重要的问题就是学校,家长,教师以及学生对于体育教学的重视程度不够。这主要表现在很多学校对于体育课不够重视,安排给体育课的课时量比较少。由于片面的追求升学率和学习成绩。因此,体育课程得不到有效的开展。同时,在高考的压力下,很多学生和家长对于体育学习也不够重视,他们总是想让学生拿出更多的时间去学习其他的课程,更好地应对高考的需求。

事实上,体育学习能够在一定程度上缓解学生的压力,放松学生的身心,提高学生的效率。但是,很多人并没有认识到这一点。由于在观念上对于体育学习不够重视,因此,部分学生在参与体育锻炼的过程中表现的比较被动,总是采用敷衍了事的态度来完成相应的体育锻炼和体育活动,学生自身的体育能力和体质没有得到有效的提升,他们也无法真正的感受到体育学习所带来的乐趣。同时,还有部分教师所设计的教学内容也不够合理。部分高中体育教师在备课阶段进行教学内容设计的时候完全按照着教材内容来进行设计,而没有充分的考虑到学生的具体学情,学生的身体状况,学生的个体差异性以及学生的兴趣爱好等多个特点来进行教学内容的调整和有效的设计。这就导致教师所设计的教学内容不受学生的欢迎,没有在教学的过程中达到预期的教学效果,教学质量不高。

### (二)教学方法不够灵活

在当前高中体育教学过程中,教师教学方法不够灵活也是一个非常突出的问题。这也是影响高中体育教学质量提升的一个重要的因素。很多教师在教学的过程中过分重视体育理论知识的讲述。在讲解理论知识的时候,往往采用口头论述的方式为主,缺少有效,生动的动作示范,教学方法不够灵活且缺乏趣味性。在这种教学模式下,学生很容易产生枯燥乏味的感觉,在学习的过程中,也会出现一些负面的情绪。而且一些流程化的体育知识讲解也不能够真正的让学生学到有用的体育知识。这样他们在完成体育项目的时候,动作可能不够规范。因此,高中体育教师在教学的过程中,不仅要重视理论知识,还需要重视学生的实际操练。而当前的体育教学方法不够灵活,教学方式单一,没有重视学生的兴趣爱好和特点就严重制约了高中体育教学的发展与进步。

### (三)教师素质,教学设施有待提升

随着社会经济的不断发展和推进,当前的高中体育教学设施也有了一定的发展。但是,从总体上来看,高中阶段的体育教师自身的素质和教学设施还有待进一步的提升。首先,部分高中体育教师的专业素质不够扎实,在教学的过程

中教学能力不强,没有办法真正的调动学生学习积极性。有部分学校的体育教学设施不够规范,不能够达到高中体育教学的标准,这也是影响当前高中体育教学发展的一个重要的因素,给教师的体育教学带来了困难和阻碍。

### 三、提高高中体育教学效率的实践途径

#### (一) 激发学生的体育锻炼兴趣

在当前高中体育教学过程中,教师首先要激发学生的体育锻炼兴趣,只有学生对所要参与的体育活动和体育锻炼产生强烈的兴趣,他们在学的过程中才能够表现的更加的积极活跃。教师要让学生认识到参与体育锻炼的重要性,让他们了解体育锻炼给学生身体和学习所能够带来的好处。在进行体育教学的过程中,教师可以结合学校的运动会以及其他各类的体育活动来鼓励学生参与。让他们能够在参与活动的过程中感受到体育学习所带来的乐趣,能够体会到竞技体育的精神和内涵。同时,在体育教学的过程中,教师也可以采用竞赛和奖励的方式来激发学生的学习兴趣,让学生在参与体育锻炼的过程中能够形成良好的道德品质。有一定的拼搏精神,这对于他们的其他学科学习来说也是非常有帮助的。

#### (二) 采用灵活多样的体育教学方式,不断优化体育教学内容

高中体育教师在学的过程中还需要采用灵活多样的体育教学方法,要能够不断地优化体育教学的内容。在传统的体育教学过程中,过分重视理论知识讲解,轻视实际操练的教学方式有着非常严重的问题。因此,高中体育教师在学的过程中就需要采用灵活多样的体育教学方法,让学生在参与体育锻炼的过程中能够有新鲜感,保持好奇心。在进行体育知识讲解的过程中,教师所选取的讲解语言要生动灵活。在发出口令的时候要响亮,干脆,在动作讲解的时候可以采用一些幽默的语言,打造良好的课堂学习氛围。教师讲解的语言要得体,不能采用一些粗鲁的词语。除了传统的口头讲述之外,教师还可以创造性的增加动作示范。教师在进行标准化动作示范的过程中,教师也可以随机选取几个学生进行动作方面的指导和展示。在学习一些竞技类的球类运动的时候,教师也可以利用多媒体教学设备来辅助教学来激发学生的学习兴趣,例如,在学习篮球这一体育运动项目的时候。教师可以先让学生观看篮球运动的历史背景,发展过程以及当前篮球运动的主要规则。通过生动的画面让学生在比较短的时间内能够对篮球运动有一个比较全面的了解。这样,学生在参与接下来的篮球运动学习的时候也会表现的非常的感兴趣。在体育教学过程中,为了充分地促进学生的个性化发展,调动学生学习积极性,培养学生的团队合作能力,教师在学的过程中还可以组织学生进行小组合作学习。教师可以把学生划分成若干个小组,每个小组选出小组长。然后,在完成讲解之后,教师让学生以小组为单位进行体育动

作的练习,让学生在学的过程中能够相互纠正对方的动作,教师在这个过程中加强对学生的观察以及并加以指导。这样,每个学生都能够参与到体育学习当中,感受到体育学习的乐趣。学生在和其他同学交流和互动的过程中也能够学到更多的知识。通过一系列的体育活动和灵活的教学方式,让学生从被动的接受体育知识转变为“我想学”的主动探究的过程。在体育教学内容方面,教师也需要进行不断的优化,要能够结合学生的具体特点来进行教学内容的调整。选择一些学生所喜闻乐见的方式来开展体育教学活动。把体育教学内容与教学活动有效的结合起来,让学生在潜移默化的过程中能够学到体育知识,掌握体育技能。教师在学的过程中可以采取游戏的教学方式来激发学生兴趣,舒缓学生的压力。

#### (三) 加强高中体育教师队伍建设,提高硬件设施质量

在高中体育教学过程中,还需要加强高中体育教师队伍建设,不断的提高体育锻炼的硬件设施质量。学校在对体育教师进行考核的时候,要适当的提高标准,要选择一些专业素质过硬的体育教师来开展高中体育教学。同时,学校要定期的组织高中体育教师参与体育教学相关的培训和学习,让他们能够学习一些新的教学方法和教学理念,并且能够创造性地运用在教学实践当中。除此之外,高中体育教师还需要加强教学研究,要能够提高教学研究能力。除此之外,教师还需要提高体育教学所必须的硬件设施,确保各项体育教学内容和教学活动能够得到有效的开展。

### 结语

总而言之,在素质教育背景下,高中体育教师在学的过程中需要重视体育教学效果的提升。从当前的高中体育教学的现状来看,体育教学还需要进一步的提升和发展。当前,高中体育教学还存在着不少的问题,这主要表现在高中体育教学没有得到充分的重视,教学内容的设计不够合理。同时,教师的教学方法不够灵活多样,教师自身的素质和教学设施也有待进一步的提升。因此,教师在学的过程中。首先,教师要激发学生的体育锻炼兴趣。同时,要能够采用灵活多样的体育教学方法,不断的优化体育教学内容。教师自身也需要不断学习,提高自身的素质,加强教师队伍建设,提高体育锻炼的硬件设施质量。只有这样,教师才能够顺应新课程改革发展的需求,不断地提高高中体育教学效率。

### 参考文献

- [1]王金杰.如何提高高中体育教学的效率[J].教书育人(教师新概念),2013,000(007):46-46.
- [2]陈奇.运用游戏提升效率——浅谈高中体育课堂教学的有效性[J].都市家教月刊,2013(10):130-130.