

# 新课程理念下的中学体育教学改革的思考

廖达鹏

(湖南大汉技工学校(产业园校区) 湖南 长沙 410000)

**[摘要]** 新课改理念创新了中学体育教学方式, 教师应侧重对学生的健康心理、健康体魄进行培养, 并促使学生养成自主锻炼意识。基于此, 本文针对新课程理念下的中学体育教学改革进行探讨分析, 以供参考。

**[关键词]** 新课程理念; 中学体育; 教学现状; 改革措施

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1873

## 引言

新课程改革理念中明确指出了中学体育与健康的教学要求: 教师在开展教学的时候, 必须满足学生的需求, 重视学生的情感体验, 确保体育教学设计、教学手段、教学评价等各个环节, 都能够激发学生的参与热情, 促使学生在积极参与体育活动的过程中, 获得身心的全面发展。面对这一要求, 教师必须紧紧围绕中学体育新课程标准下的教学目标, 立足中学体育教学现状, 优化和更新体育教学手段, 努力完成高效体育课堂的构建。

### 1 新课程理念下中学体育教学现状分析

#### 1.1 教学方式单一

高品质、高效率的体育课堂与教师的教学方式之间存在密切的关联, 教师的教学方法科学与否、恰当与否, 直接决定了体育课堂的教学质量。目前, 一些中学体育教师在开展体育教学的时候, 所采用的教学方法比较陈旧、落后。以体育技能教学为例, 教师在开展教学的时候, 只是一味地对学生进行讲解, 演示的次数相对较少, 与学生之间的互动更是少之又少。这种单一化的教学模式导致中学体育教学效果低下, 无法满足中学体育高效课堂的构建<sup>[1]</sup>。

#### 1.2 教学内容缺乏新意

新时代背景下, 体育教学必须拓展学生的视野, 更新和丰富体育教学内容, 最终满足新课程改革下的体育教学需求。但就目前而言, 在中学体育教学中, 教学内容依然以跳绳、跳远、短跑、接力等为主要内容, 这些体育教学内容非常简单, 无法激发学生的体育学习兴趣, 严重制约了中学体育课堂的教学质量。

### 2 新课程理念下的中学体育教学改革途径分析

#### 2.1 正确认识体育教学, 加强师资建设

中学体育作为中学阶段一门基础性的课程, 在素质教育背景下, 中学体育教学承担着提升学生身体素质、促进学生身心发展的重任。因此, 中学体育教师必须认识到体育教学的重要性, 并在此基础上建设中学体育课程。首先, 在条件允许的情况下, 学校可适当增加中学体育课程的课时比例, 或者利用课余时间, 积极开展中学体育第二课堂。同时, 要避免其他学科占用体育课的现象出现, 保证所有的学生均有机会和时间参与到体育学习中。其次, 学校还必须在人力、物力和财力等方面, 不断增加体育学科的投入力度, 用以修缮体育场地、更换体育器材等, 确保中学体育教学能够顺利开展<sup>[2]</sup>。最后, 学校还必须与学生家长进行沟通, 引导家长以身作则, 使家长积极参与到体育锻炼中, 进而为体育教学提供良好的环境。另外, 为了保障中学体育的教学效果, 在优化体育教学的时候, 学校还必须加强体育师资队伍建设, 以满足新课程标准下的中学体育教学需求。具体来说, 中学学校可以定期邀请体育专家到学校开展讲座, 对教师进行专业培训, 指导体育教学顺利开展。体育教师也应当积极通过网络等途径加强学习, 不断提升自身的专业素养。学校还可以通过“走出去和引进来”的途径, 积极鼓励体育教师参与各种学术交流活动, 借鉴其他学校的经验, 并将其运用到教学实践中。

#### 2.2 以丰富教学方法为重点, 提升课程体验感

第一, 游戏体验法。中学体育教学普遍是以体育活动为主, 但目前很多教师在体育课堂教学时, 主要是带学生进行普

通的伸展运动而并未结合教学目标进行深入教学。在中学体育教学中运用游戏体验的教学方法, 就是要求中学体育教师在教学中根据场地器材、学生身体素质和天气状况等内外因素, 结合教学内容和教学目标合理安排本节课的运动强度及运动量, 合理设计本节课的游戏内容和活动强度, 学生则根据设定的游戏情节共同参与到活动中来。从而活跃课堂气氛, 调动学生的参与热情, 寓教于乐。第二, 任务型教学方法。任务型教学方法的主要目的就是要调动学生参与体育活动的积极性。首先, 教师要给学生设置具有挑战性的目标。西方心理学家认为, 每一个学生都有内在的学习潜能。挑战性目标是指在中学生现有水平下通过教师适当的指导能够达到的目标。所以这就要求体育教师要设置难度适度的教学任务。其次, 要让学生充分获得体验感。在完成教学任务过程中, 体育教师要转换角色, 积极给学生打造展现自我的平台, 激发学生的学习动机。第三, 多媒体教学方法。多媒体教学方法是随着信息技术发展出现的一种新的教学方式, 为中学体育教学方法的改革研究带来了新视角, 打破了课上和课下的界限。课下学生可通过讲解视频、演练视频等进行自主学习; 课堂上教师则主要以解答学生的实际问题为主。将这样的教学方法融入体育教学中, 不仅促进了学生的个性发展, 提升了课堂质量, 同时也极大体现了“以学生为中心”的教学理念<sup>[3]</sup>。

#### 2.3 以激发学习兴趣为基础, 提高学生参与主动性

第一, 激发学生学习兴趣。兴趣是学习最好的助推剂, 而中学生也正处于兴趣培养、性格养成的重要阶段, 具有很强的可塑性。中学体育教师应充分利用各种教学工具, 激发中学生对体育课程的学习兴趣。如体育教师可利用中学阶段学生普遍对事物充满强烈的好奇心和求知欲这一特点, 设置一些与中学生传统认知相冲突的问题, 驱使学生进行积极探索, 从而激发学生参与课堂的兴趣。第二, 尊重中学生个体差异。世界上没有两片一样的叶子, 受家庭教育环境、遗传发育等因素的影响, 中学生群体内部存在身高、体重、运动能力等个体差异, 这是客观存在的事实。但“教师既不是学生知识的源泉, 也不是搬运工, 必须要尊重学生的存在”。因而, 中学体育教师应充分尊重学生的个体差异, 在教学之前, 建立系统完整的学生档案, 了解每一位学生的长短处及身体状况; 在教学过程中, 设计有层次的练习动作, 如面对短跑成绩较差的中学生, 加强短跑动作和技能的训练等, 并在教学评价中抛弃完全以运动成绩为中心的理念, 重视学生的成长空间, 给予差异化的教学评价。

#### 结束语

综上所述, 新课程改革背景下, 中学体育教学承担着更重的育人任务。但是, 在当前的中学体育教学中, 受传统教学理念和模式的制约, 中学体育课堂教学中依然存在诸多问题, 严重制约了高效课堂的构建, 无法有效实现体育学科的育人价值。

#### 参考文献

- [1] 刘祖辉. 针对新课程背景下中学体育教学的思考[J]. 新课程(中), 2017(11): 128.
- [2] 朱解伟. 浅谈中学体育教学改革[J]. 学周刊, 2017(06): 73-74.
- [3] 廖振昌. 从新课程改革视域分析中学体育教学创新设计[J]. 教育现代化, 2017, 4(01): 248-250.