

谈高中体育教学有效性的提升

刘微

(江西省寻乌中学 江西 赣州 342200)

[摘要] 无论课程标准改革与否, 培养德智体美劳全面发展的人才一直是我们教育的目标。但是由于多种客观因素的影响, 这样的目标实行总是风声大雨点小, 无法很好的落实。究其原因是全国各地教育发展差距巨大, 学生们所处的受教育环境不同, 所享受的教学资源也有着很大的不同, 绝大多数学校为了使学有成绩, 弥补环境造成的教育差距, 不得不使体育课成为有名无实的“空壳”。但体育课承担着使学生身心健康发展的重要任务, 承担着为我国体育事业培养接班人的重担, 应该予以重视。

[关键词] 高中体育; 有效性; 体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.1674

高中体育随着新课标的改变, 变得越来越重要, 在学校的围墙上面我们总能够看到“每天运动一小时, 健康生活一辈子”的标语, 从这个标语当中我们可以看出锻炼对于我们生活所带来的改变, 高中生正处于一个长身体的阶段, 而日常的课业十分繁重, 很多学生因为不经常锻炼, 导致在学习的过程中无法跟上教学脚步或者经常生病, 影响学习。由此可以看出对高中体育的教学改变的多么的重要。

一、激发学生运动兴趣, 提高体育课堂参与度

教学中, 很多学生对体育课程兴趣不高, 尤其是女生更害怕体育课, 加之受传统观念所影响, 教师要么让学生自由活动, 要么单纯讲解理论知识, 学生更没有参与兴趣。学生无法积极参与, 课程目标也就难以落实。结合高中生实际情况, 学生之所以对体育没有兴趣, 一是没有正确认识体育对自身的发展作用, 只把体育运动当作课余活动参与; 二是受课堂模式所束缚, 运动中较为被动。结合影响学生运动兴趣的因素, 首先要通过多种方式引导学生认识体育运动对自身的发展作用。在教学中, 教师可借助多媒体播放视频, 展示NBA、CBA、奥运会等资料和运动员的成长历程, 以此感染学生, 尤其要多引导学生了解一些运动员的成长和成功经历, 为学生树立榜样。其次, 要注重结合体育运动知识, 引导学生通过辩论、讨论等形式正确认识体育运动对自身的发展作用。最后, 要注重改革以往的教学模式, 引导学生积极参与, 尤其要注重多鼓励学生, 让学生在参与中感受运动的快乐。

二、更新教学方法, 丰富教学手段

高中教师在教学的时候要时常的更新教学方法, 丰富教学手段, 进行教学模式的改革, 这些教学模式, 应当取决于师生之间的关系。学生的身体素质, 以及课堂的教学任务, 天气等原因都是改变教学模式的重要因素。体育教师在教学中要利用图解观察、练习中因势利导, 启发学生的思维, 使学生从被动学习到主动学习, 从追求生理改造到终身体育意识的培养, 从追求学会到会学水平的提高。

例如, 要让学生了解如何跑得更快、打球更迅捷, 应懂得运动的基本规律和人的形态结构, 从而使学生选择跑步、弹跳最合理的姿势和用力的科学方法。教师要为教与学的双边活动创造有利条件。除此之外, 教师的示范同等重要, 课本之上的知识, 往往比较模糊, 让学生不解其意, 因此教师在体育课堂之上对学生进行动作的示范十分重要。既开发了学生的智力, 使得整个体育课堂, 学生处于一种享受的心态。

三、优化课堂时间结构, 提高教学效率

教师要在课前预设教学目标, 规划好课堂的各个展开环节, 合理分配教学与自由活动的时间, 保证将每一堂课发挥到极致。例如用几分钟整队热身, 十几分钟完成教学任务, 再用几分钟进行教学加测, 十几分钟进行教学拓展, 剩下几分钟整队

休息。通过合理规划教学时间实现最大化教学收益。同时, 教师还要注重在时间优化过程中的教学趣味性问题, 尽量让学生在丰富有趣的课堂活动中找到体育学习的乐趣, 从而有效提高课堂教学效率。

针对不同的学生, 教师要考虑不同的教学目的和教学方法, 尽量避免“千人一法”的情况出现。对于不同性格、能力、特长的学生, 教师要给他们推荐适合自身学习特点的体育项目、学习方法, 形成不同学生不同的学习目标, 帮助学生更好地适应体育教学节奏, 从而促进学生个性化发展, 最终实现以个体成长推动整体教学进步的目标。

四、加大体育教学经费投入

要重视体育场地、体育设备的建设, 可能有一些学校教育经费不足, 可以通过吸纳社会资金、寻求政府帮助来解决。另外, 要加大对体育器材采购的监督力度, 保障体育器材的质量, 这样也可以减少体育器材频繁更换的费用, 节省资金。对于出现问题的体育器材或设备, 一定要及时更换, 保证学生安全, 为体育教学和学生训练提供良好的必备条件。

此外, 高中体育教学要增强高中生的体育意识和体育情感, 掌握必要的体育常识与技能, 培养学生良好的体育习惯, 遵循终身体育锻炼的原则, 不断促进学生的生理和心理健康发展。具体而言, 在实际体育教学过程中, 教师应首要了解学生的体育素质和兴趣, 以学生兴趣为出发点, 鼓励学生积极参与各项体育运动, 培养他们对各类体育项目的学习兴趣, 这不仅能充分发挥教育教学的作用, 而且也有助于学生掌握一些必备的运动技能, 培养积极的体育习惯。

总而言之, 中学体育课常会受到各种客观或主观因素的干扰, 体育教师要做好协调工作, 集中学生在体育课堂教学中的注意力, 使得他们热爱体育锻炼, 学会自主锻炼, 成为德智体美劳全面发展的优秀人才。当然, 体育教学过程是一个复杂的动态过程, 为实现培养全面型人才的任务, 体育教师必须跟上大部队, 采用有效的教学手段、多样化的教学形式和新颖的教学思想。势必要对传统的体育教学做全面的分析, 取其精华去其糟粕, 绝不可以换汤不换药, 把中学的体育课简单地认为成休息玩耍课。同时要注重体育专业人才的发掘, 为我国的体育事业添砖加瓦。

参考文献

- [1] 脱虎. 基于新课程标准改革下的高中体育田径教学研究[J]. 发明与创新(职业教育), 2021(06): 142-147.
- [2] 闫立. 关于高中体育训练的准备和整理活动的思考[J]. 文体用品与科技, 2021(11): 162-163.
- [3] 李永宏. 基于核心素养下高中体育体能模块浅谈[J]. 文体用品与科技, 2021(10): 164-165.