

浅探高中体育教学有效性的实践途径

杨晓蓉

宁夏回族自治区固原市彭阳县第一中学

[摘要]随着我国社会的快速发展及现代教育事业的进步,提高学生的整体素质成了教育中非常重要的任务。高中体育教师需要加强对体育教育观念的深入学习,同时也应提升教学能力,提高体育课教学的有效性,更好地培养学生的综合素养。基于此,本文着重探究高中体育教学有效性的实践途径,以期为大家提供参考。

[关键词]高中体育;有效性;实践途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.09.546

随着全民健身理念的提出,体育教学在我国教育事业中的地位越来越高,体育对人的身心健康发展有重要作用。经常从事体育锻炼的人,不仅可以获得强健的身体,同时还会因为体育锻炼过程中释放的多巴胺而形成乐观、积极、向上的心理。在高中教学中,高中学生学习压力非常大,每一天用眼用脑的时间非常多,有的学生甚至一天坐在教室的时间远远超过八小时,对身体发育非常不利。因此重视高中体育教学,引导学生进行体育锻炼非常重要,加强体育教学的有效性,提高学生的身体素质。

一、高中体育教学现状概述

(一)对体育教学重视不够

在当前的高考模式下,获得高分是学校、教师、家长、学生最看重的事情,这就导致学校非常重视学生的文化课学习,一切教学为文化课学习服务,使得体育课没有受到应有的重视。再加上学生认为学习体育没有多大的用处,从思想上对体育课的学习产生了抵触情绪,学生的学习兴趣不高,体育教师的教学积极性就不高,从而导致教学效率低下。

(二)教学方式落后

在体育课教学中,教师是影响学生学习热情最为关键的因素。如果教师表现出了对体育教学的热情,对于学生将会起到非常大的积极作用。但是,由于对体育教学的重视不够,很多体育教师缺乏上课的激情,在教学中只是通过枯燥的方式讲解体育知识,给学生进行简单示范,让学生照葫芦画瓢。这样的教学过程特别简单而又枯燥,并且不会过多考虑学生的实际需求,导致体育课堂上师生之间不能进行很好的交流,这样的教学过程是完全封闭的,师生间缺乏相互沟通,学生的心声难以传达给教师,无法提升体育课教学的有效性。

二、高中体育教学有效性的实践途径

(一)优化课程设计,提升学生的学习兴趣

课内理论教学是体育教学中最为枯燥的环节,在这个环节中,学生容易对体育课产生厌倦情绪。为了提高学生对体育课的参与热情,可通过实践教学让学生更好地理解理论知识。

比如,在教学足球的相关理论知识时,就可以定期举办足球竞赛,让学生深入理解理论知识,激发他们的参与兴趣。通过竞赛,可以提高学生对体育运动的兴趣,培养学生的体育素养。在足球训练中,经过射门技能训练后,可以组织同一班

级或者多个班级举办射门比赛,根据学生热情的高低,其他类型的比赛也可以相继举行。除此之外,可以进行其他拓展,将足球射门与其他游戏结合起来。如在比赛的过程中可让学生使用不同的技能,每一个技能具有各自不同的效果,进而增强竞赛的可玩性,提高学生的兴趣。通过这些方式,不仅可以在体育竞赛中提高学生的体育能力,还可以提高体育课教学的有效性。

(二)创设教学情境,采用启发式教学

开展启发式教学是指在学生原有的学习基础上通过运用各种教学方式促进学生进一步的学习,打破原有的认知结构水平,激发学生对新知识的学习渴望,从而提高学生的认知结构水平,从而有效地完成教学任务。为使学生能够积极主动地参与到教学活动中来,教师要根据当前学生的学习心理,为学生创设出一种良好的学习环境,通过生活情境的再现,使学生对高中体育教学产生兴趣,以实物演示情境,利用各种图画、视频等进行再现,结合多媒体教学资源渲染教学情境,从而在教学形式上迎合当前学生的学习心理需求,激发学生的情感世界,全面促进学生的学习成长,从而达到培养学生兴趣的教学目的。

(三)改革教学形式,提高教学质量

在体育教学过程中,需要根据不同的教学重点和学生的实际情况开展工作,积极改革教学形式,使学生喜欢上体育课,进而有效提升学生的体育技能,提升体育课的教学质量。

例如,在课前的热身活动中,为了让学生更好地适应体育课教学活动,就不能让学生统一做热身活动,应该根据不同学生的特点,采取学生喜欢的方式。如有的学生喜欢跑步,就可以让学生围绕操场跑圈;有的学生喜欢跳绳,就可以让学生跳绳,等等。这样做的目的是让每个学生都运动起来,通过自己感兴趣的方式进行有效运动,既让学生进行了热身,又提高了学生对体育课的参与热情。学生积极地参与到体育课中,体育课的教学内容才能真正落到实处,使体育课起到应有的作用。相反,如果非要求学生按照统一方式进行热身,学生就会产生抵触情绪,从而失去对体育课的参与热情,无法提升学生的体育技能,更无法提升高中体育课的教学有效性。

(四)灌输体育锻炼理念,增强锻炼意识

很多高中生认为,目前最重要的任务就是学习,再加上高

中作业量多,作业的难度较大,所以很多学生会花费大量的时间在刷题上,有的学生甚至会利用体育课的时间来做文化学科的作业。这种学习理念是非常不可取的,长此以往会导致部分学生学习的效率降低。因此在开展一堂有效的体育课之前,教师必须做好高中生的思想工作,要让高中生意识到体育锻炼的重要性,树立每天锻炼的目标。

如教师可以从生理学角度出发,分析如果每天坚持锻炼半小时,一年之后的身体会出现怎样的变化,身体的各项指标会有怎样的变化,同时与一年不从事任何体育锻炼的人进行对比分析,比较血糖、胆固醇、脂肪等相关指标,让学生认识到体育锻炼对健康的重要性。

(五) 开展项目式学习发展学生的体育能力

高中生非常注重学习成就感和学习体验,如果学生在学习的过程中体验到了成功带来的喜悦,获得了某种收获,那么学生的学习积极性将会大大提高,所以教师可以开展项目式教学,发展学生的体育锻炼能力。项目式教学在高中体育教学中的开展,主要是围绕一些球类运动展开,如让学生参与篮球活动。教师在本学期开学之前就规划好本学期的篮球课程,如前两周学习运球和带球跑,第三周开始学习投篮,第四周开始学习上篮等,让学生在每一节体育课上学到知识,提高自己的运动技能。最后将每一周学习的篮球技能联系起来,让学生能够灵活地将各项动作要领连贯起来展示给全班师生看。项目式教学的特点就是教学内容比较专一,针对性强,学生在课堂上专门学习这一类知识,以掌握相关体育技能为目标。作为教师,我们应该积极引导学生在项目式教学中掌握不同的体育运动技能,让学生经过一学期的学习后体验到成就感,从而促使学生主动参与体育课。

(六) 竞争式体育教学提高学生竞争力

在教学中教师应该开展竞争式教学模式,让班上学生全部投入到竞争中来,在比赛中相互交流、相互沟通,取长补短。因为在高中阶段每一天都充满着竞争,长期以文化考试进行竞争,会让学生感到厌倦。因此以体育活动为主导的竞争教学模式非常有必要。

如羽毛球比赛是每一位学生都可以参与的比赛,在学期末开展一次羽毛球比赛,让学生在打羽毛球的过程中进行竞争和对抗。但是教师作为引导者,要引导学生进行良性竞争,意识到虽然对方是对手,但是我们应该以“友谊第一,比赛第二”的原则进行比赛。

(七) 利用分层教学法提升高中体育有效性

1. 教师应借助梯次进步分层体育教学法

实事求是的讲,高中体育教学全面展开分层教学法实践的一个核心目标和关键内容就是为了让高中生们能够达到梯次进步。教师在借助梯次进步教学法的每一个教学环节中都应该秉承细致到位、合理精确的教学原则。在体育课堂教学以及引导高中生们进行课后自我训练各个方面都应当能够传递科学化教

学理念。让全体高中生都能够真正意义上喜欢上体育课学习以及体育运动的锻炼,进而全面达到国家体育教学要求的相关标准。与此同时,教师借助梯次进步教学法展开分层体育教育的过程中还需要适当加入一些集体性体育运动,比如足球、篮球和排球等集体性较强、竞争性较为激烈的运动,让高中生们的身体素质和运动能力能够得到全面的提升。

2. 教师在分层教学中应优化配置择优录取

针对高中体育分层教学全面落实和渗透过程中,除了上述三大有效教学策略外,教师还需要重视分层体育教学中的“分层性”。也就是在较为固定的体育课各项训练项目中确保普遍教学的基础之上,通过各项体育训练项目积极选拔和挖掘优秀的体育特长生。这项工作需要体育教师在分层教学过程中进行较为详细的教学计划和周密训练。具体来讲,教师在进行一段时间的体育教学和观察分析后,为高中学生们选择1-2个主要体育项目作为主攻方向,进而从体育均衡发展以及全面提升学生身体素质等不同方面进行资源优化。

举例说明,针对高中体育投掷项目中的铅球教学而言,2kg的实心球,从教学目标和成绩设定上男生8.40m,女生5.04m,相关体育教学要求的标准极为明确和精准。然而客观而言,在铅球教学中选择优秀人才的确存在一定困难系数。尤其是针对女运动员的选拔。由于铅球运动必须要结合臂膀、腰部以及下肢三种力量的科学化协调,才能够取得较为出色的投掷成绩。这就在客观上必然需要运动员具有较为粗壮和臂膀、腰部以及下肢力量,才较为适合铅球运动。众所周知,女生都有“爱美之心”,往往对这项运动较为排斥和不愿意学习,这就需要体育教师能够利用教学艺术和教学思想进行开导,做好学生以及学生家长们的思想工作,进而留住和有效培养优秀的投掷人才,确保择优录取,优质化的精准培养,为分层体育教学提供科学化的有力支持。

三、结束语

总之,体育对于学生的整体发展起着举足轻重的作用,针对学生对体育活动不感兴趣以及教学方式落后的缺点,体育教师在教学中应当利用自己的专业知识,针对不同问题提出不同的解决方案,以提高学生对体育运动的兴趣,让学生主动参与到体育教学之中,并根据学生个体之间的差异有目的地制订相关教学方案,从而为提升体育课教学的有效性奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 杨仲毅. 高中体育教学中快乐体育课堂的打造思考[J]. 学周刊, 2019(7): 169-170.
- [2] 曹莉娜. 当前高中体育教学中的困境及对策分析[J]. 教育界, 2019(5): 26-27.
- [3] 李俊才. 愉快体育教学在高中体育教学中的应用探究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019(2): 31-32.