

# 如何提高高中体育课堂教学的有效性

石家豪 贺文强

(乌海第十中学)

**摘要:**随着新课改的全面施行,高中体育教学逐渐受到了社会各界人士的重视,学校管理层也开始大力开展体育课程,做好课间操,但是因为长期受到过去教育观念的影响,导致高中体育课程教学改革进展缓慢,体育科目还是处于“不痛不痒”的副科,在台面上说起体育课有非常多的重视,但是一回到实际,还是流于形式,学生的身体根本得到有效的锻炼。所以,教师就应积极转化自身的理念,优化教学方式,以此使每一位学生的身体素质获得更大的发展空间。

**关键词:**高中体育;课堂教学;有效性;实践

## 引言:

随着课改的进一步深入,我国的教育模式也随之出现较大的改革,体育作为素质教育的重要组成部分,理应受到广泛的关注[1]。而有效教学作为实施素质教育的核心所在,如今更是成为了教师所需追求的永恒目标之一[2]。在高中教育阶段,高中生的课业有所增加,再加上高考所带来的压力,所以便会导致体育课的课程安排及重要性大大降低,使得学生对体育活动失去兴趣。因此,提高高中体育课堂教学的有效性,便显得十分重要。在新的时代背景下,如何才能提高体育课堂教学的有效性,使高中生都能拥有一个健康的体魄投身于社会主义建设事业中去,便成了高中体育教师所需要共同面对的重大问题之一。

## 一、新课标下高中体育课堂教学有效性的重要作用

和过去的文化课进行对比,体育这一学科有着舒缓心情、降低学习压力的效果,还可以使学生获得到更好的身体锻炼。处在高中阶段的学生往往会面对巨大的升学压力,致使逐渐缺乏对体育课程的关注,把自身更多的精力和时间都放在了文化课上,这从短期来看,是可以提高学生们的学习成绩,但是站在长远的角度来看,会使学生们逐渐对考试课程产生厌倦,甚至有的学生还会逐渐形成抵触情绪。这样一来,就会严重地影响到学生们的体能。

而具有一个高效的体育课堂,就可以充分激起每一位学生对于运动学习的兴趣,为其创建一个舒适、愉悦的体育学习氛围。当然这对于高中阶段的体育教学来说,绝对不可以盲目的进行,应该结合每一位学生的实际情况以及他们的水平,来做好基本的体育课程规划,比如女生对篮球学习不感兴趣,而男生的兴致却是很高,这时候,教师就可以为女生计划出排球教学。

## 二、现阶段高中体育教学存在的些许问题

### (一)对体育课程的重视程度不高

因为处在高中阶段的学生们的学业非常繁忙,所以就会有很多学校在入学开始时,将体育课替换为文化课,以此让学生们将全部的精力和时间都来应对考试,这就导致出现对体育课程重视不够的情况。此外,有的学校因为一些原因,会安排一些不是本专业的教师来进行日常教学,从客观上来看,如果这只是让学生们放松身体,本无可厚非,但是为了学生们的身体素质,那就完全不可以,他们严重缺乏对学生们体育方面的指导,并且还有一些学校在体育设备的准备上也不是很充足,致使学生在进行体育学习时,难以接触到体育用具,使得体育教学质量越来越低[1]。

### (二)课程形式单一

随着近些年素质教育的全面施行,都在倡导要创新教学方法,优化教学理念,但是就事实来看,现阶段部分教师为了培养出成绩

好的学生,而忽视了对他们体能方面的锻炼,致使学生丧失学习兴趣。因为体育教学模式死板且教师只是一味地的讲解理论,并没有组织他们进行实践练习,致使他们经常出现身心疲惫的情况。

### (三)学生动力不够

我们都知道,高中生会有着各种各样的压力,其中以升学最为突出,导致其对体育课程的态度比较轻视,并且也没有很大的意愿去主动参与体育活动,甚至还有部分教师会向他们灌输进行体育学习只会浪费学习时间的思想。此外,还有很多教师每天都会布置繁多的作业,霸占了学生们进行体育的时间。若想使学生有一个正确的态度、产生学习动力,还需要改善高考制度,因为不管是教师还是学生,都普遍认为体育不是必要的高考科目,所以就不用投入太多。这样一来,也会使学生们对体育学习产生抵触心理,不利于他们的身心健康发展。

### (四)教学目标设置不合理

教学目标能够直接决定最后的教学效果,如今在高中体育教学中,会有很多教师所设计的目标太大并且不符合实际,这也是现阶段体育教学中的主要问题。教师若是想更好地提高学生们的体能,做好日常身体锻炼,就要把目标设计和实际相符。结合每一位学生的具体要求以及学习能力等,计划出相对应的标准,若是在设计目标时只是根据过去的目标内容生搬硬套,缺少灵活性,就会使教学效果达不到预期的目标,也非常容易使学生感到厌倦,学习兴趣不高,所以,这就需要教师和学生有密切的交流,在充分掌握到他们每个人的具体情况之后,进行针对性的引导。

## 三、新课标下高中体育课堂教学有效性方式

### (一)端正学生学习态度

真正意义上的体育教学并不是毫无目的性,而是有一个明确计划的教学活动,据实验调查表明,大部分学生在学习体育时,若是发现和自身想象不一致,就会产生倦怠情绪。那么这就需要教师先端正学生的学习态度,使其明白体育课也是有着明确的培养计划,以此使他们都能够有一个认真的态度,但是在这里值得注意的是,不能对学生的要求过于严格,不然只会继续增加他们的抵触心理。对此,教师在端正学生们态度的时候,还应着重重视培养他们对于体育学习的热情,从而使其可以更加积极地参与进来,如此一来,就会在最大程度上增强体育教学效率。

大部分教师在实际开展体育教学活动的时候,所采取的方法都比较死板,常常给学生讲授了相关理论知识后,就让他们进行自主活动。

众所周知,高中生的思维虽然已被打开,有了自我管束的能力,但是他们对于一些要领进行练习的时候,严重缺少灵活性。若是缺

少教师指引的话,就非常有可能做出错误的动作,进而降低了教学质量。这就需要教师在实际开展教学时,着重注意以上提到的问题,不但要在学生们进行练习的时候,对他们的一些错误进行及时纠正,还要充分保障建立多样化的课堂模式,从而使其可以一直保持对体育的新奇,在学习中充分表现自己,这也会增强他们每个人的积极性。

教师在完成讲解完关于接球的要领之后,就要及时的指引学生们,积极进行动作要领的练习,这样就会使他们可以进一步地掌握到这一知识内容。教师可以采取一人一球的练习方式,然后再让他们一起在进行学习,并在这一过程中,仔细观察他们每个人的动作,对于所出现的问题,集合所有学生,进行纠正。在学生们对相关动作要领,有了充分的掌握之后,教师还可借助电子白板等多媒体设备,为其配上相符的动感音乐,使学生们不仅掌握了相关要领,还可以熟练地做出来,让他们跟着音乐的旋律动作,整齐的进行练习。并且通过音乐的辅助教学,学生们也不会产生倦怠的情绪,可以始终有动力,以此极大地提高了体育课堂教学的质量。

### (二) 改善教学观念, 拓展教学内容

就现阶段的高中体育教学来看,教师必须要意识到进行体育教学的目的,不是为了使他们在考试中得到好成绩,而是为了提高他们每个人的运动意识,指引其了解正确的运动技巧,激起每位学生的运动兴趣,从而形成终身体育意识以及帮助他们舒缓自身紧张情绪,所以,过去的教学观念已不再适用于新课程改革背景下的教学课堂,教师一定要积极转化自身的教学观念。首先,教师在实际进行教学活动的时候,响应新课标要求,创建以生为本的课堂,充分掌握到每一位学生的实际看法,贯彻培养学生形成正确运动习惯的方针,深刻认识到体育对学生的发展,所起到的积极促进作用。其次,教师需根据学生的实际状况,对教学内容做出适当的调整,使其能够在运动中得到舒缓,在舒缓中进行学习,以此促使其全面发展。最后,体育教师应和班主任达成一致,协商学生的运动时间,进而为他们提供充足的空间和时间,保障其基本运动条件,增强教学效率。此外,教师还要在平时,多和学生们进行交流,这样一来,就会在这一过程中促进彼此之间的了解,并向学生们传递健康学习的知识,从而潜移默化的提高他们每个人的运动意识,加强学习效率。在新课改这一大背景下之下,教师应紧跟时代发展,优化自身教学观念,不断挖掘时代性的教学元素,拓展教学内容。

### (三) 将游戏融入进体育教学中

众所周知,兴趣是永远最好的老师,尤其是对于高中生来说,其可以有效地将兴趣转化为在学习上的动力。所以教师在实际开展教学活动的过程中,应着重激起学生们对于体育的兴趣,以此在最大程度上加强教学效率。这就需要教师深入生活元素,进而使体育更平易近人,表现出体育教学的亲和力,进一步拉近教学和学生的距离,使他们更加积极地参与进来。所以,教师可在课堂教学开展的前一段时间,精心设计一些小游戏,将他们的注意力都集中在一起,增强其兴趣。

### (四) 教授简单方法, 增强教学效果

对于高中生来说,他们现在最为主要的目标就是在高考中获得好成绩,所以,他们的学习压力都是有目共睹的。而体育课程本身的教学安排就比较少,需要学生课外锻炼,但是因为学生分给体育锻炼的时间比较少,教师要帮助学生们在最短时间达到最有效的锻炼效果,并指引其可以正确的规范锻炼。因此,教师在实际开展教学活动的过程中,应对学生们传递一些较简单的运动方式,进而使

学生们养成良好的习惯。

### (五) 划分学习小组

教师在实际进行教学活动的过程中,可为学生们划分若干个学习小组,并以组为单位。随着近些年新课改的不断推行,着重要求教师应尊重学生们在课堂学习中的主体地位,而小组教学模式正是尊重其课堂主体地位的有效展现。创建学习小组,可以使学生们之间的交流愈加密切,充分的给予了学生们在课堂上的主动性,使其在小组中完成任务的时候,进一步感受到体育的魅力,从而更加主动地参与进其中,极大的增强教学效率。

### (六) 做好课堂教学活动收尾工作

教师要清楚教学活动的结尾,也是进行体育教学的重要组成,就现如今来看,有很多教师在完成教学之后,就会让他们进行自由活动,使其得到休息。这无可厚非,但是也会经常存在部分学生,会在最后的几分钟时间,并没有根据教师的要求,而是提前回到班级或者是逛超市,这些都是学生们不尊重课堂的表现,并且这也是导致教学效率低的原因。

教师在实际进行教学活动的过程中,应禁止上述行为,同时也要及时反思自身的教学方法,应着重重视体育课堂教学活动的收尾工作的重要作用,需从一而终的对体育课堂教学进行严格要求,不断改善自身的教学方式,以此提高课堂教学质量。

### (七) 进行教学评价, 促进学生反思

教师在实际进行教学活动的过程中,应积极进行教学评价,从而促进学生和教师的反思。教师在展开评价的时候,应注重全面性,可采取师生评价、自评等方法,使学生们可以站在多个角度,重新认识自己。教师可以通过评价学生的学习过程、感受等,进而促使学生们进行有效学习。如此一来,就可以很好的起到督促作用,在最大程度上增强其学习效率。

## 四、结语

总的来说,提高体育教学质量是教学发展的必然趋势。处在高中阶段的学生们会面临着巨大的升学压力,需要配合体育活动来帮助他们舒缓情绪,增强其身体素质。教师应积极改善自身教学理念、改善优化教学方法,深入挖掘生活素材,并融入进教学中,以此使体育课程更接地气,拉近和学生们之间的距离。高中体育教学质量的提高,可以充分满足提高学生身体素质的要求,有效培养其综合素质。所以,这就需要教师不断根据教学实际,进行相应的调整,进而使教学更加有效,促使每一位学生全面发展。

### 参考文献:

- [1]母奉杰.提高高中体育课堂教学有效性的实践与探索[J].学周刊, 2015(2): 34-34. DOI: 10.3969/j.issn.1673-9132.2015.01.027.
- [2]张智慧.新课程改革背景下高中体育教学模式的优化措施研究[J].课程教育研究, 2019(28): 213.
- [3]汪滔,戴彬.提高高中体育选项教学有效性的探索与实践[J].当代体育科技, 2015(22): 2. DOI: CNKI: SUN: DYKJ.0.2015-22-057.
- [4]李祥祥.新课改下如何建立高效和有效的高中体育课堂教学[J].中国校外教育: 中旬, 2011(1): 1. DOI: 10.3969/j.issn.1004-8502.2011.01.069.
- [5]陈耀.基于高中体育教育视角下提高田径课堂教学有效性的实践探究——以女生为例[J].当代体育, 2021(43): 0114-0115.
- [6]卢建奎,张军, & 王学芳.(2020). 提升高中体育课堂教学互动有效性的策略研究. 体育世界: 学术版.