

# 新时代背景下高中体育教学与训练的创新策略探究

李 琴

江西省萍乡市上栗中学金山校区 江西 萍乡 337000

**摘要:** 在新时代背景下,我国相关教育工作者对于体育教学与训练的重视程度逐渐提高,如今体育学科已经成为了高中阶段的主干学科之一,也是培养学生体育综合素养和塑造学生良好品格的重要学科。然而,由于高中体育教学长时间受到应试教育理念的影响,很多体育教师所采取的教学方式仍然局限于“灌输式”“填鸭式”教学模式中,新时代背景下这些教学模式已经无法满足体育教学的要求。面对这样的情况,高中体育教师应该要跟上新时代教育的步伐,及时更新自己的教学思想,优化和完善高中体育教学与训练的内容和形式,构建高效课堂,旨在促进学生的身心共同健康发展,为体育教师的创新教学与训练提供思路指引和经验启发。

**关键词:** 新时代;高中体育;教学与训练;创新策略

## Exploration of Innovative Strategies for High School Physical Education Teaching and Training in the New Era

Li Qin

Jinshan Campus, Shangli Middle School, Pingxiang City, Jiangxi Province 337000

**Abstract:** In the context of the new era, relevant educators in China have gradually increased their emphasis on physical education teaching and training. Nowadays, physical education has become one of the main disciplines in high school, and it is also an important discipline for cultivating students' comprehensive physical education literacy and shaping their good character. However, due to the long-term influence of exam oriented education concepts on high school physical education teaching, many physical education teachers still adopt teaching methods that are limited to the “indoctrination” and “cramming” teaching models. In the new era, these teaching models are no longer able to meet the requirements of physical education teaching. Faced with such a situation, high school physical education teachers should keep up with the pace of the new era of education, update their teaching ideas in a timely manner, optimize and improve the content and form of high school physical education teaching and training, build an efficient classroom, aiming to promote the healthy development of students' physical and mental health, and provide guidance and experience inspiration for innovative teaching and training of physical education teachers.

**Key words:** New Era; High school physical education; Teaching and training; Innovation strategy

通过对高中体育这门学科进行分析,可以发现这门学科作为高中阶段的重要科目,通过教学与训练不仅可以帮助学生保持良好的身体状态,有利于学生的身体健康发展,还能够有效提高学生的心理承受能力,减轻学生的学习压力与负担,实现劳逸结合,为学生的身心健康保驾护航。由此可以看出,身为新时代高中体育教师,应该要认识到创新体育教学与训练的重要性,并且要围绕高中学生的发展特点,采取创新的多样化策略,以此满足不同能力层次学生的学习需求,在最大程度上提高高中体育教学的整体质量。

### 一、传统高中体育教学与训练存在的问题

近些年来,教育体制不断深化改革,由此在某种程度上我国体育教学的方式也实现了一定程度的改变。结合整体发展状况来说,现阶段我国体育教学依旧存在着一些误区和弊端,其主要体现在以下几个方面。

第一,传统的教学手段会让学生感到体育课程非常的枯燥、乏味,更不能实现学生体育水平的全面提升。比如说,课程热身预备和完成体育教学形式非常的枯燥,没有创新。

第二,我国高中体育教学也没有受到更多的关注和更多的重视,在高中的毕业班当中,这种情况格外明显。高中生都面临着高考的压力,对于体育课程基本上是没有时间参与的。即便是老师,也只是对一些肤浅的体育知识进行讲解,如此体育教学很难取得理想的效果。

第三,训练活动与学生能力不匹配。在新课标的指导思想下,体育这门课程的开展更加关注学生在课程中的参与和能力发展。但是在以往的教育教学模式下大部分老师都是以统一化的活动进行教学,通常会以同样的活动内容组织学生进行训练,这就导致有的学生在训练过程中提高明显,也有的学生发展不足,从而加大了学生之间的差距。之所以会出现这样的情况,是由于老师所安排的教学活动并不能适应每一个学生的发展需求。学生自身的体质、体能、身体素养都有着一定的差异,由于老师忽略了这一点,导致学生们在训练的活动中得不到有效的锻炼和发展,严重阻碍了学生个体能力的提升。

第四,由于应试教育思想的影响,很多家长过于注重学

生在文化课程的发展,而对于学生在体育领域的学习并不重视,甚至还有部分的家长认为学生只要学好文化课程就足够,对于学生在体育领域的发展造成了一定的影响。而且在当前的教育工作中,学校教育未能与家庭教育实现同步开展,导致学校落实减负、家庭加重学生负担的情况。对于这样的情况,学校应该转变当下的教学策略,注重学校和家庭之间的同步教育。

## 二、新时代背景下高中体育教学与训练概述

在高中进行体育教学,学生主要是在教师的帮助下,有计划地组织各种训练,教师们一般在课堂上主要强调对基于技能的传授,从而增强学生的体魄,提高学习能力,帮助学生养成良好的运动习惯,实现教学任务。在高中阶段,教师们通过示范各种体育项目,将比较复杂的理论知识直观的展现在学生面前,从而帮助引导学生亲自操作,让学生更好的理解,从而提高学生的体育与修养。而运动训练就是指运动员在教练的科学合理的指导下进行比较专业的体育技能的训练,它主要有计划地提高学员的训练成绩为主。教练就是这个运动计划的制定者和引导者,而运动员就是训练的主体,运动员只有经过积极的配合多加训练,并保持与教练的良好沟通,从而发现比较适合自己的训练计划,促进训练成绩的提升。在运动训练当中,高中的体育教师要将学生作为引导者和帮助者,并根据学生的特点有效的设置方法,激发学生的兴趣和潜能,让学生可以准确的掌握运动的技巧,发挥自己的各项机能,从而获得比较满意的成绩。

## 三、新时代背景下高中体育教学与训练的创新策略

### (一) 树立起全新的体育教学理念

体育新课标下的高中体育教学质量要想得到保障,教师在教学期间一定要树立起全新的体育教学理念、不断提升高中体育教学水平。在这一过程中,体育教师需要贯彻落实“健康第一”教学理念,在教学课堂上尊重学生主体地位,满足体育新课标教学要求来为学生提供能够展示自我、促进身心健康得以发展的良好教学平台,同时让学生在高中体育教学课堂形成一定的社会适应能力。高中体育教师在教学期间,一定要树立起全面的教学观,在教学课堂上分析学生学习、身体等多方面的差异,注重团队训练,让学生在体育团队训练过程中逐渐提高自身集体意识,同时注重学生终身体育锻炼理念的培育,这样才能最大程度调节学生身体素质,让学生心理能力、抗压水平均能够在高中体育教学课堂得到发展和提升。

例如,教师在对学生进行“田径”运动教学的时候,为了能够有效激发学生体育参与积极性、充分发挥出学生主体地位,教师可以在体育新课标指导下更新教学理念,为学生设计出各式各样的田径比赛,像是障碍赛、混合接力赛等等,借由比赛的方式来有效激发学生兴趣,同时让学生在竞赛过

程中养成良好的体育素质以及团队合作意识。

### (二) 运用教育游戏开展趣味训练

从开展体育的教学时,体育老师要注重激发学生的兴趣,让学生可以积极主动地参与到课堂上,从而提高体育学习的能力。其中,在高中体育教学中,将体育游戏运用到体育教学课堂当中,为学生开展趣味教学,可以增加体育教学的趣味性和灵动性,从而能够让体育教学活动更加丰富多彩,不断提高学生的学习积极性,进而能够达到有效教学的目的。因此,在高中体育教学中,教师要积极为学生组织体育游戏,以此可以让学生享受到成功的喜悦,不断增强学生的体育学习信心。

例如,在进行“篮球”的体育教学与训练之时,教师可以先为学生示范与篮球有关的动作要领,并结合教师的示范对学生进行了具体的讲解,以此使学生对篮球运动的动作要领有了一个初步的认识。然后,教师可以为学生组建学习小组,让学生在小组内进行了练习。在学生进行练习的过程中,教师要及时对学生进行巡视,纠正学生的错误动作,以此使学生牢牢掌握本节课的体育技能。之后,教师可以为学生组织常见的篮球比赛游戏,让各个小组的学生之间进行比赛。在比赛结束之后,教师应该要向获得比赛胜利的小组学生提出表扬,并让全班学生一起进行交流,分享彼此打篮球的经验,以此使学生之间做到了学习互补,不断完善了学生的学习方式。最后,教师还可以结合此次游戏,对学生的表现进行点评,指出学生需要改正的地方,以此使学生明确今后的努力方向,取得体育教学的极大成功。这样,教师通过组织体育游戏,为学生创设了一个轻松愉悦的学习环境,牢牢吸引了学生的目光,使学生集中精力进行了体育学习,不断提高了学生的体育综合水平。

### (三) 依托师生互动讨论教学

为了切实提升高中阶段学生对体育学习的兴趣,可以依托师生互动讨论的交学模式丰富课堂教学体验,从而有效提升学生对体育锻炼的兴趣和意识,让学生认识到高中阶段体育锻炼对于自身生长发育的重要作用。在具体师生讨论的过程当中可以让学生交互发言,让学生在全班范围内进行交流自己喜欢的体育运动类型,并介绍自己喜欢的体育明星,从而在交流和讨论的过程当中不断提升学生对体育锻炼的认识,提升学生对于体育课程的学习兴趣。教师也可以根据学生的实际学习情况和兴趣点安排学生进行不同类型的体育锻炼,从而有效丰富学生的体育锻炼体验。

例如,在师生互相讨论教学模式过程当中,可以用“武大靖男子短道速滑冠军”的例子提升学生的讨论兴趣,让他们了解运动员的艰苦奋斗精神,和这次夺冠为中国带来的荣誉等内容,从而有效提升学生对滑雪运动的兴趣。之后可以引导学生说一说他最喜欢和崇拜的体育明星,并且说说为什么喜欢这位运动员。比如有的学生喜欢游泳运动员孙杨,教

师就可以借此向学生简单介绍游泳运动的相关内容,提升学生对于游泳锻炼的兴趣。如果学校有相应的教学条件,可以组织学生在体育课做好准备进行游泳锻炼。在高中阶段的体育锻炼不仅能够促进学生的生长发育,还能调节学生的学习状态,丰富学生的校园生活。

#### (四) 结合个人差异,提升体育能力

不同运动能力的学生在体育课程中的表现是不同的,而个人运动能力的差异也在影响着学生的体育能力。每个人的运动能力是不同的。为了提高体育教学的有效性,需要教师了解并掌握学生的实际情况,如个人的身体差异、体育优劣势、综合体育能力等。所以,教师要以学生的体育实际情况为基础,结合学生不同的体育差异,利用分层教学为学生设计具有针对性的体育锻炼方式,让学生在适合自己的运动中提升体育能力。

例如,在高中体育教学中,1000米和800米长跑是体育教学的重点,是锻炼学生心肺技能、耐力、四肢协调等较为综合的运动项目,也是学生最不愿意练习、运动的一个体育运动。为了提高学生的体育能力,让学生正确面对长距离跑步,教师可以合理利用分层教学,为学生设计不同难度的长跑内容。在分组之前,教师要了解学生的实际,在进行综合能力的评判和选择后,为学生进行小组分配。然后,教师依照学生的体育能力,分成A、B、C三个小组。A组是体育综合能力较好的;B组体育综合能力中等的;C组体育综合能力薄弱的。教师可以为不同体育能力的学生设计不同难度的体能训练。为学生进行合理的分层,能对症下药,可以让不同体育能力的学生都能得到相应的体育提高。并且,在相互鼓励的过程中,学生的自信也会逐渐增强,有助于未来的全面发展。

#### (五) 借助科学先进教学手段优化体育教学

随着信息快时代的来临,科学技术的全面提升,带动着教育方式的转变,教育和科学技术的结合,随之而来的是多样的学习方式。相比较传统的教育理念来说,将信息技术融合到课堂教学中,可以有效转变僵化的教育思维,让课堂变得更加直观、生动。因此,教师要转变传统的教学理念,合理运用信息技术,引导学生主动进行体育锻炼,培养学生的自主意识,从而提升自己的运动能力。

一方面,教师可以借助于微课技术来展开体育教学。微课作为网络时代背景下的新兴教学手段,将其应用于高中体育教学课堂上,能够有效突出体育教学主题,同时也能够有效突破时间与空间限制,让学生得到有效教育。为此,高中

体育教师可以在雨雪天气进行室内微课教学,借助于微课来有效突破体育教学重难点,从而有效提升教学实效。例如,教师在为学生讲解“上背越式跳高”的时候,即可直接借助于微课技术来为学生展示出相应的动作要领,以此来帮助学生构建出有效的认知,而且学生课堂之外也可以自行反复观看、促进学生了解与把握。

另一方面,教师也可以借助于多媒体辅助教学工具来对学生展开高中体育教学。例如,教师在为学生讲解“篮球三步上篮动作”的时候,即可直接借助于多媒体技术来为学生播放这一动作,一边播放一边讲解,这样学生自然能够形成较为深刻的认知。在练习运球技巧的时候,教师也可以反复播放提前制作好的视频,让学生观看和模仿。也可以通过互联网发送到学生的移动平台上,即使在课后学生也能不断地纠正自己的错误动作。或者,教师运用3D动画和真实比赛视频,为学生讲解相应的战术、规则,让学生学习。运用这样的体育方式,不仅可以让学生保持体育运动的动力,还能让学生掌握相应的体育运动知识,丰富自己的体育能力。除此之外,考虑到不同学生个体差异,教师在体育教学课堂还可以利用多媒体技术来为学生讲解篮球相关技术要领以及战略方案,这样就能促进每一位学生得以发展和提升,最大程度满足新课标下的高中体育教学要求,而高中生也能在这一环节得到良好发展与提升。

#### 四、结语

总而言之,时代在不断的进步,社会和学校也越来越明白学生身心全面发展的重要性,高中是学生发展的一个重要时期,在这个阶段学生面临着升学的压力和繁重的功课,这些对于其生理心理都是一个巨大的挑战。在这种竞争异常激烈,升学压力不断增大的情况下,提升其身体素质和心理素质就变得尤为重要。因此,在新时代背景下,教师要重视体育教学与训练,帮助学生锻炼身体素质,提高心理素质,帮助其度过这一困难时期。

#### 参考文献:

- [1] 韩昌松.新课标下高中体育课程有效教学标准研究[J].科技视界,2013(26):31+55.
- [2] 修万松.高中体育教学中如何激发学生学习兴趣[J].教师,2018(19):70-71.
- [3] 陈福亮.高中体育训练的特点与教学策略分析[A].广西写作学会教学研究专业委员会.教师教育论坛(第一辑)[C].广西写作学会教学研究专业委员会,2019:2.