

# 体育课程改革下高中体育教学新思路和新方法

◆李雪强

(西藏拉萨市北京中学 西藏拉萨 850000)

**摘要:**随着新课程不断改革,高中体育面临着更高的教学任务和目标,传统的教学思路与教学方法已经无法适应当下的教学需要,这就要求教师要及时转变教学理念和模式,采用创新性的思路和方法,以提高体育教学的质量和效率,进一步实现高中体育的教学目标。本文针对体育课程改革后高中体育教学新思路和新方法进行分析和研究,阐述了具体的教学思路与教学方法,旨在提高高中体育教学的实效性。

**关键词:** 体育改革; 高中体育; 教学思路; 教学方法; 创新

## 引言:

高中体育作为高中教育的重要组成部分,对于实现学生的全面发展具有至关重要的影响。随着新课改的深入发展,体育课程改革也在如火如荼的进行中,在此背景下,高中体育教学迎来了全新的教学要求和教学目标。为此,广大体育教师必须要不断创新,树立全新的教学理念和思想,采取行之有效的教学方法,以便满足学生的学习需要。然而,现阶段高中体育教学中还存在一些问题和不足,只有将这些问题有效解决,才能真正落实新课改的教学要求。

## 一、体育课程改革下高中体育教学创新的必要性

随着经济的不断发展,各行各业对人才的要求越来越高,企事业单位在聘用人才时,不只看中知识水平,更加注重综合素质和道德水平。鉴于此,为了培养出更多符合社会需求的高素质人才,高中学校在开设文化课的同时,也开设了许多培养学生综合素质的课程,比如体育、音乐、美术等。高中体育作为培养学生体能素质和团队意识的有效手段,对于提高学生的综合素质发挥着至关重要的作用,然而,传统的体育教学并没有受到学校和教师的重视,导致学生在体育课上没有得到有效的锻炼和指导,严重影响了学生体育素养的提升,这对学生今后的发展是极为不利的。为此,新课改指出,必须强化对体育教学的创新,不断更新教学观念和教学方法,以便完善教学模式,促使学生在体育学习中获得正确的体育知识和运动方法,从而树立终身体育的意识,进一步实现高中体育教学的根本目标。由此可见,加强高中体育教学创新,不仅是顺应教育体制改革的内在需要,也是推动我国人才建设的必然趋势。

## 二、体育课程改革下高中体育教学的新思路

### 1、树立以人为本的教学思想

学生作为高中体育教学的主体,应该受到教师的尊重和重视,只有充分体现学生主体地位,才能提高学生自主参与体育教学的积极性,从而提高学生的学习质量和效率。为此,教师必须要树立以人为本的教学思想,注重对学生兴趣的培养和激发,为学生提供自主学习的机会和空间,以便营造良好的课堂氛围。<sup>[1]</sup>例如,在学习“篮球”相关内容时,为了激发学生的学习兴趣,教师可以利用篮球赛的形式开展教学活动。首先,教师根据学生的实际情况将学生科学分组,然后让学生以小组比赛的形式进行学习,促使学生在比赛的过程中掌握丰富的篮球知识和运动技能,同时,也对比赛的规则具有细致的了解,最后,教师要对学生个体进行评价和总结,以便开展针对性的指导活动。在此过程中,教师全程将学生视为教学的“主角”,这对提高学生的综合素质是十分必要的。

### 2、树立终身体育的教学理念

体育作为强身健体的有效手段,不仅仅是一时的,而是伴随人的一生。<sup>[2]</sup>鉴于此,教师要树立终身体育的教学理念,激发学生的学习兴趣,让学生感受到学习体育和体育锻炼的重要性,以便帮助学生树立良好的运动习惯,从而引导学生形成终身体育的正确思想。例如,在学习“田径”相关知识的过程中,教师让学生明确适当的跑步训练能够强化我们的心肺功能,防止心脑血管疾病的发生,教师可以为学生播放一些跑步供能效果的对比视频,让学生直观的感受跑步的好处和益处,从而激发学生跑步训练的欲望和热情,最终为学生形成终身体育的科学意识奠定良

好的基础。

## 三、体育课程改革下高中体育教学的新方法

### 1、提高教学方式的多样性和趣味性

新课改指出,为了将体育教学面向学生整体,教学必须要坚持因材施教的原则,以便满足学生的个性化发展。为此,教师必须要采用多样化的教学方式,根据学生的实际需求开展针对性教学活动,提高教学方式的灵活性和有效性,以便促进课堂教学质量的提升。此外,为了激发学生的学习兴趣,教师还必须注重课堂趣味性的提升,融入趣味元素,从而调动学生的积极性。例如,在学习“跑跳技能”相关内容时,教师可以为学生设计一些趣味性的游戏,比如,“建筑铁路”等游戏,让学生在游戏的过程中掌握丰富的技能和知识,从而更好的活跃课堂气氛。

### 2、强化理论教学与实践教学的联系

体育教学不单单只有实践教学一种形式,而是理论与实践相结合的教学模式,为此,教学必须要加强理论教学与实践教学的密切联系,强化二者的衔接性和关联性,以便全面提高学生的体育素养。<sup>[3]</sup>例如,在学习“篮球”的相关知识时,教师首先要对学生理论指导,可以利用多媒体让学生了解体育赛事的基本内容和相关规则。然后通过组织学生开展篮球比赛强化学生的实践能力,促使学生将静态的理论知识转化为动态的体育技能,从而促进学生理论知识和体育技能的双重提升。

## 四、结语

综上所述,在体育课程改革后,实现高中体育教学思路和方法的创新,不仅是顺应素质教育发展需求的基本前提,也是促进学生健康发展的必然趋势。为此,广大教师必须要对新课改中的教学要求和目标进行仔细的学习和分析,积极转变教育思想,根据学生的实际情况制定针对性的教学计划,采用先进的教学手段和方式,不断满足学生的个性化发展,从而促进学生身体健康和心理健康的全面发展,进一步推动体育教育改革的不断前进。

## 参考文献:

- [1]张德洪.新课改下高中体育教学思路与方法创新[J].当代体育科技,2013(01).
- [2]杨程.新课改下高中体育教学思路与方法创新分析[J].当代体育科技,2015(14).
- [3]秦久华.试论新课改下高中体育教学思路与方法创新[J].课程教育研究,2016(17).

