

# 新课程背景下高中体育教学模式探究

◆王梓嫣

(山东省济南第一中学 250100)

**摘要:**在新课标改革形势下,教育制度不断改变进行完善。人们对于教育的理解有了更高的层面,在传统高中体育教学中,教师往往是讲一些体育知识以及一些运动技巧,从而忽视了身体的锻炼。因此在新课程改革背景下高中体育教学,要更加重视身体的锻炼,注重学生们身体素质的强化。本文对于新课程改革背景下高中体育教学模式进行分析,探究一套有效的高中体育教学模式。

**关键词:**新课程背景;高中体育;教学模式探究

新课标改革后,教学模式有了很大的改善,能够很大程度上激发学生参与课外活动的兴趣。高中体育课内容主要讲解了体育知识和一些运动技巧,通过这些知识和技巧帮助学生们有效的锻炼身体素质和培养学生身心健康。因此,老师在体育课教学中,要适应新课标改革形式,建立一套先进的教学模式,让学生能够更好地接受体育知识,使学生能把体育锻炼当成了日常生活的一件事情,通过学生不懈地锻炼,增强他们的身体素质<sup>[1]</sup>。

## 一、高中体育教学的现状

在高中阶段的学生,学习任务相当繁重,因此许多学生都把大量的时间用在文化课的学习,相对而言身体的锻炼就很少了。面对大量的学习作业,学生们甚至会在体育课上去学习文化课知识,这更加严重地影响了体育教学的质量。

新课标改革下,体育老师们一定要树立“健康第一”的理念。然而,许多高中体育老师,没有重视学生的身体健康。在日常体育课中,老师仅仅是一些体育新闻、体育项目以及一些体育运动技巧讲解给大家,并没有让学生们身体上得到好的锻炼,导致了体育教学不能发挥实际作用,严重影响了学生身体素质的提高<sup>[2]</sup>。一些高中体育课堂,老师在对于学生的体育锻炼要求太过苛刻,把大量的体育运动强行加到学生身上,忽略了学生的感受,从而无法形成一个良好的师生关系,降低了学生们在体育课上的热情。

## 二、新课程改革创新背景下高中体育教学模式的有效途径

### (一) 优化体育教学内容

传统的体育教学中,其中的体育教学内容非常局限性,内容太过单调从而无法调动学生积极参与到体育课堂中,让学生学习缺乏了兴趣。在新课标改革背景下,要想有效地开展高中体育教学,就必须要把体育教学内容进行整改优化,老师们重视学生运动的培养,正确引导学生发现自己所擅长的体育运动,从而让学生们养成锻炼的好习惯。其次,老师要了解学生们的体质,根据学生自身情况来,培养学生运动爱好<sup>[3]</sup>。

例如,在某高中学校体育课堂上,体育老师把学生们带到操场上,带着学生们去看一看操场上的体育运动项目,让学生们了解体育项目。接下来老师将每个体育项目都用标准的姿势为学生们展示了一遍,让同学们对于运动项目的技巧有个初步的认识。这个时候老师挑选了一些身体素质比较好的男学生,让他们去尝试铅球、实心球项目;要选了身体素质比较差的学生,去尝试拉单杠、蛙跳项目;又让女生们去尝试跳绳项目、踢毽子项目、慢跑项目,根据身体素质为他们寻找相应的体育项目。在这节课当中,同学们在老师的引导下,发现了自己擅长的体育项目,学生们积极参与到了体育活动,调动了学生们运动的积极性。

### (二) 发挥学生主体作用

传统体育教学都是以老师和教材为中心,从而使学生处于学习的被动者。老师说什么,学生就必须是做什么,让学生处于一个被动的地位,丧失了主动性。在体育教学中,严重影响了学生们体育方面的发展。因此,在新课标改革背景下,教学模式一定要从学生们出发,充分发挥学生的主体作用,尊重学生,不仅要

加强学生成绩的提高,还有重视学生身心健康发展<sup>[4]</sup>。

例如,在某高中学校中,体育老师在讲解“背抛实心球”的动作,老师先示范一遍正规动作,老师手上拿起一个实心球,背向投掷点,把实心球的重心移动到身体重心的下方,然后双手向上提拉,双腿扎紧地面,奋力一投。在展示完规范动作之后,老师先让几个体质好的男学生尝试一遍背抛实心球,观察几个学生动作之后,这对于几个动作分析改正。然后再让一些体质稍弱的学生们尝试一遍背抛实心球。在他们抛完实心球之后,老师询问他们发力点,根据他们在发力中遇到的一些困难,老师给予引导和提示,帮助学生学习运动项目。在这种教学当中,根据学生在学习遇到了很多问题,老师及时的给予帮助和提示,从而调动了学生们运动的积极性,充分发挥了学生的主体作用。

### (三) 建立良好师生关系

为了在体育课中有效地开展体育项目,还需要同学们配合老师的工作。因此,在教学中老师们一定要和学生们多多互动,建立一个良好的师生关系。例如,在某高中学校中,体育老师正在安排拉单杠的体育项目教学,在课堂中老是看到一些学生坚持不下来拉单杠项目从单杠下落下来,这个时候老师走到学生面前正确引导学生们发力,然后演示一遍给学生们看,学生们再一次去尝试,老师在一旁激励学生们鼓励。在这过程中,老师与学生充分的去交流互动,带动了学生去学习,从而促进了体育课教学质量的提高。

### (四) 培养学生学习兴趣

人们常说:“兴趣是最好的老师。”为此教师们在开展体育教学时,一定要重视学生的兴趣养成。培养了学生运动兴趣,进而学生们就会自主性地去参加体育项目,所以培养学生运动兴趣要比灌输给学生们体育技能知识更重要<sup>[5]</sup>。在实际教学中,一些体育老师让学生们各自设置自己体育课的活动任务,在这过程中老师让学生们自主安排学习任务,学生们都积极参与到课堂学习中,这不仅能调动学生运动的积极性,还能促进身体素质的发展。因此在实行体育课教学中,教师们一定要重视培养学生学习兴趣,让学生乐在其中,自发性的去进行一些体育锻炼,这样才能达到体育课教学的真正目的。

**总结:**综上所述,在新课标改革背景下高中体育教学模式当中,教师们一定要去优化目前体育教学内容,根据每个学生的身体素质情况,正确引导他们寻找适合自己的体育项目。其次,在体育课教学中,一定要发挥学生的主体作用,老师们一定要根据学生自身需求给予学生们引导和帮助,从而调动学生们运动的积极性。还要建立一个良好的师生关系,重视培养学生学习兴趣,这样才能让学生自主性的参与到体育锻炼中,达到体育课教学的最终目的。

### 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,2013,3(01):49-50.
- [2]教育科研课题组.新课改背景下普通高中课堂教学设计研究——基于新课改课程标准的理论和实践探索[J].昭通师范高等专科学校学报,2011,33(S1):1-11+17.
- [3]孙玉龙,孙玉峰.从体育课改看教师专业素质的提升[J].河北师范大学学报(教育科学版),2010,12(12):113-117.
- [4]浙江省教育科学规划2008年度立项研究课题名单[J].浙江教育科学,2008(01):59-
- [5]屈利军.与高中体育新课程相衔接的高校体育课程研究初探[J].教育现代化,2018,5(44):294-295.