

# 中学体育课程改革方案研究

◆宋刚

(东胜区东联现代中学)

摘要:中学体育课程改革目的是促进学生体质发展,培养终身体育意识、培养学生团结协作、积极进取精神,促使其争取进步克服困难的斗争精神充分发扬。锻炼其形成良好的人格,也有助于学生的体能提升。因此需要改进中学体育课教学模式,提高中学体育课的教学有效性。

关键词:中学体育课;改革方案;积极进取

目前,素质教育的概念符合中学体育课程改革的趋势。促进学生体质发展,培养终身体育意识,教育学生共同努力。使其主动、奋发进取克服复杂的斗争精神,塑造良好的人格,这也助于学生在社会中发挥积极作用。教学期间需要改进体育教学方式,培养适合社会发展的人才,提高教育机构体育教学的有效性。

## 一、中学体育教学的改革要求

### (一)人本主义的教学模式

人文主义观点认为,教学目的应是促进个体成长和自我实现,促进人与人的全面发展。

构建完美的网络完善发展过程。改变课堂缺乏主动性的现状,确认学生的个体差异。目前教育不再是一方只是“机器复制”知识和技能的方

### (二)着眼于学生的全面发展

中学体育课程教学应促进学生发展,使得教学发展变得多元化、复杂化。适应社会发展,承担社会责任、文化和道德品质的高素质人才。这也使得学生既有学习能力又有创造力,有科学的能力、还有人文素质的提升。保证学生具有良好的身体素质和健康品质,促使其全面健康发展,具有高智商和高情商,既有自信又有社会责任感。

### (三)关注学生身体、能力、情感全面发展

在中学体育教学改革模式的指导下,学生应该有一个完美的个性,而体育课则会削弱学习的竞争。确保体育训练仍然处于体育课程的重要地位,“健康第一”的领导意识形态经过完善需要被继续教导。体育课程改革的目的是在学习过程中进行有意义的学习,找到问题的解决方案,并提高学生的认知能力。体育技能中也有很多解决问题的方法和手段,完整的课堂教学路径促使体育教学在和谐的氛围中让学生很好的成长。从而在学习过程中积极寻求、帮助和合。完成自我改善和不断进步。快乐的进行体育锻炼,建立自信。

### (四)促进学生个性解放和谐发展

教育本能有助于学生完成社会化的学习和主体化分析,让学生在体育教育模式中拥有良好的独立性。学生具有一定的自我选择感和独特理解。如果没有选择,学习不再是一项简单的任务。很多学生有自我选择的倾向以达到自主学习的目的,改善实践学生的体育锻炼愿望,提高学生

## 二、中学体育教学的改革策略

### (一)中学体育课堂教学注重以学生为主体

在人本主义条件下的体育课堂教学模式必须放弃“教师传授知识,学生学习知识”的培训方式。注重回归选择和培养学生的自主意识,学生对体育的兴趣起到了辅导的作用,并帮助学生探索解决混乱问题的作用。体育课分为理论训练和实践训练,理论教学对学生如何开放和学习有很大的帮助。这也助于提高学生体育意识形态的能力,培养学生体育兴趣的实践练习能力,提高学生的技能和培养水平。另外还可以确定学生的自学状况帮助学生

### (二)体育课堂组织教学以和谐为导向

在学习型组织合理的体育竞争,培养学生的勇气和进步精神,创造良好的课堂。注重每个学生的发展,大学体育的质量参差不齐,需要进行多次评估。期间需要对学生使用鼓励语言使其取得进步,不断超越自我,使每个学生都能自信而愉快地学习。引导学生互相帮助,共同进步。

### (三)在传统的体育教学模式上进行教学完善

中学体育课传统的体育教育模式使用时间最长,系统最完整,使用最广泛。教师和学生使用起来最舒服,为体育学校体育课堂教育的发展提供理论建议,促使课堂培训影响最深远,是体育课中所有训练模式的基础。完善时需要在传统体育教育模式的基础上、系统训练的基础上进行。完全发挥教师的主导作用,逐步进行培训,使学生更系统地掌握技能。

### (四)联合训练中的体能训练模式

共同学习模式首先定义学习目标。在教师的指导下,同伴互相帮助实现学习目标。流程尊重学生的个性,教师和学生建立师生互信,完成相互合作的培训。教师应在适当的时间给予学生指导和干预,以促进学生的学习,这对小组学习评估很有帮助。培养学生的团队精神和对竞争的理解。在联合训练过程中打开学习模式是为学生提供学习所需的关键,学生可以根据提示独立发现问题。通过解决问题探索学习过程。依靠学生的直觉思维,注重学生的发现和成长。教育过程强调学生的内在学习动机。对学生关系、参与和自我认识的高要求,学生应该对学习过程中的教育材料感兴趣,否则很容易分开学习。

### (五)清晰的体育课程教学目标

“体育与健康课程标准”与知识和技能需要树立清晰的目标,在这一过程中通过情感态度共享完成对体育教育目标的实践。从三个方面判断学生的价值观,学生不仅要掌握基本的体育知识、基本的技术技能、还要掌握未来的工作生活。要打下坚实的基础,更加注重教学过程和方法,培养学生在学习过程中的能力和创造能力。也要让学生学会适应变化和坚持科学与意识形态统一的能力。在学习过程中形成良好质量观念、健康人格,正确理解道德和坚持意志,了解生活文化,促进学生完成“自我实现”的过程,绝大多数的培养教师必须改变以往的教育理念,以便从理论和实践中为实现学生的自我评估和全面发展做出贡献。教学期间研读体育教学内容。该教材是体育知识和技术教师的教科书,也是体育文化研究和健身技术发展的教科书,教育内容是课堂教学发展的基础,所有的体育活动都集中在体育教学的内容上。

## 结束语:

中学体育教学应坚持主体性、快乐、科学的体育课兴趣选择的原则,真正将课程送回学校。给予学生归属感,形成正确的学习愿景。专注于科目变化和教学规模变化。在学生的整体发展中,加强纵向比较,以达到促进学生个人进步的目的,保证学生拥有良好的品质。中学体育课程改革对于学生的全面发展有着至关重要的意义,改革方案也直接影响改革的成功与否。

## 参考文献:

- [1]刘少辉. 中小学体育教学改革与发展的探讨[J]. 新课程(中学), 2017(2).
- [2]赵兵. 浅析中学体育教学现状与改革措施[J]. 长江丛刊, 2016(11):186-186.
- [3]薛小峰. 中学体育田径教学内容改革与开发研究[J]. 中国培训, 2016(6):237-237.

作者简介:宋刚,男,汉族,东胜区东联现代中学体育老师。