

学科核心素养视角下高中体育“学、练、赛”的教学研究

李腊青

黎城县第一中学校 山西 长治 047600

摘要:随着教育教学理念的逐步发展,高中体育教学的模式也发生了转变,以往的教学方式已经不适应于新时代的体育教学。新的教学模式的提出,能够在体育学习的基础上,为学生提供更多的训练和比赛的机会,从而使学生的体育素养得到发展。在本文中,笔者将从“学、练、赛”的特色和重要性入手,探索如何基于“学、赛、练”开展高中体育教学设计。

关键词:高中体育;学、练、赛;学科核心素养;教学研究

高中体育教学设计是实施高中体育与健康课程的重要环节,研究高中体育教学设计对培养学生发展核心素养有重要意义。在高中体育教学的过程中,教师应从“学、练、赛”三个维度入手来开展教学设计,使学生能够在掌握体育技能的同时,养成良好的体育运动习惯,促进学生体能的发展。

一、“学、练、赛”在高中体育中的涵义

在传统的体育教学中,教师往往只注重如何开展教学,而忽略了学生对于体育知识的吸收,从而使学生的参与度不高,课堂教学效果大打折扣。而在新的体育课程标准下,“学、练、赛”三位一体已经成为当今体育课堂教学的主要模式,只有将这三点进行充分的发挥,才能够使体育课堂教学发挥出应有的作用。

“学、练、赛”中的“学”,指的是单地进行体能上的训练和练习,通常被叫做一节课的教学内容。这就要求体育教师在日常开展体育教学的过程中,要根据高中学生的身体发展规律来设计出一节体育课的教学内容,并且划分出基本层次,使学生都能够基于自己的体能来学习体育知识内容,发自内心地喜欢上运动,爱上体育这门学科。

“学、练、赛”中的“练”,指的是对学生进行身体的练习,通过各种组合练习之后实现对体育技能的掌握。这就要求教师在平常开展教学的过程中,要尽量缩减教学的时间,给予学生更多的时间来投入体育锻炼中。教师可以让学生一边锻炼,一边讲解,从而能够保证练习的时间和练习的密度。这就说明,在体育课堂教学的时候,教师要为学生提供更大的空间,使学生能够自主地投入体育锻炼中,掌握体育技能,体验运动所带来的快乐,从而起到强身健体的作用。

“学、练、赛”中的“赛”,指的是在开展高中体育教学的时候,教师可以通过比赛的方式让学生对自己的运动技能进行提升。只有有了比赛,学生才能够对自己的体育运动学习效果进行评估,并且掌握一定的运动战术,体会到更加丰富、充实的体育运动。在开展比赛的过程中,学生还能够与团队中的人进行紧密的互动协作,使自己的综合能力实现发展,从而更好地提升运动技能的水平。

二、“学、练、赛”在高中体育中的重要性

(一)提升学生的兴趣

在开展高中体育教学的过程中,我发现有的学生对于体育学习缺乏兴趣,他们认为体育训练的内容比较枯燥,并且使得身体非常劳累,因此,不愿意主动投入体育训练中。“学、练、赛”这种新的教学模式,能够让学生有更多的机会投入体育训练中,并且结合多样化的教学与训练方法,使学

生能够感受到体育运动的乐趣,从而以更加饱满的热情投入体育训练中,感受体育运动的快乐。

(二)发挥学生的主体意识

由于学生对高中体育教学缺乏热情,因此当他们投入体育训练的时候,往往非常被动,仅仅跟随教师的指导来进行体育锻炼,而没有从自己的需求入手来主动地投入课堂教学中。“学、练、赛”这种教学模式的应用,能够有效调动学生的积极主动性,鼓励学生从自己的兴趣爱好出发,投入课堂教学中,通过长时间的训练和比赛等方式,来实现自身体育技能的提升和发展。

三、高中体育中“学、练、赛”教学模式的设计与实施

(一)结合“学、练、赛”目标,完善教学流程

在以往的教学设计中,由于教师仅仅注重对体育知识进行教学,忽略了训练和比赛,使得一节体育课中教学的时间比较多,使得教学流程不够完善。在“学、练、赛”的基本教学目标下,教师应认识到,除了让学生掌握知识与技能之外,还应该给学生训练和比赛机会,使教学设计更加贴合学生的实际需求,能让学生在学基础知识的同时,通过比赛和训练来达到知识与技能提升和发展。

例如,在进行跑步训练的教学设计的时候,我意识到很多学生都不太喜欢跑步,认为跑步非常枯燥和单调。为了能够将“学、练、赛”的基本理念融入教学设计中,我采用了让学生边跑步边指导的方式来跟着教学。同时,为了增加跑步训练的趣味性,我还为学生准备了趣味化的跑步小游戏,让学生能够在简单的游戏中进行跑步能力的比拼,从而在你追我赶的氛围中,以更大的热情投入跑步训练中。在这个过程中,教学流程更加完善,学生也喜欢上了跑步,使体育课堂教学的效果实现了提升。

(二)围绕“学、练、赛”内容,创新教学方法

“学、练、赛”模式的提出,也给高中体育教育带来新鲜的血液。在开展高中体育教学的时候,教师应积极探索多样化的教学方法,结合教学内容的不同来对教学方法进行变动,使学生的积极性能得到提升,并且巧妙地将教学、练习和比赛融入教学的全过程中,从而使体育课堂能够形成更加热烈的氛围。

例如,在进行足球教学的时候,我发现有的学生对于足球知识了解得非常全面,足球技能也比较好。因此,我将学生分成了几个小组,让足球技能比较好的学生担任小组长,带领小组的学生共同对教师讲解的足球知识进行练习。在这

个过程中,我发现担任小组长的学生积极性都非常强,能够结合本节课的教学内容,对小组成员进行训练和指导,而小组中的其他成员也能够受到更多的关注,及时找到自己在运动中存在的不足,并且在小组长的指导下进行改进,从而能够实现自身足球运动技能的提升。在小组教学之后,我让两组之间互相进行足球比赛,使学生感受到体育运动的热情,认识到团结协作的重要性,也感受了足球运动的快乐,在不知不觉中使得学生的身体素质实现了提升。

(三) 按照“学、练、赛”要求,优化教学设备

“学、练、赛”对高中体育教学提出了更高的要求,由于教学中涉及比较多的训练和比赛的内容,因此,场地器材的准备和布置,也是体育教师的一项重要任务。体育课堂中的场地和器材是否符合训练和比赛的基本要求,将直接影响到本节课的教学质量和效果。因此,教师应对“学、练、赛”的教学要求进行分析,及时对体育场地的各项设备和器材进行优化,使“学、练、赛”能够实现更好的落实。

例如,在进行篮球教学的时候,我在进行教学设计的时候,想要让学生能够开展小型的篮球比赛,实现对篮球技术的扎实掌握。因此,我对教学场地进行了准备,为学生划分出了篮筐、操场,让学生能够在学习了篮球的基本知识之后,马上投入训练和比赛中。同时,我结合学生的人数进行了教学设备的优化,按照“一人一篮球”的标准配备了教学设备,确保每名学生都能对篮球技术进行训练,并且划分了学习小组,让每个小组的成员使用一个篮筐,能够更好地投入训练和比赛中。在进行教学设备优化之后,我发现学生训练的效果实现了提升,能够在更短的时间内掌握篮球的基本技能,从而更好地投入对篮球技能的运用中。

(四) 基于“学、练、赛”模式,升华教学效果

在开展高中体育教学的时候,教师不仅应该让学生掌握知识与技能,还应该让学生实现思想境界的提升、意志品质的发展,并且从内心喜欢上体育训练,在日常生活中也积极投入体育锻炼中,实现自身体育素养的发展。因此在开展

“学、练、赛”教学模式的时候,教师应注重对教学效果的补充和升华,使学生能够在提高体育技能的同时,也实现综合素养的发展,从而使高中体育教学能够达到更好的效果。

例如,在进行跑步训练的时候,为了能够让学生发展自己的潜能,不断提高跑步的速度,并且使自己的耐力得到增强,我对学生进行了层次化的训练。刚开始,我让学生进行400米的跑步。很多学生都表示自己在跑完400米之后非常的劳累。我对学生说,如果我们再增加100米怎么样?有的学生采取了放弃的态度。我告诉学生,只要我们努力坚持,就一定能达成目标。学生在我的鼓励下投入了体育训练中,他们发现,只要自己多一点毅力,就能够完成更大的目标,甚至有的学生跑到了600米、800米。学生都看到了自己的潜力,并且在教师的鼓励和自己意志的坚持下,都完成了800米的跑步任务。在这个过程中,学生能够感受到自己身上有着无穷的潜力,精神层次实现了升华,并且能够感受到体育训练对自己身体素养的提升作用,从而更加积极主动地投入了跑步中。

四、结语

综上所述,高中体育教师应对“学、练、赛”的内涵和重要性进行深入的分析 and 探索,并将其与体育教学相融合,使学生能够感受到体育运动的趣味性和实用性,切实提升学生的身体素养,发展学生的意志品质,成为全面发展的现代化人才。

参考文献:

- [1] 楼文亮.高中体育“学、练、赛、评”课堂教学模式建构[J].中学课程辅导(教师通讯),2021(17):28-29.
- [2] 南宁.“学—练—赛”平台递进式教学促进学生核心素养落地的体育教学研究——以球类项目教学为例[J].当代体育科技,2020,10(07):115-116.

