

提高高中体育课堂教学有效性的 实践与探索

前言

体育课堂从小学贯穿到大学，它是不同的学习阶段必不可少的课程，体育课是学生身体素质健康发展的重要途径之一，拥有健康的体魄是有效进行文化学习的基础，有效开展体育课程能够提高学生身体素质，让学生在发展智力的同时拥有健康的体魄，同时促进学生德智体美劳全面发展。提高高中体育课堂教学有效性，不仅是对学生身体素质负责，也是适应新课标全面发展的要求。本文将从高中体育课堂现状出发，发现高中体育课堂存在问题，并对学校和教师如何提高高中体育课堂进行有效性阐述。

关键词

高中体育；体育课堂有效性；体育课堂教学

体育课程不仅可以锻炼学生的身体，提高学生身体素质，而且还可以提高学生的耐力，增强学生战胜困难的勇气。因此，要重视高中体育教学，采取有效措施来提高体育课堂教学的有效性。鉴于此，本文对这一相关课题的研究具有十分重要的现实意义。

1 教学现状分析

高中是学生时期最为重要的阶段之一，学业负担相比于初中和小学学段更重，很多高中更加重视文化课，忽视体育教育，导致体育课的数量及质量大不如前。然而，要想学生成绩好，健康的身体是基础。新课标指出，学生要德智体美劳全面发展，因此学校要提高对高中体育课的重视程度，不能只重视学生文化成绩和升学率。

2 教学存在问题

2.1 过度注重应试教育，忽视体育教学重要性

高中时段学生大多以学业为重，很少有时间参加课外

体育锻炼，体育课成为学生参加体育锻炼的唯一途径。现在我国很多学校过分重视学生的文化成绩，忽略了体育课堂存在的意义，这种现象不是一时兴起，而是长期以来就存在于教学体制中的弊端。高中体育课教学内容老套刻板，教学方式单一，学生在学习中是被动的，而不是主动的，大多数时候都是教师主导，学生缺乏主动参与感，这使得体育课堂变得枯燥无聊。除此之外，有些高中体育课堂只是教授一些简单的理论知识，而缺乏真正的实践锻炼，学生在教室听理论课的时间比在操场活动的时间长得多；所学知识得不到实践应用，学生的积极性下降，从而导致课堂效率降低，长此以往学生对体育课将会逐渐失去兴趣。学生对体育课失去了兴趣也没有积极性，这样不仅会使学生的身体素质得不到提高，也无法实现体育课堂教学的有效性。另外有些老师利用体育课的时间去讲授其他学科的知识，占用了学生本该参加体育锻炼的时间，也让体育课堂难以发挥其有效作用。

2.2 目标不甚明确，课堂纪律性差

由于高中生学习任务繁重，许多学生把体育课当作是

放松休息时间,上课时懒懒散散,课堂参与感差,学生更希望老师让他们自由活动而不是学习体育知识。这种情况会导致学生上课积极性不高,不能有效发挥体育课堂教学的效用。因此教师一定要在学期开始就制定明确的教学目标并传达给学生,要求学生在课堂上遵守纪律,积极参与课堂活动,认真学习老师教授的体育课程。

2.3 教师不够专业,对于教学实施效果差

高中学生课程多,休闲娱乐时间少,有些学校为了节省教学资源让其他科目的老师充当体育老师,这样的课堂教学效果可想而知一定是不尽人意的,非专业的教师教授的内容不够专业化,学生学不到正确专业的知识,会降低体育课堂教学有效性,学生的专业素质也得不到提高。

2.4 学校体育设施不全

大多数高中学校对于文化课以及学习所需要的资源非常乐意付出,而相应的体育器材或是体育场馆建设不够全面,这样不利于学生体育兴趣的培养和发展,也不能有效发挥体育课堂作用。

3 有效性措施

3.1 明确教学目标和教学计划

教师要根据学生身心发展的特点以及高中学段的特征,合理制定教学目标以及教学计划。体育课堂教学的目标要具体、明确,这就要求教师要仔细研究体育与健康的总目标,根据目标要求制定合理有效,有计划的的教学目标。因为高中体育教学阶段是基础体育教育的最高阶段,应区别于其他学段,在健康水平方面要提高要求,同时教师还要授予学生相关体育健康知识,培养学生体育技能,为今后学习更加深奥的体育知识或更加困难的体育技能打下良好的基础,让学生养成良好的体育观念和意识。高中体育教学内容的设定要涉及知识和技能,让学生学习理论知识的同时,又能够把理论知识运用到体育项目的学习中;教学内容的设定要有利于完成教学目标,教师在制定教学内容时,一定要符合学生的生理和心理发展特点,这样能够调动学生上课的积极性,让他们对体育课感兴趣,让他们积极参与到体育课堂中来,培养他们的主动性和积极性,逐渐养成自觉锻炼的好习惯。除此之外,教师在设计教学内容时,还要根据个体身心发展特点,根据每个学生不同的特点制定可供选择的体育课程内容,在实施体育教学时,学生可以根据自身水平和特点来选择适合自己的体育项目,让学生有选择的余地。教学内容的设计还关系到课堂教学有效性,同时还影响着学生知识与技能的

掌握。因此教师在选择教学课程和设计教学内容的时候,一定要考虑到学生参与某项体育锻炼是否能够真正促进身心发展,培养他们的体育意识体育技能,如此才能真正提高体育课堂教学的有效性。

3.2 巧妙运用教学方法

教师在教学过程中一定谨记,不要使用同一种教学方法,这样会使课堂变得枯燥无聊,降低学生的参与感和积极性。教学有法,教无定法。教师在选择教学方法时,可以根据新课程标准制定适合学生的教学方法。例如,分层教学法,学生的体育健康水平有差异,教师可以根据学生之间的差异大体划分层次,然后再为每个层次的学生制定不同的教学方法,让不同层次的学生都能真正学到体育知识,掌握体育技能,获得最大程度发展。还可以使用情境教学法,即在课堂开始时给学生设定一个特殊情境,比如进行乒乓球比赛,如果是双人混打,两人应该怎样配合才会更好,或者在训练乒乓球时应该用到什么样的技巧,然后教师合理安排学生进行分组练习,在实际的锻炼中找到应对的方法。这些教学方法的应用可以让学生在锻炼中思考,在实践中练习,从而真正做到体育课堂有效性的提高。

3.3 建立多元立体的评价体系

教学评价以及学习评价是课堂教学与学习中必不可少的部分,传统教育思想认为成绩是判定的唯一标准,而新课标则认为成绩并不是唯一准则,教学评价不再只是单一模式,而是有很多其他选择。教师在教学中应建立科学且公平公正的评价体系,保证评价的公正客观性。其一,建立多元评价主体。在教学中,教师往往是教学评价的唯一主体,然而在新课标的要求下,评价主体不应只有老师,还应有学生。在进行教学评价时,教师和学生可以一同进行评价,这样就把评价的主动权交给了学生,让学生在课堂中有参与感,同时也能保证评价的公平公正性。其二,从多维度进行评价。评价的标准不再只是成绩这一项,可以从体育技能的提高与否,体育知识掌握得牢固与否,学习体育课程时态度是否认真等方面进行多元化评价。多元化评价可以提高学生学习体育课程的兴趣,培养学生的体育意识。此外,评价方式应有多种选择。除最终的成绩考核外,教师可在平时课堂教学中通过观察学生上课是否认真,动作是否到位,技能是否熟练进行评价;还可通过与学生谈话的方式了解学生对体育知识与体育技能的掌握情况,从而全方位地客观反映学生学习成果。

3.4 加大投资力度,合理增添体育设施

学校不仅要注重学生的文化成绩,也要注重学生身心

健康的发展,因此学校里相应的体育设施是必不可少的。拥有完善的体育设施,更能发挥体育课堂教学的有效性,无论对于教师还是学生,完善的体育设施是开展体育课程的必要条件,完善的体育设施可以提高学生对体育课的兴趣,能让教师在体育课中发挥主导作用。

3.5 构建和谐师生关系

目前,高中体育老师要想进一步提升体育课堂教学的有效性,就要加强与学生之间配合度。高中体育老师在开展教学活动过程中,要先充分了解学生内心世界,加大与学生沟通交流力度,充分掌握学生对体育课程的实际需求,并在此基础上制定科学、合理的教学计划,更好地帮助学生进行体育锻炼,促使其身体素质有效提升。另外,老师要建立学生展示平台,在构建展示平台过程中,要积极参考学生提出的意见和建议,坚持将学生兴趣爱好作为平台构建的主要参考方向,让学生积极主动参与体育教学中来。

3.6 创新教学手段,提升学习积极性

当前,高中体育老师要积极改变单一教学手段,不断创新和优化体育教学方法,这样才能达到更好的教学效果。在高中体育课堂教学过程中,教师要转换自身角色,站在学生角度思考问题,保证师生关系融洽,这样才能让学生在课堂上畅所欲言,并从中体会放松感和愉悦感。同时,高中体育老师要予以学生充分尊重,这是促使体育课堂有效性提升的一个重要前提。比如,在单杠课程中,一些女生可能会存在排斥心理,若老师采用简单粗暴的方式继续让该部分学生进行锻炼,则会适得其反。面对这种情况,体育老师要主动了解学生抗拒原因,通过细心引导,予以更多鼓励方式,帮助其克服恐惧心理。此外,教师可以通过讲解体育健将英勇事迹,细心发掘学生内心体育健儿榜样,利用榜样精神激发学生对体育课程的兴趣。

3.7 组织竞技活动,激活竞争意识

一直以来,高中体育课堂都是采用一些基础技能训练开展教学活动,这种方式不仅无法充分体现体育活动的竞技性与趣味性,还会导致体育课堂整体氛围枯燥散漫,体育老师无法凸显课堂的有效性和凝聚力。因此,为有效展现高中体育教学的活力,体育老师要精确捕捉学生情感状态,有效激发学生对竞技性体育活动的渴望,而后组织开展体育竞技活动满足其对体育锻炼的需求。对于学生来说,跳绳、篮球、田径等运动都能成为促进其个性化发展的重要载体。尤其对于高中生而言,其普遍对竞赛活动存在浓厚兴趣。所以,高中体育老师要加强对学生的真实需求关注度,通过定期组织田径接力赛、篮球友谊赛等方式,经体育训练巧妙拓展成具备竞争性、趣味性的竞赛活动,并鼓励学生根据自身爱好积极参与,在自己擅长的领域发光发热,这不仅可以满足学生情感需求,还能创新体育教学形式,提高体育教学有效性。

4 总结

综上所述,体育课堂是小学、初中、高中甚至大学都不可或缺的一门课程,开设体育课程不仅是适应“新课标”改革的要求,更是提高学生身体素质的重要途径,学习体育课程对学生来讲是一个不断成长且充满乐趣的过程。对于教师而言,这是一个不断创新课程内容以及教学方式,提高体育课堂教学有效性的过程,而在此过程中,教师要不断探索不同层次学生的教学方法,制定更加具体明确的教学目标以及合理有效的教学内容来保证体育课堂教学内容的有效实施,这有利于实现学生全面发展的目标,不断培养学生对于体育课程的兴趣,树立终身体育意识。教师还要不断创新探索新的教学方式,优化教学过程,真正实现素质教育,实现学生德智体美劳全面发展,为国家培养高素质体育人才。

文/陈津昭(云南省下关第一中学,云南大理 671000)

作者简介:陈津昭,男,天津人,云南省下关第一中学高级教师,研究方向:中学体育教育。

参考文献:

- [1] 刘国刚.试论新课程改革下高中体育教学的几点做法[J].新课程(中学),2010(7):44.
- [2] 谢白云.提高高中体育课堂有效性的教学模式研究[J].科学咨询(教育科研),2019(9):161.