

抛锚式教学法

——高中体育课教学的新路径

前言

抛锚式教学非常考验教师的角色转化能力，教师需要实现教学主导者向学习伙伴的顺利过渡，成为学生自主学习的“教练”，为学生提供更多的理论支持和实践指导，让学生能够积极探索新知识、掌握新技能。将抛锚式教学应用进高中体育教学实践时，需讲究方式方法，重新定位师生角色，全面摆脱传统课堂教学模式，针对性的引导学生，让学生全身心体验体育学习的具体过程。教师需要选择学生比较感兴趣的教学对策，为学生搭建“脚手架”，不再直接将现成的知识一股脑地灌输给学生。按照一定的节奏以及准则一步一个脚印的引导学生，让学生能够在主动学习、自主探究和大胆尝试的过程中产生深刻的体验，进而实现乐学善学和融会贯通。

关键词

抛锚式教学法；高中体育课；新路径

高中体育课堂中的抛锚式教学符合大势所趋，对纵向推进教学改革有重要影响。教师需要着眼于教学做合一的基本理念，围绕某一个“锚”精心设计教学任务和问题情境，结合基本学情以及教学环境与学生共同探索新知识。确保学生能够自主自觉的参与形式多样的学习活动，进而在感知问题情境的过程中找到解决问题的最佳对策，全身心参与活动学习以及知识生成性学习活动中，不再停留于知识表层。教师需要扮演好巡视者、组织者和引导者的角色，给予学生更多的学习支持，整合主客观教学资源，尊重学生的主体地位以及个体差异性，全方位满足学生的认知期待。让学生能够按照自己的思维逻辑自由发散，打破个人的认知局限。

实的问题情境，全方位、多角度地展现问题背景，将嵌入式教学与学习共同体相结合，积极组织小组合作互动交流活动，让学生在生成学习、主动学习和主体体验的过程中主动完成学习任务及目标。通过这种形式来提升学生的问题识别能力、分析判断能力以及解决能力，确保学生适应新环境及新生活。作为时代发展的产物，抛锚式教学法备受瞩目，这一教学法也被称为基于问题的教学以及实例式教学。为充分凸显抛锚式教学的优势，教师需要关注学生的体验和参与，不再局限于理论讲解和间接经验的简单介绍。着眼于情境认知、情境学习以及学生的认知弹性，实现师生交流和生生互动，确保学生能够在原有的基础上有所提升、有所顿悟。

1 抛锚式教学法

抛锚式教学法主要指教师结合学生的学习需要设置真

2 高中体育课教学现状

在高中体育教学改革的过程中，一部分教师为了省时

省力,机械性的沿袭传统先教后学的教学模式,忽略了教学情境的精心设计及教学内容的科学筛选,无视学生的自主学习和个性化诉求。没有根据学生的身心和谐发展诉求以及主体差异性来周密安排教学活动,课程准备工作不够充分。有的教师过多局限于课堂和教材,按照自己的主观经验以及判断自行决定教学内容。最终导致学生对教师比较依赖,存在许多的思维局限,难以主动自觉地参与课堂学习活动,体育核心素养水平停滞不前。

3 高中体育课抛锚式教学的实践要求

首先,教师需要坚持以学生为中心的教育理念,将学生作为知识的构建者以及体验者,给予学生更多方向上的指导,促进学生的自主学习。在日常教学中,教师需要适当控制教师指导以及示范的比重,始终以学生为中心,让学生自由发散,培养学生良好的运动习惯,提升学生的运动能力,始终坚持健康第一的教育原则,让学生能够在参与体育锻炼的过程中真正做到勇于拼搏和攻坚克难。

其次,教师需要优化学生的学习环境,深入了解学生学习过程与教学环境之间的相关性,潜移默化地引导鼓舞学生。积极更新体育教学观念,全面优化体育教学设施,为学生提供优质的教育服务和指导。确保学生能够在教师的循循善诱之下主动掌握体育运动的技能,深入感受体育运动的乐趣和奥秘。

最后,教师需要关注学生的协作学习,全面凸显知识构建的核心意义和价值,根据学生的主体偏好、个体差异性、认知层次以及思维活跃度组织开展协作交流活动。让学生在集体合作和对抗的过程中学会与他人合作分工、高效配合,真正实现互帮互助和共同进步。

除此之外,教师还需要尽量避免过多关注教学目标,始终坚持过程理念,综合了解学生的运动能力和先天素质,正视学生的个体差异性,不再单独机械地评价学生的运动成绩,在过程性评价的过程中提升学生的身体素质和运动能力。确保每一个学生都能够有所收获、有所启发,真正实现德智体美劳的全面成长及发展。

4 高中体育课抛锚式教学的实践对策

高中体育抛锚式教学有助于转变师生角色,激发学生的学习能动性,让学生在真实具体的学习情境中自由发展。教师需要以培养学生的自主合作能力和竞争意识为切入点,拉近学生之间、师生之间的距离,打造多维互动课堂,全面

提升高中体育教学层次及水准。

4.1 精心创设体育课程情境

作为抛锚式教学的第一步,教学情境的重要性和宏观导向作用不容忽略。需要抓住情境设计的重难点,深入剖析情境的本质,创设与学生现实生活比较相近的教学环境。让学生能够产生更多的熟悉感和代入感,进而放松身心、各抒己见并敞开心扉,保持高涨的学习热情,顺利进入学习状态。课前准备工作不容忽略,教师需要认真备课,抓住课程细节,从体育场地、体育设施、教师服装、体育器材以及多媒体着手,真正实现环环相扣,让学生能够在生动直观的教学情境中主动完成学习任务,逐步提升个人的身体素质。比如在指导学生学习跳高时,教师可以先播放提前准备好的教学视频,让学生自主分析跳高比赛中运动员的基本动作,全方位了解及领悟跳高的具体过程,对跳高技术有一个浅层次的理解及认知。教师需要借此机会进行提问,让学生思考“怎样跳得高”以及“如何跳过去”,根据这两大核心问题引导学生自主利用线上平台搜集资料。为了提升学生的思想境界,保障情境教学的深度以及广度,教师还需要设置学习小组,组织学生在小组内部讨论,为后续的教学实践做好准备。在完成基本教学任务之后,教师则需要跳出课堂和教材,在课外引导学生自主实践、大胆探索。有的女同学比较胆怯,存在恐惧心理,教师可以直接将横杆换成橡皮筋,减轻学生的心理负担,让学生能够全身心参与其中,保持良好的积极性。经验丰富的教师会根据学生在前一阶段的学习表现适当降低课堂教学的难度,比如将背越式跳高的技术动作设计成为弓背从横杆下通过。不再机械性地升高或降低横杆,而是将专业性的知识融入其中,培养学生的参与意识,提升学生的体育综合素养。在自主参赛以及反复练习的过程中,学生能够对弓背技术动作有一个深刻的理解,个人的肢体柔韧性得到锻炼和提升,能够主动自觉地完成学习任务,不再过多依赖于教师的理论讲解。

4.2 重新定位体育教学内容

抛锚式教学十分关注学生的中心地位,要求教师根据学生的主体参与性引导学生自由发散,充分发挥抛砖引玉的作用。为了让学生全身心参与进课堂学习,教师需要从教学内容着手,选择学生喜闻乐见的教学素材,全面吸引学生的眼球,刺激学生的多感官,让学生在感知情境、分析问题的过程中主动吸收学习内容,实现活学活用。在准确定位抛锚式教学中的基本内容时,教师需要根据学生在情境感知中的真实表现,围绕不同的技术动作以及战术让学生自由探索,

让学生朝着目标不懈奋斗,尽量避免出现学生一知半解、纸上谈兵的问题。比如在引导学生学习铅球时,教师可以着眼于“如何将铅球掷得更远”这一典型问题,让学生联系个人的生活经验以及前期基础练习中存在的各种问题提出相应的改进意见,培养学生自主解决问题的意识和行为习惯。确保学生能够在反复探索、自主尝试和小组合作的过程中找到解决问题的最佳对策,掌握抛掷铅球的技巧和核心技能。在激发学生的兴趣后,教师则可以趁热打铁,在课程快结束前主动总结及归纳问题的核心,明确教学重难点,引导学生自主拓展及延伸,适当设置难度系数较高的问题,鼓励学生大胆猜测和论证。很多学生意犹未尽,能够利用课外碎片化时间在线上学习平台搜集相关资料,满足个人的认知期待。这种先学后教的教育模式有助于实现课堂教学内容向课外的有效拓展延伸,逐步丰富学生的学习资源以及学习经验,培养学生的自主主动性和主人翁意识,实现课内外教学的有效衔接。

4.3 鼓励学生自主学习探索

高中体育的实践性和应用性比较明显,离不开学生的自主参与,教师需要组织开展形式多样的参与式活动,不再过度局限于简单示范以及多媒体演示。以增强学生的体质、强化学生的运动技能为基础目标,在简单示范和讲解的基础上鼓励学生自由实践、大胆探索和反复练习,培养学生的自主学习能力,增强学生的健康意识,让学生能够在长期不懈的努力中实现终身体育和终身锻炼。首先,自主性学习活动的组织开展非常有必要,教师需要设置教学任务及目标,真正实现周密安排和充分准备,促进多个教学环节的紧密衔接,保障最佳的活动育人质量和效果,为学生的身心健康成长及发展提供必要的支持及帮助。其次,为避免学生浅尝辄止、走马观花,教师还需要想方法的激发学生的学习兴趣,调

动学生的学习积极性,让学生在个人学习热情的导向之下自觉高效的完成学习任务,产生由内而外的学习动机。最后,教师需要关注学生的协作学习,深入了解新课改后高中体育健康课程的具体变动,根据学生的能力层次组织开展对抗练习以及分组练习活动。

4.4 及时评价课堂教学效果

抛锚式教学要求教师想方设法地解决学生的核心问题,着眼于学生自主学习的具体过程,全面提升学生的学习层次和水平。与其他课程相比,体育健康课程的时间跨度比较长,十分考验学生的综合素养,如果过多关注学生的运动成绩,忽略学生的体育核心素养以及意志品质,就会导致学生存在高分低能的问题。教师需要意识到这一问题的症结,积极评价课堂教学效果,注重及时反馈,高效解决学生的问题,弥补学生的短板。其中相互评价、教师评价及自我评价非常有必要,能够让学生了解个人的短板以及闪光点,进而主动自觉地完成学习任务。比如教师可以综合分析学生技术战术的运用效果、训练强度的完成程度以及技术动作的正误,在客观理性评价学生的过程中提升学生的努力程度,激发学生的学习热情,从而使其能够全身心融入团队协作。

5 结语

在复杂多变的外部环境下高中体育教学面临许多的教学压力及困境,为了突出重围,教师需要主动更新教学观念、创新教学模式、优化教学过程,培养学生的终身体育意识。借助抛锚式教学法组织实践性教学活动,全面锻炼学生的自主学习能力以及合作竞争意识,强化学生对基本体育技能和知识的理解,培养学生良好的适应能力,确保学生能够在参与高中体育学习的过程中实现身心健康全面成长及发展。

文/楼文亮(杭州市萧山区第二高级中学,浙江杭州 311251)

作者简介:楼文亮,男,浙江杭州人,杭州市萧山区第二高级中学高级教师,研究方向:高中体育。

参考文献:

- [1] 方颖. 抛锚式教学——高中新课程历史教学的有效策略[J]. 福建教育学院学报, 2008(5): 8-10.
- [1] 曹安勇. 抛锚式教学法在高中体育课教学中的实验研究[D]. 呼和浩特: 内蒙古师范大学, 2018.
- [3] 杨国雄. 浅谈高中体育教学中抛锚式教学法的开展[J]. 神州, 2019(3): 1.