

# 简析高中体育教学方法及其创新

何龙

重庆市涪陵第十七中学校

DOI:10.32629/er.v2i2.1663

**[摘要]** 高中体育教学目的是辅助学校文化教育,从而为社会培养出一批批“德智体美劳”综合发展的高素质学生。体育教育的核心是重视学生身体和心理素质的双重培养,让学生既能拥有健康的身体,又具备良好的心理素质和人格。基于此,本文简述了高中体育教学的现状问题,对高中体育教学方法及其创新进行了简要分析。

**[关键词]** 高中体育教学; 现状问题; 教学方法; 创新

新课改下的高中体育教学,在增强学生体质的同时,可以让学生懂得更加专业和合理的运动方式,养成运动的习惯,培养学生体育运动的兴趣,因此对高中体育教学方法及其创新进行分析具有重要意义。

## 1 高中体育教学的现状问题分析

高中体育教学的现状问题主要表现为

1.1 体育教育与文化教育的关系不协调。高中阶段的青少年时期是智力与人格培养的重要时期。此时的高中生对这个复杂的世界已经开始有了懵懂的认识,对外界充满了好奇与无畏。而与此同时,高中阶段也是一个人身体发育的黄金阶段。因此,如何在这一个阶段协调好文化学习和体育锻炼的关系,是每一个一线体育教师亟待解决的难题。尽管教育体制有所变革,但目前依旧是以应试教育为主。由于升学压力以及教师、父母的压力,使得现在的学生缺乏时间进行体育锻炼,甚至有时将本来就寥寥无几的体育课上成文化课。这造成了文化与体育教育关系的极不协调。

1.2 体育锻炼项目不够全面的现状问题。完善的体育项目是体育教学能够进行的关键,其完善就是指学校开展的体育项目能够有效激发学生的运动热情。同时还应该是合适该年龄阶段学生的、能够达到锻炼目的的。因此合理选择体育项目是十分必要的,这是因为“兴趣是最好的教师”。然而目前体育教育中,虽然体育训练的项目在长时间实践中已经形成一定规模。但总体而言,其效益还是远远不够的。

1.3 忽视学生感受的现状问题。目前高中体育教学中,过多地关注其体育训练的结果,而忽视了学生的心理感受,使得体育项目训练与心理健康教育没有充分联系。在平时的实践教学中,忽视了学生的兴趣,固定地选取一项体育项目实行大班教学,学生没有自由选择的权利。

## 2 高中体育教学方法分析

### 2.1 注重体育锻炼与文化学习的相关性

长期以来,人们习惯性地就把文化教育和体育割裂,包括许多体育老师也意识不到其中的关联性和相互促进性,多数体育教师还停留在体育就是为了孩子身体好的认识阶段。到了高中阶段,由于学业科目的繁多,升学压力的加重,科任教师对学生体育课堂的占用和压榨,导致学生在潜意识里认为

体育锻炼不重要。相比文化科目,体育锻炼不需要纳入成绩排名,更进一步加深了学生对体育锻炼的无视。教师的态度对于学生有着极其重要的影响,因此,体育教师应当知晓体育锻炼与文化教育之间是相辅相成,紧密相连的,体育锻炼不仅仅是为了提高学生的身体素质,它还是一种有效的放松方式。教师必须多宣传体育锻炼的重要性,传达体育对学习能力的促进作用的观念,这样才能真正让老师和家长认识到体育的不可或缺。

### 2.2 教师在教学时要把握体育锻炼的适当性

由于高中学生缺乏运动,身体素质较弱,安全问题成为体育教师授课的重要考虑因素之一,从而也导致教学活动举步维艰,很多体育教师在教学上有所保留,害怕学生受伤。因此,教师在教学时要把握适当原则,在一个学期开始之前,做一些简单的备课准备,设计一些简单的身体测试和问卷调查,充分了解学生的身体素质和健康状况,特别关注有特殊疾病和体质较弱的学生,从而为接下来的教学活动打下一个坚实的基础。另外,教师在教学开始前,要让学生进行充分适当的运动准备,让学生的身体机能适应接下来的活动。教师在了解学生身体状况的基础上,要合理安排运动项目。教师还要学会设计合理的休息间隔,让学生在完成一定的项目后适当地休息,充分保证学生的安全性。

### 2.3 优化教学结构

#### 2.3.1 丰富体育教学形式。

高中体育教学时,可以开展的体育项目丰富多样,这就要求教师在进行这些项目锻炼时,学会运用不同的教学方法,有针对性地进行相应的体育课程教授。原因就在于,不同的体育项目所需要的技巧及体能运动量大小是不一致的,教师如果对其采取“一视同仁”的教学方法,那么很容易出现与实际脱节的情况,也很难有效地进行相应技巧讲解,教学效率的提高也会相应受到显著的影响,最终导致体育教学的质量持续下降。要想解决这个问题,丰富其教学形式将是有用措施之一。在此给出了以下两点具体的实施策略。其一,进行教学研究,结合具体体育项目给出相应教学策略;其二,提升教学高度,注重全面发展。

#### 2.3.2 明确体育教学目标,有针对性地进行体育技巧的

传授。

在实际教学中,对教学问题要能够进行具体的分析。这就要求教师能够结合实际体育活动开展情况,就相应体育项目给出对应的训练技巧。譬如进行篮球运动教授时,结合其运动量大、技巧性强、灵活性突出的运动特点,教师可以在充分巩固学生的基础知识的前提下,如运球技巧、传球技巧、投篮技巧等对学生进行后续强化的训练。提高学生运用所学知识的熟练程度,训练其应对未知情况的反应能力与应变能力。尤其是在面对紧急情况时,要求学生要能够迅速地做出反应,结合所学知识及平时训练中的技巧积累,冷静地分析解决问题的切入点,并能够迅速地采取相应的应对措施来解决这些问题。那么,通过这种强化性的训练,对于学生掌握篮球基本技能将是大有帮助的。

### 3 高中体育教学方法创新的分析

#### 3.1 创新高中体育教学理念

为了创新高中体育教学,需要把旧的教学体制彻底打破,要引导高中生积极、自主地参与到体育锻炼中。而体育教学的创新,第一要创新的是体育教学思想,这种新教学思想,其以发展学生的体育心理能力、体育运动能力为核心。当学生的心理能力得到发展了,其好的体育意志才能被逐渐提高,才能形成克服困难的品格,以及形成积极向上的心态;为了发展体育运动能力,需要从高中生的体育运动技能、运动实践能开始提高。

#### 3.2 创新高中体育教学流程和手段,施行差异化教学

对于现有高中体育教案来说,其内容比较死板,所以,需要进行科学重组,只有这样,才能创新体育教学流程与手段,同时,合理运用多媒体来教学,再有,需要重新评估老师的教学方法、教学思想,这样就更加科学、合理完成教学目标、教学内容。比如,通过施行“因材施教”的方针,彻底突破常规的教学方法,同时,针对高中生的个性、特点,设置不同的运动技能来发展学生。对于耐力不够的学生,需要设置中长跑的训练;对于体育综合素质好的学生,需要设置些球类运动训练;而身体协调性不好的学生,需要设置些跳绳、踢毽等训练,从而提高学生的协调性。

#### 3.3 创新师生关系,加强专业体育教师队伍建设

为了创新高中体育教学的思想,首先任务是师生关系的定位,即师与生的关系是相互理解、平等、合作的。而学生

在体育教学实践过程中,处于主体的地位,也就是把老师“要我学”,转为高中生的“我要学”。基于轻松、和谐的师生关系,学生会变得更加主动参与,使得体育教学的每一项目顺利展开,作为创新体育教学的一个前提条件。根据我国现有的教学模式可知,体育教学没有创新,所以,要想创新,需要发挥体育教师的核心作用,也就是要构建教师队伍的专业化。对于高中体育教师,转变思想是主要的,尤其要积极参与到每一级、每一类的教科研活动中,使自身的职业素质、能力、水平得到提高。体育教师在教学上,要不断反思、总结自己的教学经验,尤其加强自己与其他学校的交流与合作,达到共同提高。

#### 3.4 科学设计教学课程

结合高中学生的身体实际,体育教师需要根据教学内容和教学手段进行不断优化,为了顺利开课,在此之前,结合教学大纲的要求,合理制定教学目标,而教学目标尽量有互动性、具有检验型,另外结合高中生的身体、生理、机能,针对教学内容实施筹划。以体育老师的备课内容为例来分析,比如,如何让高中生对体育课产生兴趣,老师在设计教案时,立足点放在以课程趣味上,同时,根据高中生的生理、心理特点来定制具体的教学流程,让学生真正参与到户外运动中。

### 4 结束语

综上所述,学生在高中时期,大部分在校时间,都是坐着学习,加上高中学业量较重较多,很多学生无论是在校内或校外活动的时间都较少,从而不利于他们的正常成长。新课改下的高中体育教学需要充分利用和合理配置有限的体育教学资源,确保学生在体育教学中的主体地位,加强高中体育教学的创新,从而确保高中体育教学的有效性。

#### [参考文献]

- [1]张晓海.浅谈新课程改革下的高中体育教学[J].学周刊,2014(32):46.
- [2]霍军.创新教育理念下体育教学方法理论与实践研究[D].北京体育大学,2012(12):53.
- [3]汤红娟.基于创新角度的高中体育教学方法探究[J].内蒙古教育,2016(15):64.
- [4]王任.基于创新角度的高中体育教学方法探究[J].读写(教育教学刊),2014(07):75.