

刍议高中体育课堂教学质量的提高

贾发旭

(青县第一中学, 河北 青县 062650)

【摘要】新的教育教学工作,处于上升状态,全面进行知识的转化,突破传统的教学观念,打造属于学生的教学空间,加强对学生的训练力度,促使学生身心的健康成长,已经成为当前各阶段体育课程改革的最终目标。本文全面解析高中体育课堂教学的开展状况,提出更具实效性的解决方案,摒弃陈旧的教育教学观点,注重学生主体性的发挥,展示体育课程本身的训练意义,保障学生拥有良好的身体素养,赋予课堂生命力,增强学生的感悟能力,全面提高学生的整体素质和水平。

【关键词】高中体育;教学质量;提高

高中阶段,由于受高考政策的影响,体育课程的改革和变革速度,无法与时代融合在一起,许多教学观念,相对比较落后,没有与学生的实际发展,进行联系,只是学生在训练的过程中,缺乏主动性,不能进行知识的深度提纯,导致课堂教学的质量,无法得到真正的提高。为改变这一状况,高中体育教师全面进行知识内容的思考,不再简单地进行体育项目的内化,而是合理的安排学生的训练时间,要与学生身体素养的发展,进行联系,加强新课程标准的融汇贯通,形成创新型的教学结构,这样才能科学化的进行资源的整合,创新训练的氛围,挖掘其中的教育价值,促使学生在训练中,表达出主观能动性,积极地进行内化,确保体育课程,绽放出靓丽的色彩,达成预期的训练目标。下面,就以高中体育课堂为例,就采用哪些方法,提高教学质量,进行如下解析和说明。

一、快速导入,增强注意力

对于以往的高中体育课堂教学来说,由于教师没有将更多的内容,融合起来,导入的方法相对比较单一,不能快速的集中学生的注意力,影响到整体教学质量的提高。伴随着现代化教育理念的融入,高中体育教师,善于采用快速的导入方法,形成宽松而又自由的训练环境,加强与学生之间的情感互动,要让学生始终保持最佳的训练状态,这样才能引起学生对体育课程的密切注意,吸引学生的关注度,实现课内外知识的有机联系,这样才能改变课堂教学散漫的状态,将学生的成长摆在重要位置,逐步发展学生的学习兴趣,实现课堂教学改革的全

面运行。比如在进行“排球”的课堂教学中,教师可以在导入中,采用抱球接力跑的形式,进行课程的转换,要让学生积极地进行参与,找寻排球训练的技巧,观察学生在抱球中的表现,让学生投入更多的精力,深度的进行转变,全面进行排球课程的分析。通过这样的方式,不仅能够让学生始终处于积极状态,同时也能为后续的学习提供强大的支撑和保障。

二、优化合作,端正训练态度

教学质量的提高,一直是学生成长的重要力量,不仅能够为学生提供源源不断的动力,同时也能促使学生具备良好的学习态度,真正实现整体课程的全面发展,而在此过程中,小组合作教学的运行,显得十分重要。作为高中体育教师,需要全面进行反思,优化小组合作的形式,逐步解读出课堂教学的本质,要从中进行训练目标的设定,这样才能及时地缓解学生成长中,紧张的训练情绪,让学生释放出无限的热情,积极地投身到小组训练之中,让学生把握住训练的主旨,保障学生具备团队精神,真正对学生的成长状况进行激励,端正学生的训练态度。比如在进行“正面头顶球”的课堂教学中,教师可以根据实际需求,安排小组合作活动,让学生从交流中,分析出正面头顶球的运动方法,加深学生对本节课的认知,随后采用小组竞赛的活动,引导学生进行实际性的演练,这样才能给予学生充足的合作时间,精准地进行判断,促使学生具备敏锐的观察力,富有激情和动力的进行正面头顶球的实践性活动,确保学生始终具备积极向上的情怀。

三、明确标准，提高体育素质

对于传统的高中体育课堂教学来说，由于学生没有进行深度的认知，导致学生的身体没有明显的转化，影响到学生体育素质的发展。改变循规蹈矩的训练模式，制定明确的判断标准，循序渐进的引导学生进行体育知识的内化，不仅能够创新教学结构，同时也能指导学生更加深入地进行探讨，这样才能促使学生体育素质的不断提升。作为高中体育教师，需要加强与新课程标准之间的有机联系，以学生意识的提升为目的，采用不同的标准，引领学生不断地前行，引导学生进行准确的定位，这样才能实现课堂教学质量的不断提高。以羽毛球的训练为航向，由于此项活动的内容，相对比较简单，学生在参与中往往会出现轻视心理，此时教师需要制定明确的规范和比赛要求，贴近专业性的训练标准，让学生根据实际的发展，寻找正确的训练路径，这样才能引起学生对羽毛球的密切注意，逐步提高学生的身体素质，实现整体教学工作的全面转化。通过标准的制定，不仅能够深入的了解羽毛球的开展特色，同时也能潜移默化地激励学生，在日常训练中，表达自己的观点，找到正确的策略，引领学生进行精准的定位，保障学生全身心地参与到体育研究之中。

四、转变模式，提高综合素养

传统的体育课堂教学实践中，由于模式相对比较匮乏，气氛沉闷，影响到学生体育能力的提高，导致学生的综合素养，不能得到发展。为调整这一教学现象，高中体育教师，需要深入的了解素质教育的开展情况，将学生整体能力的发展，摆在重要位置，不仅及时地进行教学形式的反思，同时也能转变教学模式，建立全新的教育教学结构，有效地调动学生的积极性，促使学生综合素养的持续上升，这样才能调整教学的步伐，带来全新的资源。比如在实心球的训练环节，教师在分析和探索教育教学特点的过程中，需要采用不同的模式，组织学生进行此项训练项目的研究，要为学生创造话语权，主动的引导学生进行实心球的分析，改变学生消极的状态，促使学生具备强壮的身体，不断地发展学生的综合素质。通过这样的方式，不仅能够带领学生研究实心球的训练策略，同时也能把握住投球的标准和距离，保证学生获得优异的训练成效。在教学模式的转化中，学生会充满活力的进行体育项目的运行，这样才能及时地进行反思，自觉地进行锻炼，提高学生的综合素养，系统性地对教学结构的整理，

顺理成章地进行体育项目的完善。

五、完善体制，增强运动技能

一直以来，在应试教育的束缚下，各阶段的体育课程，无法进行体制的改善，导致学生缺乏足够的认知，影响到学生运动技能的提高，久而久之学生也又失去了耐性，不愿意参与体育知识的训练，阻碍课堂教学效率的提高。伴随着全新教育教学理念的融入，构建高效的训练体制，让学生感悟到训练的主旨，实现双向训练的氛围，确保学生运动技能的不断提高，显得十分重要。作为高中体育教师，需要具备高瞻远瞩的教学理念，根据实际需求选择课程，制定完善的训练体制，要让学生具备积极主动的训练态度，这样才能有效地提高课堂教学的实际效果，增强学生的运动技能。比如在进行乒乓球的实际训练环节，由于学生在训练中总会出现偏离正常轨道的现象，所以教师先从一开始就对学生的训练情况，进行完善，要分解演示和说明乒乓球的训练方法，真正形成优质的体质，这样才能一步步地将学生带入到乒乓球的研究之中，科学化的进行转化，拉近学生与乒乓球之间的距离，为学生提供更多的内容，增强熟练程度。通过这样的体制建立，不仅能够创建出高质量的教学氛围，同时也能让学生在乒乓球的学习中，掌握自己想要的知识，增强学生的观察能力，特别是在学生遇到错误时，能够及时地进行纠正。

六、融入生活，增强训练效果

建立与生活联系的桥梁，响应现代化的号召，充分考虑全新的教学手段，缓解学生沉重的学习压力，保障学生训练效果的不断提高，才能切实解决学生在学习中的诸多心理问题。在高中体育课堂教学的实施过程中，教师要融入生活化的教学元素，真正以学生熟悉的方式，进行内容的提炼，渗透现代化的教育教学思维，注重学生饮食和身体的变化，与学生的身心成长，进行联系，加强对学生的指引速度，要让学生更加深入地了解体育项目的运行特征，在全新的教学环境下，指导学生自由的成长，促使体育训练的效果，得以充分地提高，以成功的开阔学生训练的范畴，实现整体课堂教学效率的全面提升。比如，在学习短跑的体育课堂上，教师讲解本节课的教学内容以及教学目标，通过向学生介绍短跑名人，鼓舞学生学习体育短跑知识的热情，教师示范完整、正确的短跑的动作，建立动作表象，在学生能够掌握短跑换气技巧、正确的短跑姿势之

后,教师可以组织学生进行短跑比赛,4人一组,教师通过观看比赛能够清晰地看到学生动作的错误,及时指正。教师可以布置作业,在课后开展“每天短跑十分钟”的活动,学生日常生活中,有意识地锻炼身体,理解与掌握体育运动知识,提高体育课堂教学质量的同时,使学生的身心健康发展,真正让学生拥有愉悦感,自主地进行体育项目的转化。

七、传递技巧,减轻训练压力

教育改革的传递,不再单纯的讲解动作,而是让学生了解更多的技巧,这样才能促使学生轻松愉悦的接受体育课程,达到最佳的训练效果。对于高中阶段的体育课程来说,在全面分析和探索的过程中,要形成持续化的教学环境,为学生传递更多的训练方法,采用简单的示范策略,引领学生对体育课程表现出浓厚的热情,不再单纯地以动作的讲解为目的,而是让学生自主地进行表达,这样才能逐步进行知识内容的规划,提高指导质量,减轻学生的训练压力,让学生快乐的享受体育项目所带来的不同之处,真正将课程资源,融入到学生的脑海之中。比如在进行接力跑的训练环节,教师并没有简单地为学生进行讲解,而是先与学生一起进行探讨,充分把握住接力跑的运动技巧,要将示范和对练,引入进来恰当地进行点拨,锻炼学生的独立意识,让学生进行细微性的观察,突出解决学生在接力跑中所遇到的困扰,保障学生更加轻松、愉悦地接受接力跑,并达成最佳的训练目的,努力提高学生的认知规律。通过技巧性方法的运用,不仅能够及时地进行知识体系的创建,同时也能活跃学生的体育思维,真正寻求到接力跑的最佳方法,保障课堂教学,充满生命力,逐步提高学生的实际训练质量。

八、组织练习,提高参与效率

每项教学任务,都应该通过不同的方法进行转换,这样才能根据教学的进程,进行课程的转化,相应的学生的参与效率,也会得到不断的提高。所以在高中体育课堂教学的推进过程中,教师要发挥课程强身健体的作用,充分体现练习的针对性,要避免盲目性,遵循实事求是的原则,将更多的知识体系,与学生的实际发展,进行联系,这样才能保障学生的参与效果和水平,得到充分的提高,逐步进行知识的构建,而学生也会慢慢地接受体育课程,养成良好的训练习惯。比如在进行“足球”这一教学内容,进行讲解的过程中,教师可以通过组织学

生有效的练习,先在课堂开始,为学生讲解足球的训练规则,以及接球和发球的技巧,要组织学生进行系统性的整理,有目的性和侧重点的进行引领,防止学生在训练中出现漏洞,紧接着开展实践性的活动,及时对学生掌握足球的情况,进行检验,要保障学生具备强烈的训练意识,有助于提高学生训练的实际效果。在不同的训练方法的引导下,学生不仅能够快速地进行体育知识的转移,同时也能逐层解析出课程的特点,潜移默化地影响学生的思维成长,让学生更加积极踊跃地融入到体育知识的训练之中,深度的进行改革,达到最佳的参与效果。

总的来说,课堂教学质量的提高,不是一蹴而就的,需要经过漫长的教学时间得以实现,同时也应该加强与新课程标准之间的联系,得以更新,才能找到科学化的教学方法,展示教学的不同之处。作为高中体育教师需要认清形势,经过不懈的努力,结合上述方法,投入更多的时间,保持良好的精力,打破原有教学模式的限制,认真的阐述教育的主旨,制定明确的训练方案,要以高昂的斗志投入到实际的教学实践中,动员学生对体育课产生浓厚的热情,形成愉悦的教学环境,制定全新的训练目标,这样才能实现质的突破,激励学生不断的成长,打造出属于学生的高效体育课堂,增强课堂教学的质量。

参考文献:

- [1] 陆正江.浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性[J].当代体育科技,2013,(25).
- [2] 李元恩.立足实际,敢于创新——高中体育教学思路与方法的研究[J].考试周刊,2018(5):191-192.
- [3] 张铁伟.如何优化高中体育教学,提高课堂教学效率探讨[J].山西青年,2013(4):18-18.
- [4] 郭全.新课程背景下高中体育课堂教学有效性策略研究[J].学周刊,2017(23):158-159.
- [5] 许凌.提高高中体育教育教学质量方法探讨[J].学子:教育新理念,2014(3):67-67.
- [6] 唐咸龙.浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性[J].新课程(下),2016(05).
- [7] 孙福荣.浅谈如何提高高中体育课堂教学的有效性[J].当代体育科技,2019,10(9):71,73.
- [8] 李祥祥.新课改下如何建立高效和有效的高中体育课堂教学[J].中国校外教育,2011,12(01):61-61.