

新时期中学体育教学方法初探

马婷嫣

定西市安定区教育活动中心 甘肃 定西 743000

摘要: 体育教学就是在教育过程中, 必须遵循一定的教育原理, 老师既帮助学生、学生也协助老师也即师生之间互动, 共同为体育课程目标的实施, 合理选择和使用场所、设施、活动形式、方法和手段中的活动形式。它既涉及老师与学生在教学活动过程中自身的思想、心灵活动, 同时器械的使用和表演、人体的活动方法等也都是运动教学的一部分。因此中学时代, 也是孩子的学生运动观念养成的关键时期。基于此, 论文对中学体育教学开展了有关研讨。

关键词: 新时期; 中学体育; 教学方法

引言: 如何提升运动课堂教学, 让学习者在课堂上既受到身体教育又培养能力, 并利用课堂的积极训练来促进身心的持续健康成长, 掌握运动的基本技能方法, 对运动进行的科学设计, 这就是当前重中学校园运动教学改革的一个重点环节。所以, 对新课程时代中学体育教学模式的探索是十分有必要的。

1 新时期中学体育教学方法的價值

1.1 提升学生身体素质

体育教学方法的首要价值, 在于能够切实提高学生的身体素质。通过科学的训练方法, 学生能够掌握正确的运动技巧, 避免运动伤害, 增强体能和耐力。中学阶段是学生身体发育的关键期, 体育课程的合理安排和教学方法的有效运用, 能够帮助学生打下坚实的身体基础, 为未来的学习和生活做好准备。

1.2 促进学生全面发展

体育教学方法不仅仅是传授运动技能, 更重要的是通过体育活动, 培养学生的意志力、耐力和抗挫折能力。在体育锻炼中, 学生需要克服各种困难和挑战, 这种经历能够锻炼学生的意志品质, 使他们更加坚韧不拔^[1]。同时, 体育课外活动也可以提高孩子的智商水平, 通过肢体和头脑的交流, 培养孩子的逻辑思维和创造力。

1.3 培养学生团队协作精神

体育教学往往以团队形式进行, 需要学生之间的相互配合和协作。在团队合作中, 学生需要学会倾听他人的意见, 尊重他人的选择, 共同制定和执行计划。这种团队协作精神的培养, 对于学生未来的工作和生活都具有重要意义。通过体育活动, 学生能够更好地融入集体, 从而提升集体荣誉感与归属感。

1.4 促进学生心理健康

在快节奏的现代生活中, 学生的心理压力越来越大。体育活动作为一种有效的调节方式, 能够帮助学生

释放压力, 缓解焦虑情绪。在体育锻炼中, 学生能够感受到身心的愉悦和放松, 提高自我认知和自我调节能力。而且, 体育活动还能够增强学生的自信心和自尊心, 使他们更加自信地面对生活中的挑战。

1.5 传承体育文化

体育教学方法还承载着传承体育文化的重任。通过运动课程, 我们可以认识运动的起源、发展及其演化历程, 了解运动的历史意义与价值观念。文化传承不仅有助于提高学生的文化素养, 还能够增强学生的民族自豪感和国家认同感。

1.6 增强体育兴趣与爱好

在体育教学中, 教师通过丰富多样的教学方法和手段, 能够激发学生对体育运动的兴趣和爱好。当学生真正喜欢上某项运动时, 他们会更加积极地参与体育活动, 享受运动带来的乐趣和成就感。这种兴趣和爱好的培养, 对于学生未来的生活质量和幸福感都具有重要意义。

2 学校当前体育教学现状

2.1 体育教学观念陈旧, 教学方法单一

在学校运动课程的教学内容、课程等方面, 学校基本上沿用了命令式、模拟式、检查式的传统教学方法, 一味注重在教学内容和方式上的统一, 而严重忽略培养孩子的运动能力以及运动兴趣。一堂课每个同学都需要在教师的统一指挥下掌握一个或两个知识点, 影响着孩子独立锻炼行为和良好习惯的养成, 最后使得原本作为中学教育中的综合性教育手段的运动反而变成应试教育思想的附庸, 忽略了当今体育教学中最关键的指导思想—终身“体育”观念, 大大压缩了体育课堂教学的时间空间, 也使得体育课堂教学在新时代高速发展的今天无法充分地发挥其更大的作用。

2.2 体育教学中, 过于重视竞技和运动技术的传习

体育课都是以体育能力作为教育的主要基础, 以体

育素养作为身心素质,以竞技运动为中心,以传授技术为主要方式的体育教学^[2]。通过调查和访谈研究表明,百分之八十二的学生很反感目前这种竞技和技术为目的的教学形式。这种由体育技能传习主导的课程导致了中学生被动、消极投入身体运动的情况,对于复杂而繁琐的体育技能,他们常常会花费很久的精力,从而产生畏难情绪,导致其自信心减退,最后对运动课程没有兴趣。

2.3 体育设施和资源不足,限制了教学质量的提升

许多学校在体育设施和资源方面存在明显的不足,如场地有限、器材老化、师资力量薄弱等。这些不足直接影响了体育教学的质量和效果。在没有足够的场地和器材的情况下,很多教学内容无法得到有效实施,而学生也无法得到充分的锻炼和训练。另一方面,师资力量薄弱也导致了許多先进的教学理念和方法无法得到有效的推广和应用,从而限制了体育教学质量的提升。

3 新时期中学体育教学方法分析

3.1 更新体育教学观念,树立以人为本的教育理念

在当今社会,体育教育已经不再是简单地追求运动技能的传授,而是更多地承载着培养学生全面发展、健康成长使命。所以,我们必须彻底打破传统、陈旧的体育教学观念,积极树立以人为本的教育理念^[3]。首先,我们要明确体育教学的核心目标是培养学生的体育兴趣、锻炼习惯和健康意识。这意味着体育教学不再是单一的技能教学,而是要注重学生体育兴趣的培养,让学生真正喜欢体育、享受体育。同时,我们还需要引导学生养成良好的锻炼习惯,让他们在日常生活中也能坚持运动,保持健康的生活方式。其次,在教学过程中,我们要关注学生的个体差异,尊重学生的个性需求。每个学生都是独一无二的,他们的身心状况、兴趣、知识技巧等方面也有着不同。因而,我们不能一刀切地进行教学,而是要针对学生的实际状况,提出针对性的教育方法,适应学生的各种需要。最后,我们要强调体育教学的趣味性和实用性。体育教学应该是一种充满乐趣的活动,让使孩子在轻松愉快的气氛中掌握运动常识与运动技能。

3.2 选择最好的教学方法和手段

任何一种课程的学习,教学效果的优劣,除去学习者的基础能力和老师本身的素养、教育的社会氛围、条件等因素影响之外,方法与措施的好坏对课程的教学质量与效益也造成了直接的、关键性的影响作用。也因此,在教育实践中教师们应根据实际教学的内容以及教学任务的不同,具体的选择一些与之相适应的教学方式和措施。那么,在俯卧式与跳高课程的课堂中,怎样在

限定的时间内合理的进行课堂教学?又怎样才能让孩子们利用运动教学活动,迅速的树立起一套合理的运动观念?针对这一问题,在课堂上有老师曾试用了两种不同的教学方法。训练方法一,就是按照正常的运动顺序分段进行练习,如从助跑跳器一起跳、起跳之后再逐步转换为体制一过竿落地、近距离助跑跳过竿等,以完整的动作及技术训练进行教育。并讲求了在立起时基本合理的运动定型,最终达到了全面掌握俯卧位式跳高技术的目的。方法二,针对人体俯卧位式跳高的技术优势、特点,采取有针对性的逆进分段结合的训练方式即从过竿起落入手进行训练,先从人体俯卧式势时的肌肉感受开始,然后逐渐了解过竿及人体在竿上翻滚的肌肉感觉与操作技巧,在逐步达到完全熟悉过竿起落技能的基础上,再有序展开对助跑器起跳技能的学习。

经过实验,个人觉得教法二比方法一好,在教育方法上、在运用上都给人以耳目一新的感受:另外加上练习中场地布局的新奇变化,使学生们都显示出了强烈的训练积极性和旺盛的求知愿望;尤其是在练习跳上箱面后的俯卧式动作,还有练习在起跳时脚前收和将身体辗宽后再依次过竿的练习方法,更赋予了他们在一种比较强烈的环境条件下反射环境意识,从心理、生物的视角也更适应于条件下反射的动力定型的行为学原则,更利于动作的学习与体育素质的养成。所以讲,采用一个好的教学方式,可以极大的减少老师和学员在课堂上的压力。

3.3 要重视学生学习的信息反馈

任何控制系统,唯有利用反馈数据,方可有所掌控。对学生而言,反馈知识可帮助他们加深认识、改正错误、找到不足;对教师而言,反馈知识则能帮助教师正确掌握实际情况、查找缺点、完善方法^[4]。所以,教学中应更加全面的关注学员在课堂中的各种信息反馈,以防止注入式的课堂,并逐步形成教与研的双边互动,对课堂不断的加以检验、评价、修正、调整,形成完整的课堂结构,让学习能一直保持更科学、合理化的学习方式与手段。此外,对课堂上对一个问题、一套动作乃至一招一式的理解要容许他们解答问题不全面或有问题,容许他们对学习知识、能力、方法有错误的认识或作出不恰当的反映。从教育的特定角度和要求来看,有时必须尽量避免让孩子们暴露问题和缺点,老师要善于把握机会指导和组织他们采用探究、研究、演示和训练的方式,寻找教育的优化和偏差的问题,由学习者自行去纠正错误,经过比较、调查得到经验与教训,增进对学习的了解,增强对专业知识的理解。所以讲,教育成功与否,就在于对课堂上不同信息的回应。

3.4 多变的场地器材

最新课程标准要求高中运动课程不能仅拘泥于教科书,应该引导同学在场地进行体育锻炼。国外的研究成果也证明,场地体育器材的设置将极大地影响中学体育活动的进行。一成不变的体育器材,并不能满足孩子们的好奇心、激发孩子们参加体育锻炼的积极主动性。而多元化的运动场地设施不但可以拓宽同学们的视野,而且还可以提高同学们参加运动的积极性,让同学的积极性得以充分发挥,既突破了上课时由教师说、学生讲的常规模式,也能够根据同学们的意见灵活多样地开展体育教学活动,以便获得更为活动、个性、科学化的教学效果。

3.5 培养中学生自我锻炼能力

强化学生自身运动意识的训练,是新世纪对运动课程提供的较多需求,也是达到运动目的有力保障。学校要确立“健康第一”的指导思想,全力推动素质教育,使学校学生在一种健康舒适的氛围中积极的增强体质。按照新课程的要求,学校要把培育学生对体育运动的兴趣、热爱和习惯放在主要地位上。在科学教育观念方面,充分注意增强学生的自学自练意识^[5]。中学时期是兴趣、爱好逐步形成的时候,期间学生们能否了解身体的运动基本知识、技巧,以及如何形成自己运动的基本能力,对学生毕业后是否持续进行体力训练起着至关重要影响。中学体育教师要充分考虑体育锻炼所呈现的多样化特点,将运动教学由单一的体能锻炼教学转化为提高体育运动能力、训练运动技巧、培养运动习惯的教学,同时利用运动课程对学生人格成长加以积极的培育。

3.6 完善考核制度,建立新的评价体系

第一,要健全考核制度,确保考核的公正性和有效性。传统的体育考核往往偏重于专业技能的评估,但在一定意义上忽略了学生运动素质的整体提升。为了更全面地评价学生的体育表现,我们需要从多个维度出发,构建一个多元化的考核体系。这个系统主要从学员

的基本知识了解与掌握、身体素质的提高、对运动技术的熟悉情况、个人的心理状态(特别是创新能力)以及出勤状况等五大方面展开了综合考评,身体素质与运动技能考评并重(身体素质百分之三十、体育运动技能百分之三十、理论知识百分之几十、学习态度百分之十五、)。第二,在基础知识方面,可以通过理论测试来检验学生对体育基本知识的理解程度;在身体素质方面,我们可以通过定期的体能测试来评估学生的体能水平;在运动技能方面,可以通过技能展示和比赛成绩来评价学生的运动能力;在学习态度方面,可以通过观察学生在课堂上的表现、参与课外体育活动的积极性以及创新能力的展现来评价;在出勤情况方面,可以通过记录学生的上课和课外体育活动出勤率来评价学生的参与程度。在考核的权重分配上,我们需要根据学生的实际情况和教学目标进行合理的设置。

结语:综上所述,新时期中学体育教学方法的价值是多方面的。它不仅能够提升学生的身体素质和综合素质,还能够培养学生的团队协作精神和心理健康。故此,我们应该高度重视体育教学工作,不断探索和创新体育教学方法,为学生的全面发展和社会的发展做出更大的贡献。

参考文献

- [1]柳东虹.中学体育教学方法改革困境与对策研究[J].越野世界,2023(15):149-151.
- [2]段韬.中学体育教学中运用游戏化教学方法的效果研究[J].全体育,2023(4):93-94.
- [3]郑丽华.浅析中学体育教学中存在的问题及解决方法[J].拳击与格斗,2023(1):103-105.
- [4]齐延龙.浅析体育游戏教学法在中学体育教学中的应用[J].学周刊,2022,22(22):166-168.
- [5]陈伯明.新课程背景下农村中学生耐久跑练习方法研究[J].中学课程资源,2022,18(11):21-23.