

遵循趣味原则的高中体育教学改革策略研究

段宝春

沂水县第一中学, 山东 临沂 276400

摘 要 : 高中体育教学的核心目标为培养学生体育兴趣, 提升他们的体育素养。研究表明, 充满趣味性的课程不仅能吸引学生注意力, 充分调动他们的学习积极性, 而且还能营造良好的课堂氛围, 让学生在轻松、愉悦的环境中学习知识、锻炼体能, 从而提升教学质量。因而, 教师应根据高中生的生理、心理特征, 遵循趣味原则, 组织并开展高中体育教学活动。本文重点对遵循趣味原则的高中体育教学改革的重要性与有效策略展开探究, 以为高中体育教师教学提供崭新的视角, 从而达到预期教学目标。

关 键 词 : 趣味原则; 高中体育; 教学改革; 策略

Research on the Reform Strategies of High School Physical Education Teaching Based on the Principle of Interest

Duan Baochun

No.1 Middle School of Yishui Shandong, Linyi, Shandong 276400

Abstract : The core goal of high school physical education teaching is to cultivate students' interest in sports and improve their sports' literacy. Research shows that courses full of fun can not only attract students' attention and fully mobilize their learning motivation, but also create a good classroom atmosphere, so that students can learn knowledge and exercise their physical fitness in a relaxing and enjoyable environment, thus improving the quality of teaching. Therefore, teachers should follow the principle of fun according to the physiological and psychological characteristics of high school students to organize and carry out high school physical education teaching activities. This paper focuses on the importance and effective strategies of high school physical education teaching reform following the principle of interest, with the aim of providing a fresh perspective for high school physical education teachers in their teaching, so as to achieve the expected teaching goals.

Keywords : fun principle; high school physical education; teaching reform; strategy

引言

体育教学过程充满开放性、动态化与互动性。研究表明, 学生总是对感兴趣的内容充满着自主学习与积极探究的欲望。而学生兴趣的激发需要依赖于教师的积极、有效引导、激励与帮助。在新时期背景下, 教师应采取趣味化、多样化的教学手段, 引导学生充满欲望地去学习并探索体育知识, 以满足他们的学习与发展需求, 助推学生综合素质实现全面提升。

一、遵循趣味原则的高中体育教学改革的重要性

(一) 激发学生学习兴趣

传统体育教学通常采用“一刀切”的教学方式, 课堂内容相对单一, 教学方法枯燥, 难以满足学生多样化、个性化的学习需求。长此以往, 学生常常处于被动学习并接受知识的状态, 不仅缺乏参与感与成就感, 而且还难以保持持续性的学习兴趣。遵循趣味原则要求教师应当灵活采取手段, 营造轻松、愉悦的课堂氛围, 让学生深刻感受到体育课堂的趣味性^[1]。比如, 教师可为学生精心设计趣味性的热身活动, 还可以积极引进趣味游戏与竞赛, 旨在为学生营造轻松、愉悦的课堂氛围, 使其一边学习并掌握体育技能, 一边充分体验运动的乐趣。这样, 学生在课堂上的

积极主动性更高, 还能形成良好的体育锻炼氛围, 从而为学生身体素质的全面提升创造有利条件^[2-3]。

(二) 丰富体育教学方式

传统体育教学通常采用的方式为教师讲解、示范与学生模仿、练习, 如此, 学生学习的积极性难以被充分调动起来, 加之教师过于注重技能传授, 忽视了学生主体地位与个性差异, 而直接影响了教学效果。在遵循趣味原则的前提下, 教师应探索多元化的教学方式, 比如分层教学、小组合作、自主探究等。除此之外, 教师还可充分利用现代信息技术手段, 比如多媒体教学、在线学习平台等, 旨在丰富教学资源, 拓展教学渠道^[4]。趣味化教学理念让体育教学方式变得更丰富, 在潜移默化中有利于全面提高教学质量, 形成教学相长的良好氛围。

（三）提升体育课堂效率

传统模式下的体育课堂教学效率并不理想，很多学生并未充分认识到体育学科的重要性，继而不重视体育知识学习，与此同时，部分教师并未制定系统化、完整化的教学目标，可能导致具体授课缺乏充足的教学依据做支撑，这也可能导致体育课堂教学效率低下。而趣味性教学要求教师应不断改进教学方法、优化教学内容，同时，加强课堂管理，这些均能显著提升学生在课堂上的专注度与投入度，还能充分调动起他们积极参与体育活动、竞赛的主动性，使其逐步养成良好的体育锻炼习惯，从而助推体育课堂教学效率的全面提升^[5-6]。

二、遵循趣味原则的高中体育教学改革的有效策略

（一）趣味化热身活动

热身活动是体育课堂教学的基础。传统热身活动的形式较为单一，常以跑步、拉伸为主，趣味性和互动性不足，难以充分激发并调动学生的学习兴趣。如此，学生常常会感到枯燥乏味，甚至有时还会产生抵触情绪，直接影响后续课堂教学效果。趣味化热身活动具体指的是教师应精心设计富有创意且充满趣味性的热身项目，有效吸引学生注意力，充分调动他们学习热情，从而为接下来教学活动的组织开展奠定积极的基调。研究表明，趣味化热身活动不仅能有效活跃课堂氛围，而且还能放松身心，从而让接下来的体育锻炼达到事半功倍的效果。常见的热身活动包括游戏热身、音乐伴奏热身或者创意热身操等^[7]。首先，游戏热身，指的是教师根据高中生的兴趣、特点将热身活动设计为多姿多彩的游戏组织学生参与，常见的有传球接力、蛇形跑、过关斩将等。通过丰富的游戏热身活动，学生的身体得到了锻炼，同时，他们也能体会到体育课堂的趣味性，还能有效避免安全事故发生，一举多得。其次，音乐伴奏热身，具体是指教师选择节奏明快且富有动感的音乐作为热身活动的伴奏，以音乐引导学生跟着节奏动起来，这也是提高活动节奏感与趣味性的有效举措。最后，创意热身操。教师应参考网络教学视频带领学生跳一跳新颖有趣的热身操，比如“动物模仿操”“舞蹈热身操”等，为学生创设模仿、表演等多样化情境，从而进一步增强课堂的趣味性^[8]。

（二）竞技化课堂活动

体育学科本身就带有强烈的竞技性色彩，是培养学生良好竞争意识的有效载体。因而，在组织课堂活动的时候，教师应充分发挥体育学科的竞技性特性，组织开展丰富多彩的竞技化课堂活动，将学生学习体育、参与体育锻炼的积极主动性充分调动起来，以激发学生斗志，培养他们良好的竞争意识与合作意识，有效提升课堂教学效率。具体而言，竞技化课堂活动的有序开展要求教师应将学生划分为若干个竞技小组，然后，再组织分组竞赛。通常情况下，诸如篮球、足球、乒乓球等球类运动带有极强的竞技性色彩。教师可根据具体的竞赛项目组织开展接力赛、车轮战等竞技活动，在帮助学生扎实掌握对应体育技能的同时让课堂充满紧张感。为了强化活动的有效性，教师应同学生一起构建科学合理的积分制评价体系，具体指的是根据学生在课堂上的表

现与进步给予相应积分奖励，而积分可用于兑换体育器材或者参加课外体育活动等^[9-10]。类似评价方式能最大化地提升学生课堂参与热情，为其投入学习与训练注入源源不断的动力。教师可积极鼓励学生分别扮演“队长”“教练”“裁判”等不同角色，旨在帮助学生更细致且全面的了解对应活动的规则与技巧，同时，有效培养并提升他们的领导能力与团队协作能力。比如，教师可组织学生开展“分组篮球赛”，采用循环赛制，决出最终的优胜队伍并给予奖励。若想获得比赛胜利，每个小组的成员和队长应分别扮演好自身角色，充分展示篮球技能，同时，做好战术配合，这对提高学生的篮球水平以及培养他们良好的团队合作精神大有裨益^[11]。

（三）情境化课堂教学

在新时期背景下，学生个性化学习需求不断增加，教育目标也呈现出多元化特征，显然，传统的教学模式难以满足现代教育需求。情境化教学作为一种新兴的教学方法，旨在通过创设生活情境、问题情境、角色扮演情境等充分激发学生的学习兴趣，提高学习效率，让体育课堂更丰富，更具趣味性。研究表明，高中生普遍对名人轶事具有较强的好奇心和了解欲望。在实际教学过程中，教师在明确高中生这一特点的基础上应实现有效利用^[12]。比如，以“100米短跑”理论知识讲解为例，教师可向学生介绍闻名世界的短跑领军人物，包括他们的国籍、成长经历、所获荣誉等，这样，不仅能在最短时间内吸引学生注意力，而且有助于他们更加清晰了解教师所讲的动作要领及理论知识，同时，通过运动员们精神引领，让学生更加从容地面对今后学习与生活中的坎坷与不幸，培养他们坚持不懈、勇往直前的精神^[13]。再比如，先进信息技术的运用可进一步拓展教与学理论与实践场域，且能为教师创设多样化的教学情境提供强有力的支撑与帮助。依托在线课程、虚拟实验室、交互式学习工具等，教师可带领学生进行模拟实验、虚拟训练与互动练习，这样，有助于进一步增强教与学的趣味性和实践性。比如，教师可指导学生运用科学健身APP，了解健康饮食、科学训练等多方面的信息，以此增强学生的健康意识，逐步提高他们的自我管理能力。再比如，教师可录制运动技能演示视频，供学生在课前、课中、课后随时随地观看并学习，从而有效打破传统课堂时间与地点的限制，丰富学生学习体验。教师还可为学生创设虚拟运动场景，引导学生置身于此场景中完成技能训练，从而全面提高学生的动手能力，使其扎实掌握运动技能^[14]。

（四）趣味化动作训练

为了避免单调的动作训练，教师可将趣味理念融入高中体育训练中，设计多样化的趣味活动，营造轻松、愉悦的训练氛围，激活学习动力，提高动作质量，以促进身心健康发展。首先，教师应注重创新训练形式，丰富训练内容，充分调动学生主动参与的积极性。比如，在示范动作时，教师除了演示标准肢体动作之外，还应尽可能运用幽默的语言并注重表情丰富，以此来将学生的注意力充分吸引到课堂上，让他们全身心投入观察、模仿、探索中，让学生更扎实地掌握动作要领。除此之外，针对教学内容，教师应突破教材限制，注重创设有趣的训练情景。以田径项目为例，教师除了

向学生介绍逸闻趣事,比如铅球运动来源于士兵投掷“炮弹”、跑步运动来源于波斯人与雅典人的一场战役之外,还应融入其他与体育相关的元素,比如民间故事、传统文化等,以拓宽训练内容,开阔学生眼界,激发其创造力与想象力^[15]。再比如,为了迎合高中生年龄特征,教师应结合教学内容,适当在动作训练中融入丰富多彩的体育游戏,以充分调动学生训练的积极性。以“接力跑训练”为例,本节课的训练目标为引导学生掌握正确姿势,规范他们的接力跑动作,同时,强化学生对速度的理解。为了实现预期训练目标,教师可精心设计多样化的游戏活动,比如花样接力跑、追逐跑等,通过游戏活动让学生扎实掌握接力跑技巧,与此同时,在无形中提

高他们的快跑能力。

三、结语

综上所述,遵循趣味原则实施高中体育教学改革,有利于激发学生学习兴趣、丰富体育教学方式、提升体育课堂效率。为此,教师可通过组织开展趣味化热身活动、竞技化课堂活动、情境化课堂教学、趣味化动作训练等有效突破传统教学模式,真正将趣味理念融入高中体育教学的全过程,让学生从内心深处喜欢甚至爱上体育课。

参考文献

- [1] 廖伟. 高中体育趣味性课堂教学方法探究 [J]. 广西教育 (中等教育), 2020(12):105-106.
- [2] 萧雁. 提升高中体育教学趣味性的策略 [J]. 魅力中国, 2017(10):64.
- [3] 金文. 趣味教学法在高中体育田径教学中的运用 [J]. 文渊 (高中版), 2020(6):336.
- [4] 欧志沪. 把体育上得更加有趣——高中趣味体育教学模式探究 [J]. 读与写, 2020,17(18):232.
- [5] 胡应钦. 如何提升高中体育田径教学的趣味性 [J]. 文理导航·教育研究与实践, 2020(10):212-213.
- [6] 任美仙. 趣味游戏在高中体育教学中的运用研究 [J]. 求知导刊, 2019(47):55-56.
- [7] 靳晓波. 高中体育趣味性教学的方法探讨 [J]. 新课程导学, 2019(6):55.
- [8] 任旭东. 基于趣味教学下的高中体育教学初探 [J]. 中文信息, 2019(12):188.
- [9] 鲁仲辉. 分析趣味化改革在高中体育教学中的有效运用 [J]. 科学咨询, 2019(28):105.
- [10] 陈学啸. 高中体育教学的趣味化构建策略分析 [J]. 体育教学, 2023(S1):223-223.
- [11] 李力. 高中体育趣味性课堂教学探索 [J]. 魅力中国, 2020(36):174.
- [12] 桑自荣. 高中体育教学的趣味化构建策略分析 [J]. 新课程, 2021(31):92.
- [13] 张志鑫. 在高中体育教学中体育趣味游戏的合理运用 [J]. 中外交流, 2018(5):262-263.
- [14] 马如海. 趣味化改革在高中体育教学中的有效运用 [J]. 当代体育科技, 2019,9(21):11-12.
- [15] 陶光超. 以生为本, 趣味体育——高中体育教学中趣味教学策略 [J]. 全体育, 2023(1):137-138.