

A Preliminary Discussion on How to Attend a High Quality Physical Education Class

Limei Luan

Capital University of Economics and Business, Beijing, 100070, China

Abstract

Our educational goals ultimately need to be implemented in the classroom. How teachers teach well, how students learn well, and how effectively the teaching methods are selected and used determine the quality of physical education classes. Therefore, a good high-quality physical education class involves many aspects, which should not only be taught well by teachers, but also by students who learn well, so that students like to learn, love learning, have strong teaching interaction, and maximize the teaching effect. This requires teachers to have solid professional knowledge, good communication skills and efficient organizational management skills. Through careful preparation and effective implementation, teachers can create a positive, safe, and productive learning environment that stimulates students' interest, improves their physical and skill levels, and equips them with relevant knowledge to achieve instructional purposes.

Keywords

university; high quality; physical education class

刍议如何上好一堂高质量的体育课

栾丽美

首都经济贸易大学, 中国·北京 100070

摘要

我们的教育目标最终需要落实在课堂上。教师如何教好, 学生如何学好, 教学手段如何有效地选择和利用决定了体育课的质量。因此, 上好一堂高质量的体育课涉及多个方面, 既要教师教得好, 又要学生学得好, 使得学生喜欢学, 爱学, 教学互动强, 教学效果最大化。这需要教师具备扎实的专业知识、良好的沟通能力和高效的组织管理技巧。通过精心准备和有效实施, 教师可以创造一个积极、安全且富有成效的学习环境, 激发学生的兴趣, 提高他们的体能和技能水平, 掌握相关的知识, 达到教学目的。

关键词

高校; 高质量; 体育课

1 引言

众所周知, 教学包括教与学, 体育教学也一样。一堂高质量的体育课一定是学生喜欢的, 教与学互动强的, 教学效果实现最大化的课堂。那么, 如何上好一堂高质量的体育课呢? 上好一堂高质量的体育课需要周密的计划、有效的教学策略以及对个体差异的关注。

2 高校体育教与学方法分析

体育教学方法和手段主要包括教师主导的教法、学生主导的学法以及结合了内部感官和外部工具的教学手段。

2.1 以教师为主导的教法

体育教师主导的教法包括技能掌握式教学、理论讲授、

示范与指导等方法。技能掌握式教学强调系统的运动技能传授, 教学过程遵循运动技能掌握的规律性, 通常以某一项运动技术为主线, 通过设定一定的难度标准来判断教学单元的规模。理论讲授则是通过讲解体育理论知识, 帮助学生理解体育运动的科学原理和健康知识。体育教学离不开示范与指导, 示范与指导是指教师通过实际动作示范和现场指导, 帮助学生正确学习和掌握运动技能。

2.2 以学生为主导的学法

学生主导的学法则包括学生自主学习、分小组讨论和合作、课堂反馈与评价等。因此在体育课堂上鼓励学生根据自己的兴趣和需求选择学习内容, 培养学生自主学习的能力。通过小组讨论、协作完成任务等方式, 促进学生之间的交流和合作, 提高团队协作能力。学生在学习过程中进行自我评价和互相评价, 以此来调整学习策略和提高学习效果。在教学手段上体育课有其共性和特殊性。主要包括人体内部

【作者简介】栾丽美(1975-), 女, 中国山东济南人, 硕士, 讲师, 从事体育教育研究。

感官视角的手段和人体外部视角的手段。内部多采用利用学生的视觉、听觉、触觉等感官体验来辅助教学,如视频演示、音频指导等,外部视角的手段则使用各种教学器材和设施,如运动器械、体育场地等,为学生提供实践操作的机会。

综上所述,体育教学旨在通过多样化的教学策略,实现增进学生体质、健康和体育素养的目标。这些方法不仅包括传统的技能训练,还包括现代教育理念下的学生自主学习和合作学习,以及利用多种教学媒介和技术手段来丰富教学内容和提高教学效果。因此,上好一堂高质量的体育课涉及多个方面,既要教师教得好,又要学生学得好,学生喜欢学、爱学,教学互动强,使得教学效果最大化。这对教师提出了较高的要求,需要教师具备扎实的专业知识、良好的沟通能力和高效的组织管理技巧。通过精心准备和有效实施,教师可以创造一个积极、安全且富有成效的学习环境,激发学生的兴趣,提高他们的体能和技能水平,掌握相关的知识,达到教学目的^[1]。

3 上好一堂高质量体育课的关键因素分析

3.1 根据学生的年龄和能力水平,确定明确的教学目标

确定课程的学习目标,包括当节课的技能学习目标、与之相关的知识、情感和社会方面的目标,确保它们符合学生的年龄和能力水平。对于一门体育课程来说,遵循技术和知识掌握的规律,完整框架的划分,点面结合,需要循序渐进,不断深入。教学目标明确了,根据学生的年龄和能力水平,就可以选择更有效的教学方法和手段,选择更适合学生的教学方式。

3.2 课前要做好充分的课堂准备

准备好课堂所需的器材和设施,确保安全无隐患。检查场地,场地大小是否适合课堂的需要,场地内是否有不利因素,根据课堂内容,如何更好地利用场地。并设计好课程流程,包括热身部分、主要活动内容和放松整理。课程流程的各个环节如热身的内容,场地的安排,需要的器械,教学内容的顺序等都需要仔细地做好准备,以保证课程顺利流畅地进行。始终强调安全意识,确保所有活动在安全的环境下进行,并教导学生正确的运动技巧以避免受伤。

3.3 要做好充分有效的热身

热身是一节课能不能上好的前提和保证。热身的目的是让肌肉适应即将进行的运动,提高其灵活性和活动范围,减少受伤的风险。根据人体肌肉的特点,设计相关的热身活动,提高学生体温,预防运动损伤,并让学生为即将进行的运动做好准备。根据将要进行的体育活动类型,选择适合的热身动作。例如,如果要进行跑步训练,可以选择慢跑或跳绳来预热;如果是重量训练,可以进行一些动态拉伸和轻量级的力量训练。在热身过程中,逐渐增加运动的强度和范围。开始时可以选择较轻松的动作,然后逐渐加大难度,但不要

过度用力,以免引发拉伤或其他伤害。热身应该持续一段时间,通常建议在5~10分钟。这段时间足够让身体逐渐升温,准备好进行更高强度的活动。热身应该是全身性的运动,涵盖各个部位的肌肉群。这样可以确保身体各部分都得到充分的准备,避免局部肌肉过度使用而引发问题。动态拉伸是一种有效的热身方式,它可以帮助肌肉逐渐伸展并准备好运动。通过控制动作的速度和幅度,可以避免过度拉伸导致肌肉损伤。在热身过程中保持正常的呼吸非常重要。深呼吸可以帮助提供足够的氧气供应给肌肉,同时帮助排除体内的废物。每个人的身体状况和需求都不同,因此热身方法也应根据个人情况进行调整。如果有任何健康问题或特殊情况,最好咨询医生或专业教练的建议。总之,通过选择适当的热身运动、逐渐增加运动强度、持续时间、全身性运动、动态拉伸以及注意呼吸,可以最大程度地发挥热身的作用,提高身体的运动表现并减少受伤的风险^[2]。

3.4 注重技能分解与逐步教学的方法

将复杂的技能分解成简单的步骤,并逐步教授。从最基本的动作开始教学,确保学生能够理解并执行每个基础动作。在掌握了基础动作之后,逐渐引入更复杂的技能部分,以便学习者可以适应。通过重复练习每个部分,帮助学习者巩固技能,并提高执行的准确性和流畅性。当学生掌握了所有单独的部分后,将这些部分结合起来,进行整体的练习,以确保动作的连贯性和协调性。在掌握了整个技能之后,可以通过模拟真实比赛情境的方式进行练习,以提高学习者在实际比赛中应用技能的能力。在整个教学过程中,教师提供即时反馈,并根据学习者的进展情况进行调整,以确保学习效果最大化。定期评估学习者的进度,确保他们能够达到预期的学习目标。

如篮球的三步上篮技术,可以分为步法,手法,投篮等几部分来教学。步法熟练了再教手法,再教投篮技术,每一个环节熟练之后再完整协调练习,不断提高动作的熟练度和投篮命中率。

3.5 利用多种教学媒介和技术手段来丰富教学内容和提高教学效果

通过使用视频、音频、图片和动画等多媒体资源,教师可以使课程内容更加生动有趣,增强学生的学习兴趣和参与度。引入交互式教学软件和教育游戏,可以鼓励学生参与课堂活动,通过互动学习新知识。利用VR和AR技术为学生提供身临其境的学习体验,能够让学生直观地理解复杂的概念。

3.6 教师要具有高效的组织管理灵活性、设计多样化的教学活动

运用多种教学方法和活动来吸引学生的兴趣,如小组竞赛、接力赛、技能挑战等,以提高学生的参与度和学习效果。充分发挥学生的积极主动性,要在课堂上进行积极的反馈和鼓励。给予学生即时的、正面的反馈以增强其自信心,同时提供建设性的建议帮助他们改进技能。关注学生的个体

差异。认识到每个学生的能力水平、兴趣和学习风格的差异,调整教学计划以满足不同学生的需求。比如在课堂内容的安排上,根据学生的身高、体重和力量大小,柔韧程度等身体素质的不同可安排不同的内容,确保每个学生都能找到适合自己发挥的长项,以满足不同学生的需求。根据学生的兴趣和学习风格的差异,也可以选择一些突出个人能力或团队协作能力的游戏、竞赛,小组比拼等形式的内容。教师要根据学生的反应和进展情况灵活调整教学计划,保持课堂的活力和高效学习状态^[1]。

3.7 不断培养团队精神与合作能力

通过团队运动或合作游戏促进学生之间的交流和协作,培养团队精神和社交技能。同时,通过加强团队精神与合作能力,增加班级的凝聚力,课堂氛围活跃,教学效果会更好。

3.8 及时进行有效的课后总结

在课程结束时进行总结,回顾当天的学习内容和技能点,鼓励学生反思自己的表现和进步。课后总结有助于学生巩固在课堂上学到的知识,通过重复和梳理,加深对知识的理解和记忆。教师可以通过课后总结发现学生在课堂上的疑惑和困难,为下一次的教学做出调整和补充,确保所有学生都能跟上进度。课后总结也可以作为反馈机制,帮助教师评估教学方法的有效性,从而不断优化教学策略。通过课后总结,教师可以根据学生的学习情况,为他们制定个性化的学习计划和辅导方案。课后总结也是学生学习历程的记录,帮助他们追踪自己的学习进展和成长。

3.9 布置适当的家庭作业或课外活动,鼓励学生在课堂之外继续锻炼和实践所学技能

做到课内外一体化,课余锻炼变成课堂内容的延伸和补充,更好更有利于课堂内容的进行。

3.10 教师要具有良好的沟通和互动能力

与学生保持良好的互动,鼓励提问和讨论,了解他们的想法和感受,使课堂氛围更加积极和包容。教师还应该加强教育心理学等的学习,对课堂上学生出现的各种消极怠慢情绪等做到及时处理,教师需要尊重学生的年龄和认知特点,从学生的角度出发,全面考量问题。教师对学生的关爱是沟通的基础,关心学生的学习和生活,与学生建立朋友般的关系,这种情感的交流能够促进学生对知识的接受。教师在与学生沟通时,应注重语言的艺术,如使用幽默、委婉等

技巧,以适应不同的情景和学生的差异,使沟通更加顺畅。教师应该具备共情能力,学会倾听学生的声音,理解学生的感受和需求,从而更好地解决学生的问题,促进学生的健康成长。教师和学生良好地沟通和互动,使得课程在有序高效的状态下运行。

3.11 教师应持续参与专业发展,不断更新知识和技能,以便采用最新的教育实践和技术提高教学质量

教师需要不断更新和扩展自己的专业知识,这包括学科知识、教学理论以及教育心理学等方面的知识。教师通过不断学习如参加培训、研讨会、研究小组和继续教育课程等,教师可以掌握最新的教育理念和教学方法。除了知识学习,教师还需要提高自己的教学能力,包括课堂管理、学生评估、课程设计等。这些能力的提升有助于教师更有效地指导学生学习和发展。教师的专业发展也涉及在教学实践中不断尝试和反思。通过实际的教学活动,教师可以将理论知识转化为实践技能,并在实践中不断改进和完善。教师的情感智力也是专业发展的一部分,包括对学生的理解、共情以及对教育事业的热情。这些非认知技能对于建立积极的师生关系和促进学生全面发展至关重要。

4 结语

能不能上好一堂高质量的体育课是复杂的多因素决定的。它主要体现在教与学上。教师教得好,需要具有丰富的专业知识,具有强大的沟通能力和高效的课堂管理能力。这些能力还要体现在课堂的准备,教学目标的设置,教学方法的运用,课堂实践和不断地总结上。学生学得好,体现在课堂的专注度,课堂氛围的活跃度,参与课堂的积极性,互动性,总结思考和课外实践上。教师要关注学生的个体差异,教师和学生沟通顺畅互动良好都有助于教学效果的实现,形成一堂高质量的体育课。

参考文献

- [1] 俞昌春.大学生的体育课兴趣及其潜在效应研究[J].滁州职业技术学院学报,2024,23(1):76-79+85.
- [2] 孙俊,朱二刚.高校高年级学生对体育课满意度的调查与分析[J].体育视野,2024(2):107-109.
- [3] 李夏,黄正喜,吴瑕.“健康中国2030”视域下高校体育课耐力素质锻炼研究[C]//第一届湖北省体育科学大会论文集(第二册),2023.