

Practice and Exploration on Improving the Effectiveness of Physical Education in High School

Jinzhao Chen

Dali Prefecture Experimental Middle School, Yunnan Province, Dali, Yunnan, 671000, China

Abstract

Physical education classroom runs from elementary school to university. It is an indispensable course at different stages of study, and it is one of the important ways to develop students' physical fitness. Having a healthy physique is the basis for effective cultural studies. Effective physical education courses can improve students' physical fitness, allow students to have a healthy physique while developing their intelligence, and promote the comprehensive development of students' moral, intellectual, and physical beauty. Improving the effectiveness of physical education in high school is not only responsible for the physical fitness of students, but also adapted to the requirements of the comprehensive development of the new curriculum standards. This paper will elaborate from the current situation of high school physical education classroom, the problems of high school physical education classroom, and how schools and teachers can improve the effectiveness of high school physical education classroom.

Keywords

high school physical education; effectiveness of physical education classroom; physical education teaching

提高高中体育课堂教学有效性的实践与探索

陈津昭

云南省大理州实验中学, 中国·云南大理 671000

摘要

体育课堂从小学一直贯穿到大学, 是不同的学习阶段必不可少的课程, 是学生身体健康素质发展的重要途径之一。拥有健康的体魄是有效进行文化学习的基础, 有效开展体育课程能够提高学生身体素质, 让学生在智力发育的同时拥有健康的体魄, 同时促进学生德智体美劳全面发展。提高高中体育课堂教学有效性, 不仅是对学生身体素质负责, 也适应新课标的全面发展的要求。本文将从高中体育课堂现状、高中体育课堂存在问题以及学校和教师如何提高高中体育课堂的有效性进行详细阐述。

关键词

高中体育; 体育课堂有效性; 体育课堂教学

1 高中体育课堂教学现状分析

高中是学生时期最为重要的阶段之一, 学业负担相比于初中和小学学段更重, 因此很多高中会更加注重文化课, 从而忽视了体育教育, 导致体育课的数量及质量大不如前。然而, 要想学生成绩好, 有一个健康的身体是基础, 否则会影响学生的学习。新课标指出, 学生要德智体美劳全面发展, 因此学校要提高对高中体育课的重视程度, 不能只重视学生文化成绩和升学率。作为一名高中体育教师, 为了更好的实现新课标要求, 要不断提高高中体育课堂教学有效性。

2 高中体育课堂教学存在的问题

2.1 过度注重应试教育, 忽视了体育教学的重要性

高中时段, 学生大多以学业为重, 很少有时间参加课外

体育锻炼, 体育课成为学生参加体育锻炼的唯一途径。现在中国很多学校过分重视学生的文化成绩, 忽略了体育课堂存在的意义, 这种现象不是一时兴起, 而是长期以来就存在于教学体制中的弊端。高中体育课, 教学内容老套刻板, 教学方式单一, 学生在学习中是被动的, 而不是主动的, 大多数时候都是教师主导, 学生缺乏主动参与感, 这就是体育课堂变得枯燥无聊且没有活泼的课堂氛围。除此之外, 有些高中体育课堂只是教授一些简单的理论知识, 而缺乏真正的实践锻炼, 学生在教室听理论课的时间比在操场活动的时间长得多。所学知识得不到实践应用, 学生的积极性会下降, 从而导致课堂效率降低, 长此以往学生对体育课将会逐渐失去兴趣。学生对体育课失去了兴趣也没有积极性, 这样不仅会使