

微课在高中体育与健康选项教学中的实践思索

姜晓丽

山东省北镇中学

DOI:10.32629/jief.v2i10.2199

[摘要] 体育课程作为锻炼学生体魄,强健学生心智的基础课程,在高中教学阶段,对学生有着重大的影响。它既是锻炼学生身体素质的重要途径,也是帮助学生全面提升能力的关键步骤,对于学生的后续发展有着十分重要的促进作用。随着信息时代的不断发展,微课不断走入人们的视野,本文将推动体育创新模式为核心,融入适当的微课教学,以此来提高学生体育与健康教学质量,同时通过融入现代技术来完善高中体育教学。

[关键词] 高中体育;微课教学;健康选项

中图分类号: 文献标识码: A

随着人们对身体素质的不断重视,体育课程在学生的基础教学阶段地位正在发生着变化,人们逐渐重视身体素质的提高。因此微课的应用不再局限于学生的文化课程也逐渐走向了体育课程。微课在教学效果中发挥着积极的作用受到众多师生的一致认可。笔者根据自身的授课经验,讨论高中的体育课程开发以及微课的应用,期待提高高中体育教学的水平,并为后续微课更好地融入课程,提供一定的发展思路。

1 高中体育与健康选项教学融入微课的实际意义

随着人们对网络教学认识的不断提高,学校内部的信息化建设已经成为衡量学校是否具有长远发展的标准之一。积极推进信息技术与课程融合,可以更好地帮助学生进行课堂学习,掌握课堂技巧。在普通的体育课程中,学校并不具备分层的教学理念,而微课的应用则可以很好的帮助教师进行分层次教学,体会体育课程在生活中的应用,让学生即使不出校门也可以掌握部分社会体育的内容,让学生的技能不在单一,从而更有利于学生在走向社会后发挥自己的长处。

同时,在高中体育课融入微课可以帮助学生补全课上的遗漏点。在常规的体育课程中,老师更多的是传授体育课程基础技巧和与健康相关的基础知识,对于细节的讲解,会存在部分遗漏,导致学生对体育知识无法形成全面的理解,对学生后续技能的开发产生阻碍,如果可以合理的应用微课信息技术,则可以反复观看课程细节,从而更好的提高自身不足,对于技巧的掌握也可以更加熟练,保证学生在课外同样接受专业信息,更有层次的进行健康体育学习。

2 高中体育课堂应用微课技术的实际应用策略

2.1 弥补常规教学不足,丰富课堂教学内容

进行微课预习,是体育课程应用微课的关键任务。首先,教师要做到对高中体育课程以及健康课程标准有全面而充分的了解,要对每位学生进行身体状况调查,并结合常规的授课模式更进教学进度,设置教学任务,让学生了解课堂主题,同时要通过微课预习录制,帮助学生了解本节课的具体内容,在学生提出质疑时积极进行解答,针对学生的特殊情况要给予特殊处理,尊重每位学生。如在进行跑步课程教学时,教师可以先录制跑步的正确姿势和跑步技巧,及加速时的身体姿态,通过录制微课来向学生普及可能出现的问题,让学生通过课前了解,可以提前进行预习,在正式授课时,教师要详细对微课录制的内容进行讲解,帮助学生掌握规定的技巧,与常规的课程内容进行结合,通过微课来拓展自己的技能,实现运动技巧的突破,为学生后续更进一步的发展提供一定的发展空间。

2.2 利用微课进行设问,激发学生探索欲望

学会思考问题是学生进行学习的关键步骤。在进行体育课程教学时,教师要通过微课视频来进行合理提问,引导学生主动进行思考,激发学生对体育课程的探索欲望。如在进行如何才能保持长时间的跑步耐力相

关讲解时,教师可以通过录制微课来对学生进行提问:进行常规跑步时,学生在跑步多长时间开始出现疲劳感;出现疲劳感时如何进行缓解;长跑的耐力应该如何提升等其他相关问题,来让学生进行思考,通过微课来对学生进行设问,让学生在课前时进行一定的思考并主动去探索,得到自己的答案,可以是自己的跑步经验,也可能是自己调查得来的资料,在上课时可以对全班学生进行演练,教师要对提前做的功课进行点拨,帮助学生正确了解长跑,提高耐性的主要技巧,如可以进行蛇形跑步练习以及重复坡跑练习等其他办法来帮助学生更好的提高跑步耐力,让学生通过思考在课上进行解答,利用微课的设问环节,来激发学生课上的探索欲望,调动学生的课上积极性,培养学生良好的运动习惯,为学生提高身体素质提供一定的基础。

2.3 提高教师素养,转换教师授课思维

作为新时代的教学模式,微课的融入可能会对常规的授课思想带来冲击。所以作为高中体育教师,要积极提高自身文化素质,提高自己的信息技术水平,从搜集课程内容,整合课件和设计课程任务,实现可以独立完成相关体育微课录制,从而更好的提高课堂教学效率。由于受到传统观念的束缚,部分教师在学会信息技术后,制作微课课件时,还会受到传统观念的影响,在资料选择时,习惯性的选择课文内容的知识,而忽略学生技能以及最新发展要求的相关知识,导致部分教学资源相对落后,对于课上内容也只是换了一种方式进行刻板教学,在一定程度上阻碍了学生能力的提升。因此教师要转变授课思路,提高自己的思维分辨能力,在进行资源选择时,要针对学生的个性特点进行分辨选择,以最新教学大纲为基点结合学生个人特点,适应的课程内容,更好的帮助学生提高身体素质而设置课程,在充分学习信息技术的前提下,更好的帮助学生进行体育学习和锻炼,为学生身体素质提高奠定深厚基础。

3 结语

微课教学是当今教育领域应用较为成功的新型授课模式,是对传统教学的有效补充,他可以弥补传统教学的缺陷,并通过实践证明,在高中体育课程中有着不可取代的优势。因此,教师要注重微课的应用,以提高体育教学质量为主,更好的尊重学生发展,为体育教育事业提供相应的帮助。

[参考文献]

[1]李玉氏.微课在高中体育教学中的应用价值分析[J].甘肃教育,2019(22):99.

[2]刘军.基于现代信息技术的高中体育与健康微课资源开发与应用研究[J].田径,2019(11):13-15.

[3]董叔保.基于对微课教学与高中体育教学有效整合的探讨[J].运动,2018(14):109+125.