

# 关于高中体育教学的探讨

胡海清

(重庆市彭水第一中学校 重庆 409600)

**[摘要]** 中学体育教学是我国学校体育的重要基础。建国以来,教育部门多次修改中学体育教学大纲,旨在使学校体育能够适应社会发展的需要,提高青少年的健康水平。在颁布试行不久的新客标中,更是突出了“健康第一、学生为主”的知道思想,体现了党和国家对学校体育事业,对青少年健康发展的重视和关爱。近年来,学校体育的面貌有所改观,但仍存在不少问题。

**[关键词]** 高中体育;教学方法;身体素质

## 一、高中体育的现状

### (一) 课程设置少

在高中课程的开设中,体育课相对于其他课程来说课程设置较少,大多数学校体育课一周只有一节,这就造成了教师和学生体育的不重视。学校主观地认为学生应以数理化等学科的学习为主,体育课等其他学科为辅,因此忽视了体育课的重要性。并且在班级设置中,也大多采用大班教学的模式,教师往往不能了解每个学生的上课情况,学生也对体育课不够重视。

### (二) 体育设施不完善

体育课的教学活动,往往取决于教学设施的情况。而据某机构调查发现,现在大多数的高中学校体育设施并不完善,体育器材大都损坏严重,而学校由于不重视体育课,仅仅把此当做学生的娱乐课,分拨下来的用于购买体育器材的经费也就相对少了,导致体育课无法真正地开展起来。

### (三) 教学意识不强

现在的高中学校对体育的重视度远远不如其他科目。有些学校为了保证升学率,不仅延长学生的在校学习时间,甚至占用体育课等课程。而体育教师也不够用心,只是把上课当成一种任务来完成。学生主观地认为体育课可有可无,导致体育课堂没有得到充分利用。

### (四) 缺乏对学生体育情感的培养

学生是学习的主体。积极的学习态度、浓厚的学习兴趣,有助于学生迅速地捕获教师的教学内容,领略动作的要求。高中生有着广泛的兴趣爱好,也有充沛的精力。可在现实中,繁重的学习任务,升学的巨大压力,教师、家长的错误观点导致他们忽视体育学习的必要性,抑制自己强烈的学习兴趣,在体育课上消极怠工。

## 二、高中体育教学策略

### (一) 培养学生的体育兴趣

兴趣是最好的老师。为了促进高中体育课程的开展,教师要学会引导学生对体育课产生兴趣。在这一方面,学校应对高中体育课程重视起来,应完善体育器材。在此基础上,教师可以合理利用教学设施和教学场地,尽量避免使用损坏的教学器材,让学生在心理上有兴趣参与体育活动。同时,教师在上课时要学会观察学生的表现,针对学生的兴趣所在教学,避免一成不变的模式,采用多种教学方式,多教一些不同种类的运动,让学生有兴趣参与进去,从而提高自身身体素质。

### (二) 重视教学过程

教师在教学过程中还是要以学生为主,让学生参与到体育活动中。教师可用“试学-探讨-引导-巩固”的模式让学生亲身体验活动,体会体育活动的快乐,从而真正懂得体育精神。在教学过程中,首先,教师可以采取灵活多样的教学方法,改变传统的模式,但也要注意符合教材的内容,循序渐进,从课程和学生的实际情况出发,调动学生参与的积极性;其次,教师要有平等的思想,正确定位自己,给每个学生思考的时间和表现的机会,尽可能地让体育课在民主平等的氛围中开展。同时,教师也不能忘了体育课程开设的目的,要以提高学生身体素质为基础,保证课堂的高效性。

### (三) 现代化教学

在体育教学中,有许多运动技术不仅结构复杂,需瞬间完

成,且还是一些非常态动作,教师在做示范时不可能让动作静止下来便于学生逐一分析、理解。而采用现代化的多媒体技术进行体育教学则可达到此目的,它可使学生观看到各种不同难度、不同规格的技术示范,便于学生领会技能的基本要求。在体育教学中,教师可结合多媒体,边演示边讲解,学生不明白的地方还可以反复观察,详细讲解。这样的教学动作准确、规范,教师教得轻松,学生学得有趣。

体育课可以在室外进行,但室内讲解也是必不可少的。在体育教学过程中会遇到重点和难点,有些动作要求可以运用多媒体技术向学生展示。教师运用多媒体技术,讲解一些复杂的动作,可以让学生更加清晰地了解动作的要领,对动作的体会更加深刻,从而达到事半功倍的效果。

### (四) 增强学生信心

学生对体育课不敢兴趣,除了学校和教师的不重视之外,还存在学生对体育活动的恐惧心态。有时候由于身体的原因,学生无法完成某一个动作或要求,继而对其余的活动丧失兴趣。在这种情况下,教师纠正学生的动作时,要有耐心,鼓励学生继续努力,并且根据学生不同的身体素质去选择适合他们的运动项目,以增强学生的自信心,提高教学的质量。

### (五) 养成体育锻炼习惯

体育锻炼习惯的养成,不只是在体育课堂上,在日常生活中也有体现。学校和教师要注意培养学生的体育锻炼习惯,鼓励和带动他们多去参与体育活动。例如集体晨跑活动,学生在学习紧张之余,去操场跑步,释放压力,同时也可以锻炼身体;或者组织一些篮球队、足球队、排球队、羽毛球队等,定期开展一些相应项目的集体赛或是个人赛,这样不仅令学生在高考压力之外去放松身心,也培养了学生的集体荣誉感,更帮助学生养成了体育锻炼的习惯。这也是体育课的一种延伸,从课堂延伸到课外,从而提高了学生的身体素质。“身体是革命的本钱。”高中阶段不能只抓学习,身体素质的提高也是关键。

### (六) 师生关系要和谐民主

要建立和谐的师生关系,教师应真正关心、爱护每一位学生,公平地对待学生,不能厚此薄彼,尤其是对于学习成绩不理想和身体不好的学生,要多鼓励、多关怀,相信他们的潜力和能力,切实帮助他们,成为学生的促进者和指导者,传统的教学中的师生关系,是一种不平等的关系,教师不仅是教学过程的控制者、体育活动的组织者,更是成绩的判定者和绝对的控制者,而且,总是千方百计地把自己的要求“格式化”,根据自己的思路进行教学。新课程要求教师从知识的传授者转变为促进者,由居高临下的指挥者转变成合作者,使教学过程转变为师生共同开发课程标准的过程。

## 结束语

总之,我们在教学中要采用丰富多样的手段和方法,激发学生上体育课的兴趣,最大限度地调动学生锻炼的积极性,这样更好地完成体育课堂的教学任务,让学生拥有一个健康的身体和健全的人格。

## 参考文献

[1]李慧娟.浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].课程教育研究,2018(51):212-213.

[2]滕景尧.高中体育教学中如何实施素质教育[J].科学大众(科学教育),2018(12):11.