

# 高中体育教学中身体素质锻炼策略探究

胡文平

(江西省抚州市金溪县第一中学 江西 抚州 344800)

**[摘要]** 随着新课标改革和人们生活的需要的提出,目前的高中体育教学理念也在发生改变,素质教育的推进要求再开展体育教学活动的过程中应该注重向学生传授运动技能,进而促进他们掌握技能和提升身体素质,实现全面发展。这就要求教育工作者必须要打破传统教学模式,充分发挥指导者的作用,在课堂活动中正确引导他们进行身体锻炼,以便于提高身体素质。

**[关键词]** 高中体育; 身体素质; 锻炼策略

## 引言

目前高中生的学习压力越来越大,多数学生都没有时间参与体育活动锻炼身体,出现了很多身体上的问题,所以在高中阶段开设体育课程的重要目的在于让他们能适当自我放松、提高身体素质,以便于更加有精力进行学习。现阶段在开展体育课堂活动的过程中仍然有一些传统的不利于达到教学目的的教学形式存在,本文就为了缓解这些问题提出了有利于身体素质锻炼的相关教学策略。

## 一、帮助高中生建立“健康第一”的重要观念

俗话说:“身体是革命的本钱”,只有拥有了健康才是最大的财富。如果要让高中生积极主动地参与到课堂中去,最基本的环节就是让他们明白健康对于一个人的重要作用,可见教师应该帮助他们树立“健康第一”的观念。不论是学校还是体育教师都应该让学生看到他们对体育课程的重要性,以身作则,对于传统的一些不利于课堂活动有效开展和阻碍体育事业进步的教学观念和教学形式都要摒弃和革除。对于我国新课标改革和素质教育推进的一些要求应该认真贯彻,通过课堂中开展一些活动或者用语言来传达出“健康第一”的重要观念,久而久之,产生潜移默化的影响。课堂活动的进行不仅仅是学生应该作为参与者,为了促进师生之间建立和谐平等的新型关系,教师也要适当参与游戏活动。通过设计一些符合学生实际身体素质水平、个性心理发展特点和兴趣爱好的游戏来充分激发他们的兴趣和调动积极性,进而形成更加轻松愉悦、活泼好动的课堂氛围,有利于大大提高课堂效率。教师也应该秉承“学无止境”的观念,在教学过程中通过学习来不断完善自己、提高专业理论水平和技能操作水平、提高自己能够有效提升他们身体综合素质的能力等。在如此紧张的高中学习阶段,学生学习需要有足够的精力才能够维持下去,只有拥有强健的体魄,在学习中才能更加有精神,进而实现全面发展。

## 二、改变传统教学观念

在传统教学模式下,教师开展课堂活动的主要形式就是利用口述来传达一些知识理论,而学生主要是通过听和记来接受和学习,这样的教学模式主客颠倒了,教师成了课堂主体,学生成了客体,教师在选择教学内容和制定教学方式的时候没有充分从学生的角度出发,这样的教学模式将学生推向了被动学习的地位,即使很多人对于学习内容或者教学形式根本就不感兴趣,教师也没有任何反应,渐渐地就导致学习兴趣低,甚至产生厌学的心理。新课标改革要求教师要把课堂主体的地位还给学生,而自己充分发挥指导者的作用,引导他们朝着正确的方向发挥主人翁作用。高中阶段的学习更加倾向于让学生们自主进行讨论或者与老师一起探讨,进而培养和提高自主学习能力,使自己成为社会所需要的人才。在组织课堂活动之前,教师就可以以调查的形式调查该阶段的学生普遍喜欢什么运动项目,然后进行教学内容选择,对于自己感兴趣的活动很容易激发兴趣并且建立学习自信,体育活动的开展一方面能够锻炼他们坚强的意志力和培养吃苦耐劳的精神,另一方面有助于提升身体素质和培养团队精神。教师

的专业水平和技能高低在很大程度上决定了学生的整体水。我们坚信一位自身素质不行、没有好的教学策略并且未树立正确教学观念的教师是无法带出优秀的学生的。

## 三、充分调动参与身体素质锻炼活动的积极性

对于体育这门课程来说,很多学校已经开设了这一课程,但是却受到了各种外部因素的影响,比如场地的限制、器材设备缺乏等,因此很多很有必要进行的训练以及符合时代发展和学生兴趣的运动项目都无法得到顺利开展,尤其在农村小学和地方中学,大多体育课的流程就是上课集合、跑几圈、自由活动以及下课集合,这样的课堂是非常枯燥乏味的,让学生对体育活动项目的认识局限于只有跑步这一种,不仅不利于维持高中生对体育活动的兴趣,而且只通过跑操等活动根本无法达到锻炼身体素质的目的。为解决以上问题,需要适当提高课堂趣味性,保证每一位学生都能积极参与活动,进而提高身体素质。很多现象都表明学生对一个老师的喜欢深度很大程度上决定着他们对该老师的任教课程是否充满兴趣,由此可见教育工作者要让学生看到自己的专业技能水平,利用风趣幽默的语言等来吸引他们兴趣。为更好锻炼身体素质,在课堂上融入一些有关于跳、跑、投的游戏是非常有必要的。

## 四、加大对体育器材的资金投入,提供良好的学习条件

在高中阶段的众多课程中,只有体育这一门课程能够让压力山大高中生能够适当放松自己,适当的放松能帮助他们排除压抑的心理,获得更加积极健康的心态继续学习,避免一些疾病发生。针对于学校的体育器材设备不足的情况,要求学校应该加大资金投入,进购一些安全性能高、符合学生需求的设备,保证每一项运动项目即使在恶劣的天气情况下都能顺利在室内开展。利用课外的时间针对全体师生开展校运动会是很多学校都会进行的,这样的竞赛帮助他们释放自己的情绪、在真实的赛场上更加能够充分发挥自己的水平,甚至有些人通过运动会找到了自己的特长和自信。通过参与此类活动,他们自然而然能够主动地参与锻炼,进而提高身体素质。

## 结束语

综上所述,通过体育运动项目来有效锻炼高中生身体素质需要体育教师在让他们掌握知识理论和技能的同时不断培养坚持不懈的精神、坚韧的意志力、勇于面对困难的心态,并且树立健康很重要的正确观念,以便于步入社会和职场遇到困难有更加强大的承受心理,进而促进广大高中生的全面发展。

## 参考文献

- [1] 霍俊.上海市高中体育专项课教学质量调查研究[D].上海体育学院,2017.
- [2] 张新.普通高中体能模块课程内容构建的研究[D].西南大学,2017.
- [3] 季浏.我国《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》解读[J].体育科学,2018,38(2):3-20.