

横杆高度上升的时候会产生畏惧心理,有些学生却表现出了跃跃欲试的心理。针对这一现象,教师可以在课堂上注重对学生的鼓励与引导,借由此来有效帮助学生克服各种心理障碍,从而有效培养学生意志力。在这一过程中,教师可以采用体育游戏、教学比赛等方式来激发学生参与积极性,促进教学目标得以完善的同时有效发展学生意志力,同时还能培养学生团结奋斗品质得以发展。另外,教师也可以针对学生心理来进行适当指导,引导学生展开自我说服、自我激励、自我放松,这样就能有效消除学生不良情绪,让学生意志力在有效锻炼中得到提升。

(二) 激发学生体育锻炼动机

要想有效在高中体育教学课堂培养学生意志力,自然需要先激发学生体育锻炼动机,毕竟学生只有具备了体育锻炼动机才会主动参与到体育锻炼之中,从而有效促进学生良好意志力的形成^[3]。体育锻炼动机可以说是高中生体育锻炼期间,按照自身兴趣大小产生锻炼的一个动力,这种动力通常是由学习内容、学习目标以及学习方式所决定,对于学生自觉参与体育锻炼的积极性与心理会造成影响。高中体育教师在培养学生意志力的时候,还需要注重激发学生体育锻炼动机,借由此来有效提高学生体育锻炼兴趣,这样学生就能在兴趣驱使下主动参与到一些困难的运动活动中,从而有助于学生意志力的培养。例如,教师在对学生进行长跑教学的时候,很多女同学都十分畏惧,觉得自己不行,这个时候教师即可加强对学生的鼓励,让其知道自己能行,通过这一方式来激发学生体育锻炼动机,这样学生就能在不断坚持过程中跑完全程,而这一过程本身就是学生意志力培养的过程。

(三) 对学生展开挫折教育

高中体育教学中要想有效培养学生意志力,教师还可以借助于挫折教育来有效提高学生意志力。现如今,我国经济水平有了明显提升,学生生活环境以及生活质量明显有所改善,这也促使他们心理素质十分低下,再加上高中生本就十分容易接受新事物,很容易受到其他事物所影响,教师可以针对这一特征来进行体育创新教学。具体而言,在体育教学实践期间借助于一些具有难度、新颖的体育项目来激发

学生兴趣,并且在运动期间设置一些困难,通过挫折来观察学生面对挫折时候的表现,然后再基于此来对学生展开良好教育和指导,这样学生在今后遇到挫折的时候自然也知道要如何有效进行处理,从而真正让学生在挫折教育中树立起坚定的意志力和良好的品质。

(四) 注重学生意志品质的自我培养

高中体育教学中要想有效培养学生意志力,除了上述几点之外,教师在体育教学课堂上还需要注重学生意志品质的自我培养,具体而言就是借助于自我教育来提高学生认识,这样学生才能有效促进学生意志力得以提升^[4]。例如,教师在高难度体育教学课堂之上,虽然需要对学生进行保护,可是也不能过度保护,还是要将体育教学课堂还给学生,让学生在自我实践中逐渐发展自身意志力,从而有效优化高中体育教学。

三、结语

综上所述,体育是高中阶段重要构成部分,其能够有效激发学生运动兴趣、帮助学生养成良好的体育锻炼习惯,教师在高中体育教学期间注重意志力培养,能够让学生在得到体质锻炼的同时养成坚韧不拔、勇敢顽强的良好品质,这对于学生学习以及今后发展而言都十分重要。为此,高中体育教师在教学实践期间一定要注重学生意志品质培养,将其贯彻落实到体育教学课堂以及活动之中,这样学生才能得到全面发展与提升。

参考文献

- [1]李喜莲.高中体育教学中意志力的培养[J].文理导航(6):36,23.
- [2]郭宏.谈体育教学中如何培养中学生的意志力[J].学周刊,2017(2).
- [3]张天成.初中体育教学中学生意志力的培养与发展[J].学子:理论版,2016(19).
- [4]仇红娣.浅谈在高中体育教学中学生毅力的培养[J].读与写(教育教学刊),2013,10(009):168-168.

终身体育教育理念下高中体育教学改革与创新

张军

(安徽省淮南市寿县第一中学 安徽 淮南 232200)

[摘要]改善和提升学生身体素质,这只是高中体育教学的目标之一,促进学生全面发展,这才是高中体育教学终极目标。新形势下,在高中体育课上,教师应树立终身体育教育理念,通过课程让学生获取知识和技能的同时养成良好的锻炼习惯。要想落实这一教学任务,体育教师需要对当下教学模式进行改革和创新,打破现阶段高中体育课上只注重体育知识和技能讲解而忽视学生终身体育意识培养的局面,文章就具体的改革与创新路径进行论述。

[关键词]终身体育;高中;体育;教学改革

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.444

前言

学校体育教学是终身体育教育的基础,培养高中生终身体育意识,这是新时代赋予体育教师的任务,也是对体育教育工作提出的新考验。就当下高中体育教学情况来看,学生体育锻炼意识薄弱,缺少体育锻炼时间,终身体育意识有待加强。为了改善这一局面,在新时代下的高中体育课上,教师应发挥自身指导作用,调整过去的教学模式,让体育课堂重新焕发生机,确保每一个学生均能通过体育教学得到有效锻炼,形成终身体育意识。

一、改革教育理念,树立终身体育教育理念

若是将教学活动比喻成航行的船只,教育理念就是航行的方向。若是方向错误,即使掌舵者的技术再高超,也无法抵达目的地,高中体育教学也是如此,若是教育理念存在偏差,教师采取任何教学方法,教育效果都会大打折扣。所以,新形势下,教师首先要做的就是对教育理念进行改革,树立全新的教育目标,将培养学生终身体育意识作为教学的方向。具体来说,在指导学生学习体育项目时,教师不仅要关注学生当下的锻炼效果,还要着眼于未来,确保学生的未来因为当下的学习而变得更加美好^[1]。在笔者看来,教师应树立终身体育教育理念,在课堂上既要做好体育教育工作,还要重视德育教育。现如今,高中学生大多数都是在优渥的家庭环境中长大,从小衣食无忧,而且被父母宠爱甚至溺爱,所以很多高中生在生活、学习中存在怕累、怕苦的问题,做事缺乏恒心,遇到问题第一时间想到的就是放弃,这些因素在很大程度上阻碍了学生终身体育意识的形成。所以,在终身体育教育理念下,教师要适当地增加德育教育比例,比如通过给学生讲解体育明星奋斗的故事、表扬和鼓励学生等方式培养学生克服困难的勇气、坚持不懈的精神、勇往直前的品质等,为学生形成终身体育意识打好基础。

二、创新教育方式,充分调动学生的能动性

在传统体育课上,教学流程通常是教师先示范,学生再反复练习,教师最后再给予指导,这样的教育方式让教学过程乏味且枯燥,学生感受不到体育运动的魅力,也就失去了坚持锻炼的动力,从而阻碍了学生终身体育意识的形成。换言之,要想培养学生终身体育意识,教师需要唤醒学生体育运动兴趣,让学生在兴趣的驱动下自觉的锻炼,只有这样,才能让体育真正伴随学生的一生^[2]。因此,终身体育教育理念下,教师应当以培养学生体育学习兴趣为导向对教育方式进行创新,以此调动学生的能动性。例如,采取游戏教学法。游戏活动与体育运动的结合可以转移学生的注意力,不仅可以消除学生的畏难、排斥心理,还能让学生充分感受到运动的快乐。如跑步项目中,很多学生都不喜欢跑步,因为跑步枯燥且消耗体力。为了唤醒学生跑步兴趣,教师可以将枯燥的跑步变为有趣的“障碍跑”,即在跑道上设置很多的障碍,要求学生避开障碍去跑步,这些障碍在一定程度上转移了学生的注意力,不仅帮助学生轻松地完成了跑步,而且还能让学生体验到跑步的快乐。

当然,游戏活动需要遵守规则,对于那些碰到障碍的学生,教师可以通过俯卧撑、仰卧起坐等方式进行惩罚,而对成功躲开障碍且在规定时间内达到目标的学生则予以表扬。又如,采取以赛代练教学法。高中生有好胜心理,而竞赛活动符合学生的这一心理特点。如篮球、足球项目教学中,教师在给学生传授基础的传球、控球、抢球技巧后,让学生展开团体赛,直接通过比赛的方式让学生进行综合练习,而教师则密切关注学生的动态,及时发现学生存在的问题并在学生结束后给予学生个性化辅导,帮助学生有针对性的改善。这样的教学方式可以让学生充分释放自己的天性,体验到篮球运动的快乐,从而激发学生篮球运动兴趣。在兴趣的激发下,学生会持续练习篮球,终身体育意识得到有效锻炼。

三、创新教学内容,增强学生终身体育意识

培养学生终身体育意识,从本质上来说,就是让学生日复一日坚持锻炼,让体育锻炼伴随一生。要想实现这一目标,必须要让学生具备随时随地锻炼的机会。在高中体育教学中,学生练习的项目主要是足球、篮球、实心球等,而这些项目对天气、场地等要求较高。很多时候,学生课后想锻炼,比如踢足球,但是没有场地,又或者天气下雨,导致无法锻炼。因此,为了培养学生终身体育意识,教师必须要让学生具备随时随地锻炼的机会。在笔者看来,教师需要对教学内容进行调整,除了根据教学要求指导学生联系篮球、足球等体育项目,还可以引进一些民族传统项目,如跳绳、踢毽子、太极拳等,一方面,丰富体育教学内容,让学生有更多选择的空间。另一方面,这些传统项目限制条件较少,可以满足学生课后随时随地锻炼的需求,这对培养学生终身体育意识具有重要意义^[3]。

结论

要有拥有强健的体魄,并非一朝一夕的锻炼就可以实现,它需要日积月累坚持,只有长期坚持才能达到预期效果。因此,仅仅凭借课堂上短暂的锻炼,很难达到让学生锻炼身体的目的。在新课改强调以促进学生全面发展为目标的号召下,体育教师应及时改革教育理念,同时对教学方式和内容进行创新,将培养学生终身体育意识作为任务提上日程,文章中分享的是笔者在培养学生终身体育意识的过程中总结的一些经验,希望能为广大高中体育教师提供借鉴。

参考文献

- [1]赵靖.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].当代家庭教育,2020(21):95.
- [2]赵勇.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].高考,2020(27):128.
- [3]徐晓迪.在高中体育教学中对学生终身体育意识的培养[J].田径,2020(06):45-47.