

# 对高中体育课外活动实施有效管理的措施探究

黄秋波

(广东省湛江市遂溪县大成中学 广东 湛江 524000)

**【摘要】**随着教学改革的不深入发展,我国高中教育亦在积极对传统教学模式进行创新,除了发展学生的文化课教育工作外,还在积极对学生的体育教育进行完善。高中阶段的学习任务较多,学生的身心承载着巨大的压力,在此教学阶段加强学生的身体健康训练十分必要。因此,本文就对高中体育课外活动实施的有效管理工作进行分析,希望能够为高中校园素质教育的进步有所帮助。

**【关键词】**高中体育; 课外活动; 有效管理

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2019.11.048

## 前言

教育改革实施以来,我国人才培养方针发生了巨大的变化,尤其是中学教育阶段,不仅注重学生文化素养的培养,更加注重学生艺术素养和身心素质的培养。鉴于高中生的正处于青春期,其身体处于发育的黄金时期,因而需要在繁重的文化课教育之余,尽可能的做好学生的身心素质教育。体育课外活动的有效开展能够让高中生放松心情,全面进行体能训练,对高中生的健康成长具有至关重要的作用,因而需要予以足够关注。

## 一、高中体育课外活动开展的意义

### (一) 开展体育课外活动是完成体育教育的重要环节

体育教学工作在很久之前的教育机构中便有所存在,其在几百年的教育历史中不断革新发展,最终在改革的脚步下形成今天的科学教育模式。在当下高中校园素质教育阶段,体育教育虽然以副科标准出现,但随着人们教育观念的转变,其在高中教育阶段的也逐渐受到了重视。然而,教育理念不断革新的背景下,教育模式也要顺应时代发展的要求,不断对自身的教学手段进行创新优化,进而将其教育价值更充分的发挥出来<sup>[1]</sup>。高中体育课外活动作为新时期体育教育的重要组成部分,做好该教育环节的管理工作,也必须成为广大高中院校的教育标准。

### (二) 开展体育课外活动有利于学生的全面发展

德智体美全面发展的教育观已经存在多年,但受多种内外因素的影响,仍然未能从我国高中教育阶段得到充分的贯彻与落实。究其原因,高考作为学生人生重要的转折点,多数学生、家长和教师都重视高考科目的学习。实际上,在体育课外活动的教学管理中,若能充分发挥其课外活动的作用,不仅能够帮助学生缓解学习压力,同时也能够让学生秉承愉悦的心情学习文化知识,在某种程度上更能提升学生的学习效率,以及促进学生的全面发展。

### (三) 开展体育课外活动有助于学生对知识文化的学习

高中生的学习压力较大,学生每天接受陌生的知识信息量较多,因而容易导致大脑发生疲劳。有教育学者表示“劳逸结合的学习模式更有助于学生对文化知识的消化与理解”,因而在高中教育阶段,单纯的靠文化课教育不利于学生身心健康的同步发展,同时也可能导致学生学习效率下降等问题的出现。而有效的课余课外活动能放松学生的心情,使大脑得到充分的休息,这对接下来的文化教育课程顺利开展大有裨益。

## 二、高中体育课外活动开展的弊端

### (一) 课外活动时间短,不能科学合理安排

课外活动的有效开展确实能够促进学生身心健康的同步发展,但需要建立在科学的时间安排基础上,若教师不能合理的对活动时间进行安排,将不利于体育教育价值的发挥,甚至还会遭到学生的抵触。要知道,大多数高中院校的教育工作仍然以文化课为主,因而经常出现体育课被占用的情况,这便让课时安排上也不能合理的满足教育需求,最终导致课外活动的开展也无法对学生的身体素质起到较大的积极作用。此外,还有部分高中院校的体育课外活动时安排在饭前或饭后,这种课时安排违背了科学运动规律<sup>[2]</sup>。

### (二) 课外活动过于自由,体能训练效果不佳

体育课外活动的目的在于提升学生的体能素养,让学生在自由活动中愉悦身心、强身健体,从而保持良好的精神状态去学习科学文化知识。然而,高中体育课外活动的开展并非让学生自由放纵自己,这样便违背了体育教育的目的。例如,在体育课外活动课堂上,当教师让学生进行自由活动时,只有部分男同学会踢足球、打篮球,大多数女同学会坐在一起聊天、散步,这样的自由活动形式完全违背了“自由活动”的初衷。因此,在课外活动中,必须进行系统性、专业性的指导。

### (三) 缺乏可行的计划方案,影响活动价值的实现

教育应该有计划的实施,这样才能充分发挥出教育的根本价值。在高中校园教育阶段,体育教师要顺应现代化教育的要求和标准,对体育课外活动予以科学的计

划方案制定,从而让学生在科学的计划管理中实现自我身心的健康训练。然而,就目前高中课余课外活动的开展而言,其恰恰缺乏可行的计划发展,整体课外活动散乱无章,学生没有统一的训练标准,严重影响活动价值的实现<sup>[3]</sup>。

## 三、加强高中体育课外活动有效管理的措施分析

### (一) 制定体育外活动计划,提升实施方案有效性

若想进一步加强对体育课外活动的管理工作有效性,就必须对课外活动进行计划制定,让整体教学活动在计划指导下推进,这样更有利于促进体育课外活动价值的实现。体育课外活动计划可以细分,不仅要制定整堂课制定教学计划,还可以对课堂中每个教学环节进行额外的计划制定。需要注意的是,科学的管理计划一定要建立在合理、科学的原则基础上,确实保证计划推进的过程中能够对学生的体系素质和体育技能有所增强。

### (二) 建立课外活动管理团队,实施项目化管理

在高中体育课外活动的推进中,其教学内容不应该由任何人来制定,而是应该结合学生的实际情况来分析。教育工作只有具备针对性才能充分发挥出其教育性价值。在高中体育课外活动中,教师所安排的活动形式也应该结合学生的特点予以实施,以此来保证最终的课堂效果。对此,在体育课外活动的管理过程中,必须要建立专业的管理团队,其团队成员可以是学校领导、教师和学生等人共同组成,通过完善的课外活动管理团队建立,能够保证其项目化管理工作更深入的得到落实<sup>[4]</sup>。

### (三) 科学进行活动评价,促进活动自我完善

科学的教学评价有利于促进课堂教育的不断完善,体育课外管理也要科学进行活动评价,找到活动中的不足和优点。从而针对性的进行解决,让活动在科学的评价中实现自我完善。具体的评价方法可以从三个角度着手:第一,课外活动管理实施是否对学生的身体素质进行了强化;第二,学生、教师和学校领导三方是否对体育课堂上所开展的课外活动满意;第三,体育教师对自我的教学成效进行评价,是否满足了教师最初制定的教学计划和教学标准。

### (四) 加强专业教师素养,提升教师教学能力

教师作为课堂教学的主导者,其主要在课堂上起到引导的作用。因此,保证教师专业素养的提升对课外活动有效管理工作的落实十分必要。对此,学校可以结合教师的专业水平和教学特点进行培训,让教师的自我管理能力和教学指导能力、自我教学评价能力和学生管理能力进行强化。此外,还需要对教师的教育创新意识进行强化,让教师在整个环节中所起的作用和意义充分实现,从而直接提升体育课外活动的管理水平<sup>[5]</sup>。

## 结语

综上所述,在高中校园素质教育阶段,除了要加强学生的文化课教育,还要进一步加强学生的体能训练,为学生营造出宽松、融洽的体能锻炼环境,进而促进学生身心健康的同步发展。本文就高中体育课外活动的意义和弊端进行了简要的分析,并针对性的对其有效开展策略进行了探讨,具体从制定体育课外活动计划、建立课外活动管理团队、科学进行活动评价和加强专业教师素养四个方面予以论述,希望能够为高中体育课外活动的有效开展提供些许帮助。

## 参考文献

- [1]任明超.高中体育教学中身体素质锻炼策略探究[J].科学咨询(教育科研),2019(12):265.
- [2]王凤翔,夏昕.中心城区“高中体育专项化”的现状与策略研究——以上海市黄浦区为例[J].教育参考,2019(06):84-88.
- [3]叶庭.高中体育有效模块教学研究[J].当代体育科技,2019,9(34):116-117.
- [4]于强.高中体育高效课堂的构建研究[J].华夏教师,2019(34):35-36.
- [5]倪辉.普通高中体育课外活动俱乐部选项制的运作方式探究[J].黑河教育,2013(10):72.