

提高中学生体育课积极性的方法

麻东

辽宁省盘锦市辽东湾实验高级中学

摘要: 体育教学课程实质应该是指教师在课堂上与学生、教学三者形成的这样一种双边体育学习实践活动过程。这个学习实践活动过程本就不应该是针对学生平时进行各种科学的身体运动锻炼或练习,也是一项培养批判性思维技能的体育锻炼过程。既充分说明我校要积极探索方法,通过组织这一种社会体育活动,从而进一步增强广大学生体质,也是为充分发掘我校广大学生潜在的综合体育能力,使学校每个青年学生们能够掌握科学高效地进行锻炼身体方法。

关键词: 中学生; 心理与健康教育; 兴趣培养; 体育锻炼

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.02.162

引言

任何的人体运动行为或肢体技能的一种正常状态形成,必须同时需要伴随整个大脑皮层的兴奋抑制过程。因此,在学生日常心理教学指导环节教学中,不能只是仅要求教师指导学生,一定要能作出多种简单机械形式上的心理语言模仿性思维练习,更重要应该考虑到心理因素,也就是教师必须学会能全面了解掌握,并培养每个学生心理行为活动及内在行为规律,启发与引导每个学生形成他们在内心的正确认知心理行为,启发培养学生形成内在学习积极思维,才能充分合理的发挥教育价值,并提高学生间的各种主动性学习方法和活动积极性,提高整体课堂与教学质量。

体育兴趣是中学生积极从事体育锻炼的重要前提,对学生的健康成长具有深远的意义。体育兴趣是人们力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向,体育兴趣是体育参与的基本动力之一,它影响着人们参与体育具体活动的方向和强度。因此,对于我们中学体育教师而言,我们应通过一定的教学手段,在培养学生体育兴趣方面起到积极的主导作用,教师对学生兴趣的引导是完成教学任务、提高教学效果的重要渠道。

一、创建和谐的师生关系

只有具备好的心态,才能带来有效的行为,因此在体育课上,教师不仅要重视对学生技术、战术和体能方面的训练,还必须要高度重视学生的心理训练和心理状态的调整。作为体育课堂的教育者和组织者,体育教师必须要具备良好的、稳定的、最有利于教学的教学素质。这样才有利于与学生建立良好的师生关系,是体育

教师的一门教学艺术。加强这门教学艺术的修养,可以把体育课上得生动、活泼、有实效,从而充分调动起学生学习的积极性。体育教师在课上对学生的态度会直接影响到学生的上课情绪,进而会影响到学生对体育课的态度和教学的效果,因此教师要注意调节好与学生之间的关系,多站在学生的角度考虑问题,多为学生着想,努力加深与学生之间的关系,只有师生情感融洽,才能建立起和谐的师生关系,学生才能亲其师,信其道。从学习到实践,证明融洽的师生关系具有巨大的亲和力,有助于唤起学生的情感共鸣,促进教学任务顺利的完成,因此在体育教学中,教师应不断提高自身的素质,注意塑造自己良好的形象,认真的钻研教材,关心爱护学生,充分让学生广泛参与教学活动,慢慢的帮助他们树立自信心,培养学生的热情,使学生在和谐的师生氛围中自觉完成各项教学任务,爱上体育课。

二、讲究语言艺术,激发学生上体育课的兴趣

语言艺术是体育教学中组织活动,传授基本知识、培养学习能力、提高学生素质的重要手段之一。精炼、明快、幽默、深刻、有激励性和感染性的语言形式,对营造活泼愉悦和谐的课堂氛围、激发学生积极主动地参与体育教学活动、高质量的完成教学任务、提高学生的体育文化修养,具有非常重要的作用。讲究语言艺术不但会增强学生对教学信息的吸收,而且有助于学生更好的理解教学中难点与重点,减轻心理负担。教师的语言幽默有趣,有助于学生善听善学,语言生动、简练,将有助于学生准确理解。所以教师在课堂上的教学语言应尽量做到生动、形象、幽默、准确、亲切、清晰、简

练、有趣等，这样不但能引起学生的兴趣，还能加深学生对知识的记忆。教师讲究语言艺术，可激发学生探索实践的欲望，进而激起练习的兴趣，如在进行前滚翻教学时，运用比喻的语言，形象地为学生讲述了如何屈身滚动等动作，激发学生的运动兴趣。

在课堂教学中教师要充分发挥自己的语言优势，采用富有启发的提问，会有效引起学生探新寻因的兴趣，唤起学生的求知欲望。教师的提问不但要充满趣味性，而且还要有一定的深度和难度，要激发学生动脑思考，引导学生畅所欲言、各抒己见。教师提问的问题要紧紧围绕教学目标，精心设计有目的、有趣味、有启发的提问，会收到良好的教学效果。有一位教师在学习前滚翻的教学中，拿了几张硬白纸作为道具，结合有趣的提问，充分激发了学生参与的兴趣：“同学们，把这几张硬纸放在地上它会滚动吗？怎样才能让它滚动起来呢？”同学们经过短暂的思考，争先恐后地回答：“这样不能滚动，但要把纸揉成团就能滚动……”接下来教师让学生来演示，学生把纸揉成团，纸团还是很能滚动起来，学生讨论的结果是要用力推动它才能滚动，但加上一定的助力后，纸团是滚动起来了，却很难保证滚动的方向。怎样才能保证它滚动的方向呢？学生一时很难有准确的答案。教师就把硬白纸卷成圆桶状，轻轻一推，圆纸桶就滚动起来了，而且方向控制得很好。两个都是圆形的东西，为什么滚动的效果差别如此之大？通过启发性的提问，把本课前滚翻的动作要领让学生有一个初步的印象，想方设法引导学生向“圆”和“均匀用力”过渡，从而顺理成章把动作要领“低头团自身把地蹬，球形滚动易完成”总结出来，为顺利完成目标奠定了良好的基础。

三、通过直观示范课吸引学生的兴趣

体育教学离不开动作示范，体育课堂上教师的示范永远是一种最直观、最能让学生接受的动作表现方法，是一切都不能替代的。教师如果基本功扎实，动作示范正确优美，就很容易使学生对学习产生兴趣，教师优美的示范还能够激发学生模仿的兴趣。如在一次跳山羊的教学中，教师以最佳的状态给学生示范，他们以“哇”

的尖叫声连连表示惊讶，纷纷跃跃欲试。同样的动作，倘若教师示范失败，效果则会适得其反。教师在体育课上的示范方法有很多，主要包括快慢结合法、师生对比法、夸张示范法，正误对比法、位置方向变换法以及学生配合法等。每一种方法都有它的目的性和针对性，教师只要合理的进行选择 and 运用，方能收到良好的效果，因此这就要求我们在选择和应用方法时，既要考虑到所教内容的特点，又要考虑到教学的中心任务，如此才能把体育课上的精彩生动，提高学生的兴趣和积极性。

四、创新教学法中学生好奇的心理明显

体育教师应该结合学生的年龄特征和知识水平，在生活中提出新颖的问题，激发学生的求知欲和好奇心，让学生明确学习体育不仅能增强体质，而且通过体育学习可以拓宽学生的知识面，开发智力，活学活用科学文化知识，解决生活中的实际问题，提高学生的实践能力，从而改变学生对体育的片面认识。好奇是一种带有情绪色彩的探索事物、获得知识的认识需要，体育课上学生总希望教学内容能够常换常新，在每节课上都能见识到新东西、有新收获，这就要求体育教师应在贯彻大纲内容的前提下，尽量在新字上下功夫。如喊口令，可由教师喊或吹哨子做，也可由学生喊、师生轮呼口令做，可以借助敲击乐器音乐伴奏做等。同是队列练习，可排成4列横队、4路纵队圆形队、弧形队等，此外争强好胜是中学生的突出特点，在一些项目学习过程中采取比一比、测一测的方法进行，学生会感到有变化，有新意、有趣味，只要教师注意教材内容安排的新颖性、教学手段运用的多变性、将体育课的活动性、游戏性和娱乐性充分挖掘并体现出来，就能提高学生的求知欲，发展他们的体育兴趣。

五、学生兴趣与注意力的培养与运用

在学校体育课和教学的设计实施中，指导学生要注意体育活动及其规律，组织教师调动力量和智慧，在保持或引导广大学生的主动和注意身体活动开展的时候，要尽量认真的向学生们反复讲明各种锻炼身体和活动开展的主要教育的意义，每一个节次的课、每个锻炼动作所训练对象的基本教学和目的、任务要求和时间具体

活动要求,指出他们每个人完成各种锻炼和动作时,面临的其它一些教学关键重点任务和学习难点,尽可能地多利用那些比较能有效引起全体学生的共同注意行为活动中的各种有利因素,把学生从被动的注意转变为引导学生主动注意。还可以逐步采用提示注意活动过程的另外一种手段,来帮助进一步引起全体学生共同注意。例如:教学生口令为“前滚翻”时,可特别注意地通过错误口令的提示,来告诉学生避免低头、团身、抱着长腿走路等一些错误的口令引导学生要注意到对口令时间关系与口令空间关系上的正确合理安排和空间分配,使口令教学取得一种比较好的训练效果。

六、提升广大中学生课外体育锻炼之兴趣培养与健康习惯之养成之重要性

(一) 增强学生参与体育锻炼的主动性

当前,在中小学开展课外活动环节中,会耗费青少年学生家长较多的闲暇时间资源和工作精力。多数中学生是在比较长时间集中的体育课学习完之后,对于一些体育运动感兴趣程度也不一样,这样会不利于当前中学生身体心理全面、健康、快速发展。因此,建议在当前开展的中学生体育与教学类活动时,提升一部分中学生体育活动或参与运动的时间兴趣,就能真正的在一定程度上,提升中学生主动参与学校体育锻炼时间的频率。并希望能借此机会让一些中学生们在充分参与各种体育锻炼方式之后,体验享受到这项运动所带来的身体愉悦感。

在对这种运动愉悦感带来的身体长期紧张刺激期待之下,能尽快让青少年学生积极主动、自觉地参与到体育锻炼项目当中,进而广大学生自觉树立参加终身体育训练运动的科学意识。

七、中学生体育锻炼方式的选择兴趣激发与良好习惯的养成体育锻炼的正确途径

(一) 设定多样化体育赛事

为了使体育教学活动能够让全校每位班级学生结合自己的良好个人体能状况,同时得到相对稳定的、持续且良好效果的身体自我提升,也为了能够做到让班上各个级别学生共同养成一种较为良好和健康稳定的体育课

余运动或锻炼活动习惯,体育教师也就意味着应当可以通过学校,设置了一系列具有多样化运动规格要求的各类班级体育赛事,并且有效持续地进行定期开展这样的课余体育赛事。这样做也能够有效保证让涉及的较多且适龄的所有年级学生们,都有参与到属于学校或自身组织的、比较普遍的运动项目的、各项综合性体育运动赛事或训练比赛当中,锻炼到每个年龄学生个人的各项运动综合素质和体能。让每位学生也能够逐渐养成一种相对良好而健康有益的运动项目,以及体育锻炼训练的良好习惯,这一点是对于如何能够真正促使每个年级学生终身坚持各种体育锻炼行为和良好习惯自觉养成,更是显得意义重大。

综上所述,提升我国现代校园中学生体育锻炼兴趣和促进健康文明学习与运动锻炼习惯,逐步提高养成速度训练的内在科学重要性,还应体现在以下两点重要方面:一方面即是要能够真正切实有效增强现代校园学生们,积极主动参与我国校园中小学生体育锻炼指导工作时的兴趣和主动性;另一方面应该能够科学有效和持续性的循序渐进地迅速提升整个中国学生身体素质。中学教师若要想在带领学生开展教学体育活动时,或者指导学校运动队组织各种课外体育锻炼、组织开展比赛活动时,应当要求能够严格按照符合每位初中学生个人体育技能发展及水平特征要求的原则,考虑重新选择设定适合本校体育课程内容,并且也应当要求创新校园体育课程教学方法设计和指导。

参考文献

- [1]黎波,中学体育教学过程中如何提高学生体质山南北桥,2019,32(20):169-177
- [2]黄建刚 在高中体育教学中提高学生的健康体质山新课程,中学,2019,22(9):211-199.
- [3]郭尖,提高初中生体育兴趣之我见,当代体育科技,2016.6(29):90-92.
- [4]王卉茜,怎样有效提高中学生体育兴趣,中外交流,2020.27(6):345.
- [5]吴娟,如何提高高中生体育学习兴趣的有效性,山西青年,2021(17):191-192.