

高中体育教学中学生体质健康水平的提升策略研究

彭硕

衡水市第十四中学

摘要：新时期，我国教育改革持续深入，面向社会培养更多“德、智、体、美、劳”全面发展的人才，已经成为学校推进教育改革的重要任务。而增强学生体质，是促进学生全面发展的关键前提。尤其对于高中生来说，本身面临巨大高考压力，在日常生活中习惯通过压缩运动时间的方式提高学习效率，这也导致高中生普遍体质较差，难以适应高强度社会环境。而体育作为高中教育中的重要学科，本身具有理论性和实践性并存的特点，需要通过组织学生运动帮助学生掌握体育知识和关键技能，有利于培养学生体育精神和运动能力，并在潜移默化中增强学生体质，提高其健康水平。所以，本文将结合教学实践，分析高中体育教学提升学生体质健康水平的重要意义，并分析影响高中生体质的主要原因，同时提出几点行之有效的教学策略，旨在为促进学生健康长远发展奠定基础。

关键词：高中；体育教学；学生；体质健康

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.11.100

引言

结合我国传统教育教学实际情况来看，高中生体质状况普遍不容乐观。尤其在应试教育影响下，高中生学习任务日益繁重，严重缺乏自主锻炼机会，加上体育教学存在一定不足，导致学生体质成为全面发展路上的一大阻碍。这一形势下，我国教育部门越来越关注学生体质提升问题，相关学者也对此展开一系列讨论和研究。通过归纳总结可以得出以下结论：学校作为学生学习和锻炼的主要阵地，必须肩负其增强学生体魄、提升学生健康水平的重任。这就需要从体育学科下手，采取行之有效的教学策略引导学生运动和锻炼，使学生在循序渐进中增强体质，进而为全面发展奠定良好基础。

一、高中体育教学提升学生体质健康水平的重要意义

（一）提高学生身体素质

高中生正处于身体发育关键时期。该时期引导学生正确开展体育运动，能够增强学生肌肉力量和心肺功能，这对于学生健康发展来说有积极影响^[1]。高中体育学科的运动项目多种多样，包括柔韧训练、力量训练、有氧运动等。可以满足不同学生的运动需求，使学生在提高运动兴趣的同时增强身体素质。

（二）培养学生团队精神

高中体育教学不仅注重个人技能的提升，还关注团队精神的培养。学生在足球、篮球、排球等体育项目中，必须与队友协作配合才能取得胜利。这对于培养学生沟通能力、协调能力来说有积极影响，可以使学生在提高体质健康水平的同时建立团队意识，进而为未来学习和生活奠定良好基础。

（三）培养学生自律品质和坚韧毅力

学生掌握一种运动技能往往需要经过长时间训练，这就要求具备较强的自律品质和坚韧毅力。高中体育教学涉及诸多体育项目，学生学习过程要克服诸多困难和挑战，这也是学生提高自身技能水平和身体素质的重要过程^[2]，长此以往，可以帮助学生养成坚韧不拔、永不放弃的精神品质。

（四）促进学生全面发展

教育改革背景下，培养“德、智、体、美、劳”全面发展的人才迫在眉睫。而提高学生体质健康水平则是促进学生全面发展的基础保障。通过体育教学，能够帮助学生养成良好生活习惯，这对于学生预防疾病、保持健康来说有积极影响。另外，体育运动要求学生遵守规则、尊重对手，有利于学生建立规则意识、增强道德素养。并且体育运动在促进学生大脑发育、增强记忆力方面发挥重要作用，可以切实提升学生智力水平，可以看出，体育教学在促进学生健康发展中发挥的作用不容小觑。

二、高中生体质下降的主要因素

（一）家庭因素

家庭是孩子接受教育的第一阵地，父母对体质健康和体育锻炼的重视程度，会直接影响孩子的思想观念。虽然每个家庭都有自己的教育方法和教育理念，但在对待孩子发展方面却普遍存在一些共性，就是“望子成龙”^[3]。尤其针对高中生，家长为了让其更好地迎战高考，会格外重视孩子的文化课成绩，很少将时间、精力投入到孩子体育锻炼方面，导致孩子运动技能欠缺、身体素质下降。

（二）学生因素

高中阶段，有一部分学生尤其是女生，本身对体育锻炼并不感兴趣，所以体育课经常用以各种理由来逃脱训练。也有部分学生因家长和教师对自己的学习成绩要求较高，所以宁愿放弃体育锻炼时间也要完成学习任务，导致学生严重缺少运动机会，身体素质自然直线下滑。

（三）社会因素

我国城市化进程的持续深入，使各类设施建设规模逐渐扩大，严重缩小了学生自由活动的空间。加上社区体育设施不足、体育项目单一，所以无法充分吸引学生注意力^[4]。并且，电梯、汽车等便捷工具的出现，逐渐取代了学生日常漫步的机会。这些因素使学生体育锻炼的条件和空间越来越匮乏，对学生身体素质提升造成极大负面影响。

（四）学校因素

学校是除了家庭外，学生停留时间最长的场所之一，所以其教育教学对学生带来的影响十分深远。但在应试教育理念下，很多学校并没有认识到学生体育锻炼的重要性，尚未承担起提高学生体质健康水平的重任。详细可以从以下两个角度分析：首先，客观角度。部分学校的设施环境无法满足学生体育锻炼需求。主要体现在场地较小、体育器材缺失等方面。无法支持多样化体育项目的顺利开展。加上体育教师专业素质参差不齐，导致教学质量难以达到理想效果，长此以往，必然会影响学生身体素质的提升^[5]。其次，主观角度。体育教师没有给予提高学生体质健康水平相应重视，在体育教学中缺乏精心设计和科学组织，甚至在课堂上直接让学生自由活动，导致学生严重缺乏体育运动精神和技能。

（五）教育体制因素

虽然学校是促进学生全面发展主要抓手，但在教育教学中，很多教师依然没有给予“健康第一”相应重视，导致体育项目开展缺乏科学合理的组织和引导，不利于提高学生终身体育意识。并且受应试教育影响，学校开展的各种活动大多都是围绕提高升学率进行，没后认识到学生体质健康水平的中要想，使得高中生身体素质直线下滑。

三、高中体育教学中学生体质健康水平的提升策略

（一）更新教学观念，营造轻松愉悦的课堂氛围

在社会生产力逐渐提升、教育改革持续深入背景下，社会各界对全面发展人才的需求量也逐渐增加，高中作为面向社会输出人才的主要阵地，也要严格按照新课标要求和市场需求培养人才。高中体育新课标强调，需要通过课堂教学尽可能达到增强学生体质的效果，继而为

学生未来发展奠定良好基础^[6]。作为体育教师，在这一形势下，必须要充分做到与时俱进，主动更新教学观念，积极学习各种先进教学策略和方法，并根据高中生兴趣爱好、身体条件等实际情况，为其提供所种多样的体育项目，以此来吸引学生注意力，营造轻松愉悦的体育学习氛围，使学生在主动参加体育项目的同时提高体质健康水平。

例如：在篮球项目教学中，体育教师需要突破传统教学观念的束缚，引入新时代教育理念，在完成教学任务的同时，注重提高学生身体素质。在实施过程中，教师需要保持积极向上的精神状态，并与学生互相问好，通过师生活动拉近彼此距离，营造平等、和谐的教学氛围。针对理论教学，教师可以通过录制微课方式进行，通过视频的方式直观展示重难点动作，使学生了解本节课大致学习内容。在实践教学中，教师可以结合高中生的兴趣爱好和身体条件，通过自编或网络搜索等方式形成一套趣味性较高热身运动，以此来调动学生的运动积极性，让学生通过活动腕关节、踝关节等方式，确保其在运动项目中的安全。此外，教师在讲解三步上篮，投篮等专业程度较高的动作时，应转变传统教学模式。正如上文所说，学生在体育训练中，掌握一个动作通常要经过反复训练，如果一直重复单一动作，难免会使学生产生疲惫感和厌倦感，所以，教师可以通过引入游戏活动的方式引导学生练习，使学生在娱乐中掌握运动技能，进而主动投入训练状态，学生掌握基本动作和方法的同时，也是提高体质健康水平的一个过程。

（二）提升学生参与度，突出学生在体育锻炼中的主体地位

体育新课程改革强调，教学过程必须树立“以生为本”观念，尽可能为学生提供实践机会，真正突出学生的课堂主体地位。所以，在高中体育教学中，教师在设计教学活动时，应考虑如何提高学生的参与度，使学生在真实体验中获得知识和技能，并逐渐增强自身体质健康水平。结合教学实践来看，以学生为主体的体育教学活动能够从多个方面提高学生体育水平，有利于挖掘学生的运动潜能，并且学生在参与不同体育项目的同时，也能够根据自己的所感所想提出独特见解，这无论在提高学生身体素质，还是培养学生体育精神方面，都有十分显著的现实意义^[7]。而想要真正达到这种教学效果，就要教师在教学计划设计过程中，充分了解高中生兴趣爱好，将教学内容以学生喜闻乐见的方式呈现出来，以此来提高学生的参与度，引导学生主动进入体育课堂，并在体育锻炼中养成良好的运动习惯，逐渐提高自身身体素质。

例如：在障碍跑教学前，教师可以用学生喜欢的游戏活动作为课堂引入，如组织学生进行“抱团游戏”，并介绍游戏规则，即所有学生围成一个圈，教师随机喊出数字，学生按照数字与相邻学生组成团，保证团员数量与教师喊出的数字一致，组团失败的学生要表演节目。通过开展游戏，学生的兴趣也会被充分激发，如此可以放松学生身心，使学生以更加轻松的状态学习体育知识和技能，在“障碍跑”正式教学过程中，教师尽可能不要直接面向学生传授相关动作要领，而是要通过设置富有挑战性的运动项目提高学生身体素质。例如：可以设置障碍接力赛，将学生分为多个小组，每个成员需要完成一系列障碍任务，才能将接力棒专递给下一个成员，最终完成所有障碍的团队获胜。如此既能够激发学生的竞争意识，也能够突出学生主体地位。在学生进行障碍跑训练时，教师需要及时给予反馈和指导。对于表现不佳的学生，教师可以指出错误和不足，并给出改进的建议。对于表现优秀的学生，教师可以给予表扬和鼓励，提高学生的学习动力。

（三）传授科学运动方法，提高体育教学质量水平

正所谓“授人以鱼，不如授人以渔”，任何学科都有其独特的学习方法和技巧，体育学科也不例外。而学生学习方法是否规范，会对学习效果产生直接影响。近年来，在社会生活蓬勃发展背景下，越来越多人认识到了提高体质健康水平的重要性，使得高中体育学科受到的关注逐渐提升。作为教师，在体育教学中，不仅要传授学生体育动作要领，还要重视传授学生学习方法和运动技巧，这也是学生养成良好运动习惯的重要前提^[8]。结合教学实践来看，规范科学的运动方法和技巧，能够让让学生在体育锻炼中获得成就感、树立自信心，有利于培养学生运动精神和体育素养，进而使学生在不断锻炼中增强体质，并为全面发展夯实基础。

例如：在原地跳起单手上投篮教学过程中，教师需要明确教学目标，就是让学生掌握地跳起单手上投篮的技巧和要领，保证做出的动作规范、科学。学生在学习本节课前，已经掌握了“原地单手上投篮”相关技术要领，所以在新课开始前，教师可以带领学生巩固以前学习的体育知识和动作，并逐渐过渡到本节课即将学习的新知识。“原地跳起单手上投篮”需要学生垂直向上挑起，并且起跳过程要协调好举球出手的动作，一般要在接近最高点的时候出手。由于整个动作速度较快，并且注意事项较多，如衔接好屈膝蹬地和空中动作的衔接、保持空中手型等。众所周知，篮球是一项非常受学生欢迎的体育项目，尤其男生普遍喜欢篮球运动，

所以更希望在短时间内掌握篮球技巧。因此，在实际教学中，教师要充分利用学生这一心理特征，对本节课学习的技术要领进行示范讲解，并注重学生训练，教师应重点教授学生正确的运动姿势、动作要领和技巧，使学生在掌握基本技能的基础上进行更高水平的练习。另外，教师还要面向学生强调运动的科学性，也就是向学生传授科学的运动原理，使学生了解运动对身体的影响，以及如何通过科学的方法提高运动效果。引导学生将运动融入日常生活，养成良好的运动习惯，提高生活质量。长此以往，学生不仅能够熟练掌握体育运动的技巧和办法，也能够树立终身体育意识，并在体育锻炼中增强体质，提高自身健康水平。

结语

综上所述，随着现代社会的快速发展，高中学生面临着越来越大的学习压力，体质健康水平呈现下降趋势。因此，探索高中体育教学中提升学生体质健康水平的策略显得尤为重要。作为体育教师，需要引入多样化的体育项目，满足不同学生的兴趣和需求，提高学生的参与度和积极性。采用游戏化、情境化等教学方法，让学生在轻松愉快的氛围中提高身体素质。加大对体育设施的投入，确保学生有足够的场地和器材进行体育锻炼。有效提升高中体育教学中学生的体质健康水平。

参考文献

- [1] 罗志国. “体育进高考”背景下促进高中生体质健康发展机遇、挑战与路径 [J]. 武术研究, 2023, 8(10): 148-150.
- [2] 熊炜. 高中学生体质健康变化趋势对体育改革的影响与思路分析 [J]. 文体用品与科技, 2021(9): 148-149.
- [3] 吴海珍. 高中阳光体育活动融入学生体质健康测试项目的实践研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10(12): 159-160.
- [4] 李洋. 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践分析 [J]. 华夏教师, 2020(2): 95-96.
- [5] 李祖辉. 浅议高中学校体育社团与学生体质健康成绩的关系 [J]. 南北桥, 2020(8): 81.
- [6] 田梁. 高中课外体育活动对学生体质健康的影响 [J]. 科学咨询, 2020(47): 252.
- [7] 钟健锋, 谢红. 课外体育活动对高中生体质健康的影响研究 [J]. 体育画报, 2022(20): 117-118.
- [8] 吕世锋. 基于促进高中学生体质健康的有效体育教学探究 [J]. 体育画报, 2022(24): 150-151, 154.