

聚焦体育教学

——浅谈中学体育有效教学方法

薛志平

(湖南省郴州市第九中学 湖南省 郴州市 423000)

[摘要] 现阶段,随着教育体制的改革,我国初中阶段和高中阶段的学校对于学生综合素质的要求逐渐提高。作为提高学生体质的重要科目之一,体育科目在中学阶段的教学过程中应当受到学校的充分重视。长期以来,我国一直处于一个应试教育阶段,很多学生对于体育科目的学习都有所忽视。在中学阶段,学生的文化课压力比较繁重,很多学校不会给学生设置太多的体育课时,有的学校经常两周才给学生安排一次体育课,这对于学校的身体锻炼十分不利。很多学生的身体素质普遍比较低。针对这种现象,现阶段我国中学阶段应该加强对于学生体育教学的力度,提高学生的身体素质,让学生在科室的体育课堂上得到充分的锻炼,从而提高学生在其他课堂上的学习效率。只有拥有了一个好的身体素质,才会让学生在接下来的文化课学习中获得质的飞跃。本文首先针对初中阶段和高中阶段体育教学现状进行研究,然后结合中学阶段学生的特点,进一步分析中学阶段体育科目的有效教学方法。中学阶段的学生心理素质和身体素质都需要得到了充分的提高。体育科目应当引起中学阶段老师和学生的共同重视,希望通过本文的研究能够有效提高现阶段我国中学阶段体育老师对于体育课堂的重视程度,提高学生在体育课堂中的参与度,让我国中学阶段的体育教学获得质的提高,为我国培养高素质并且全面发展的人才做一定贡献。

[关键词] 中学体育;身体素质;全面发展;有效教学方法;学习效率

一、现阶段我国中学体育教学中存在的问题分析

中学阶段是学生锻炼自己的身体素质,实现身体素质提高的黄金阶段,但是现阶段我国中学老师大部分对于学生的文化课科目学习比较重视,很多老师忽略了对于学生体育科目的教学。在部分中学,有的语文老师或者是数学老师会占用体育课堂的时间,对学生进行一些文化课教育,这对于学生体育素质的提高具有消极的影响。同时,很多学校的体育课时设置得相对较少,缺乏一定的科学性,不能让学生在体育课堂上得到很好的身体锻炼。长久以来,学校对于体育教学的不重视,也造成了学生对于体育学习的忽视。很多学生在体育课堂上会出现逃课的现象,老师点名以后,学生就会回到教学楼或者是外出购买一些零食,这种行为严重的破坏体育课堂的教学氛围,同时对于学生的身体素质提高也具有不利的影响。针对这种现象,我国的中学阶段老师应该进一步提高体育课堂的严谨性,加强对于学生体育课堂出勤率的考察。全面提高我国中学阶段学生的体育素质。

二、现阶段我国中学体育科目有效教学方法分析

现阶段,我国中小学的老师在进行体育科目教学时,首先应该制定一个完整的班规制度老师应该规定每个班的出勤率一定要保证在99%以上。同时对于一些半路逃课或者是假装因病请假不上体育课的学生,应该采取一定的惩罚措施,提高学生对于体育课堂的重视程度,同时加强对于学生体育课堂的锻炼力度,让学生在体育课堂上能够全身心的放松,投入到体育锻炼中。比如老师在带领学生进行跳大绳活动的时候,应该按照每个班级的人数,给学生进行一个小组的划分,让学生分组进行跳大绳集体活动,然后再经过两节课体育课的练习之后,让每个小组之间进行一定的比赛,通过这种比赛的方法来提高学生的竞争意识,让学生积极的投入到体育课堂的学习中来锻炼自己的身体,让自己的身体素质得到提高,提高自己的体育素养。

中学阶段的老师应该让学生养成良好的体育锻炼习惯。在平时的体育课堂中,老师应该给学生科普一定的体育锻炼常识,比如老师在带领学生进行排球练习之前,应该带领学生进行一定的

热身活动,带领学生压腿,慢跑两圈等等,让学生获得良好的体育锻炼,同时也鼓励学生在平时的生活中积极的锻炼自己,每天慢跑一圈或者是两圈来提高自己的身体素质,实现体育科目的有效教学。

三、结语

中学阶段的学生思想已经趋于成熟,这个阶段的学生应该了解自己身体素质得提高的重要性。在中学阶段,老师应该加强对于学生体育课堂的考勤制度,制定完备的班规,同时给学生进行一定的分组,让学生在小组内练习。提高学生的集体意识,同时提高学生的竞争意识,让学生同时老师应该让学生意识到体育锻炼是一个自己的事情,形成良好的体育锻炼习惯,有助于自己身体素质的提高,能够让自己得到良好的放松,从而提高学习效率。中学阶段的体育教学是不容忽视的,希望通过本文的研究,能够进一步提高现阶段我国中学阶段体育科目的教学力度,促进体育教学效率的提高,让更多的学生体会到学习体育实施的快乐,同时也让更多的学生身体素质得到提高。

参考文献

- [1]何洁行. 中学体育教学运用分组教学模式的策略研究[A]. 教育理论研究(第六辑)[C].: 重庆市鼎耘文化传播有限公司,2019:1.
- [2]付程程. 思考多媒体在中学体育教学中的运用[A]. 中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会. 2019全国教育教学创新与发展高端论坛论文集(卷一)[C]. 中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会: 中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,2019:2.
- [3]丁小英. 中学体育教学运用分组教学模式的探讨[A]. 中国教育发展战略学会论文集卷二——专题研讨[C].: 中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,2018:2.
- [4]陈强. 高中体育教学的现状调查与教学改革实验[A]. 《教师教育能力建设研究》科研成果汇编(第七卷)[C].: 中国管理科学研究院教育科学研究所,2018:4.