

聚焦体育锻炼 ——浅谈高中体育教学方法

杨胜成

(贵州省三都水族自治县打鱼民族学校 贵州 黔南 558017)

[摘要] 高中阶段的体育教学不仅能够缓解学生的学习压力,还能促进学生综合素质的提高,近年来,我国主要倡导的是应试教育,高中阶段作为一个为大学输送人才的阶段,主要重视的是对学生德智体美劳全面发展的教育,体育教学作为素质教育的组成部分,也越来越受到人们的重视。体育教学不但对于增强学生体质,提高学生的身体素质方面具有重要的作用,还对培养学生心理素质和思想道德素质,锻炼学生顽强的意志力以及激发学生创造力等方面都具有重要的作用。总体来说,高中体育教师要充分认识到体育教育事业在素质教育中的重大作用,高中的学校和高中的老师都应该要认真面对体育教学事业,并且在体育教学过程中要努力运用各种教学方法,全面提高学生的各种素质提高学生的课堂注意力,加强学生党的体育锻炼。本文主要研究高中阶段体育科目的教学方法,旨在通过加强学生的体育锻炼以及加强体育课堂上的创新教学方式来提高高中阶段的学生对于体育科目的重视,促进我国高中阶段体育教学的进步和发展。

[关键词] 高中体育;素质拓展;创新教学;缓解压力;提高兴趣

一、现阶段,我国高中体育教学现状分析

现阶段,我国的高中体育教育相对于数学、英语和语文物理化学生物等具有升学压力的文化课来说还不具备一定的受重视程度。高中生是一个特殊的群体,学生处于青春期,有着高考升学的压力,很多高中阶段的老师都会把教学的重心放到文化课的教学上,同时,体育课也会对文化课进行一定的让步。除此以外,高中阶段,很多的体育课会被文化课所占用,学生也更加喜欢利用体育课的时间来完成一些文化课作业的完成工作。并且高中阶段的学生心理比较脆弱,将更多的精力放在学习上。而体育课是高中课程的重要组成部分,是高中学习阶段必不可少的。由于高中体育课以学习广播体操、球类教学为主,学习内容相对枯燥,很难吸引学生,学生体育学习的兴趣较低,对体育教学没有认同感,因此,增强体育方面的改革和提高学校还有高中老师和学生对于体育课的重视程度是迫在眉睫的。

二、关于高中体育教学方法的分析

(一) 提高老师的创新能力,利用创新模式进行体育课讲解,吸引学生的注意力

在高中体育创新教育中,能否培养出具有创造力的学生,体育教师起着非常关键的作用。所以,体育教师要注重提高自身素质和创新能力。这就要求体育教师不但要积极向学生传授体育知识和技能,还要注重对学生逆向思维、发散性思维的培养,引导学生运用所学知识采用各种方法探究新知识。老师必须改变传统教育观念,树立创新教育观念,注重培养学生的创新精神。在具体的教学过程中,教师不能对学生进行一味的灌输式教育,要鼓励学生进行独立思考、探究和反思,对于教学过程中出现的问题要敢于质疑,并提出自己的观点和看法,引导学生积极参加各种实践活动,激发学生的学习兴趣和创新意识,鼓励学生从不同角度思考和解决问题,获得成功的喜悦,进而培养学生的创新意识、创新精神和创新能力。

在具体的教学过程中,教师要改变传统的教学模式和教学方法,营造自由、平等、和谐的学习氛围,创建和睦、融洽的新型师生关系,让学生敢于提出自己不同的观点和看法,积极主动地

参与到体育学习当中,轻松、快乐地学习体育知识。另外,体育教师还要坚持学习和科研探究,使自己的教学理念跟上教育改革的步伐,并不断探索和创新体育教学方法,进而提高自己的综合素质和创新能力,获得更好的教学效果。

(二) 给学生更多的自主选择权利,提高学生的体育学习兴趣

高中阶段,可以让学生自主选择体育类的项目进行学习,也就是针对高中体育进行一个选课方面的改革。比如在一个学期开始的初,学校可以给学生提供羽毛球、篮球、足球、乒乓球、瑜伽、啦啦操、健身排舞等不同种类的体育项目,让学生进行有选择性,有针对性的学习,这样就可以提高学生对于体育知识的学习兴趣,同时也可以让学生更加积极的参与到课堂中来,学习自己感兴趣的那个方面的体育知识,提高自己的体育素养,促进学生的全面发展和综合素质的提高。

三、结语

本文主要针对当前我国高中阶段的体育教学现状以及高中体育教学方法进行分析,高中阶段很多学校对于体育学习的重视程度不够,学生在应试教育的压力下,对于体育课的学习的积极性也不够,总体来说,学生的体育学习仍然需要一定的加强,学校应该对体育方面实行创新,给学生更多的自主选择权,让学生融入到课堂中来。

参考文献

- [1]王延斌.体育核心素养理念培育下对高中体育课堂教学的理性思考[J].体育科技文献通报,2019,27(03):86-87.
- [2]谢明培.论提升高中体育课堂教学效果的途径[J].成才之路,2019(06):87.
- [3]吴一凡.分层教学法在高中体育教学中的运用分析[J].田径,2019(02):10-11.
- [4]朱志永.有效提高高中体育教学有效性的方法[J].田径,2019(02):50-51.
- [5]谢开华.新课改下创新高中体育教学模式的路径探索[J].青少年体育,2019(01):100-101.