

关于高中阶段体育教学中素质拓展训练中教学方法的分析

吴勇健

(浙江省金华市义乌市第六中学 浙江 金华 322000)

摘要 高中阶段的学生课业负担比较重,学习压力比较大,体育课作为让学生进行锻炼和身体放松的一门非文化课在高中阶段不太受学生的重视。多年来,学生的文化课学习成绩在不断提高,身体素质以及综合素质却越来越差。因此,养成一个良好的身体素质和综合素质在高中体育的课堂上显得尤为重要。在体育课上加强对于学生的素质拓展训练将有助于学生紧张情绪的缓解,提高学生的学习效率。本文主要针对高中年级的体育教学中素质拓展训练的教学方法展开叙述,通过分析当前我国高中体育教学中素质拓展训练的现状,进而分析在高中年级体育教学中加强素质拓展训练的具体方法,最后得出结论,有利于我国高中阶段高素质人才的培养并且提高我国高中阶段整体体育教学的教学效率,以及体育科目的教学质量的进一步提升。

关键词 高中体育;素质拓展训练;学习压力;缓解

一、我国高中阶段体育教学现状分析

我国目前具体还处于一个应试的教育阶段,特别是高中阶段,很多地区的高中学生文化课的学习压力都很大。其他科目的老师有占用体育课时间的现象,同时,面临高考的压力,很多学生对于体育课的学习以及锻炼机会也并不重视。目前我国在体育教学中的政策虽然支持素质拓展训练在体育教学中的应用,但是关于体育教学中素质拓展训练的应用还处于一个起步阶段,也就是说,我国体育教学中素质拓展训练一直处在一个理论层面上,还没有投入实践。高中阶段学生的素质培养对于一个人的一生具有深远的影响,是高中体育教学中应当重点涉及的部分。但是,因为体育器材以及师资力量的束缚,我国的体育高中阶段的体育教学还没有针对学生的素质拓展展开大规模的训练工作。比如在体育课上,老师针对“篮球”给学生进行训练的时候,仍然会采取老师在前面进行示范同学在后面听的方式进行篮球教学,然后同学们就可以进行一定的自由活动,这对于高中同学来说是没有任何意义的。一方面老师没有把具体的动作要领以及相关的体育知识传授给学生,另一方面,学生在体育课上并没有体会到集体做素质拓展训练的乐趣。很多学生在自由活动的时候就选择回到教学楼内完成文化课布置的大量作业等等。总体来说,目前我国高中体育课仍然需要加强素质拓展训练以及创新教学方法的投入使用,从而让我国高中体育的教学效率以及教学质量得到整体提高。

二、给学生创造集体素质拓展训练的机会,加强同学之间的合作练习

高中阶段的学生意识已经有所成熟,但是现阶段我国高中生由于学习压力加大,彼此之间缺乏一定的沟通,学习的压力也很难得到释放,同学们的心态都相对紧张,缺乏对于彼此之间的相互认识。针对这种情况,体育老师在进行素质拓展训练的时候可以对学生进行一定的分组。通过这种以小组为单位的训练以及体育学习,将会让学生的身心得到放松,同时提高学生的团队意识以及沟通能力。在体育课堂上的素质拓展训练将会是一个重要的突破口。比如老师在带领学生做课前准备活动的时候,可以让

学生分组进行“两人三足接力赛”的素质拓展训练,这种方式主

三、体育老师加强课前准备投入,提高素质拓展训练计划的完善性

高中阶段的体育训练不仅应该引起学生的重视,同时也应该引起体育老师的全面重视。在体育老师针对高中阶段的学生展开体育教学之前,应当制定一个完善的素质拓展训练计划。体育老师在开展素质拓展训练之前,也需要进行一个集体的备课活动,并且在备课过程中针对课堂上的素质拓展训练环节进行讨论。在讨论的时候,应当重点考虑学生的安全问题比如力量以及体能训练是否允许等等。

四、结语

本文主要针对高中阶段体育教学中素质拓展训练的方法展开分析。根据我国目前的形势来看,体育教学在高中并不受到学生的重视,在体育老师针对学生展开素质拓展教学的时候,体育老师要加强对于学生的小组活动教学,提高同学之间的相互交流,缓解学生的学习压力。在体育老师在高中体育课堂上展开素质拓展训练之前,体育老师应当针对具体的计划进行一个会议讨论,确保学生在体育课堂的素质拓展训练中的安全问题。通过加强素质拓展训练,我国高中阶段的学生的身体素质将会得到提高,体育课堂的教学效率将会进一步提高。

参考文献

- [1]刘悦桐.素质拓展训练在高中体育教学中的应用[J].当代体育科技,2018,8(18):20+22.
- [2]辛艳军,于友先.素质拓展训练在高中体育教学中的应用[J].运动,2018(02):127-128.
- [3]吴琦.高中体育教学中开展素质拓展训练的可行性分析[J].赤子(上中旬),2017(05):220.
- [4]刘尧.高中《体育与健康》课引入素质拓展训练的可行性研究[J].当代体育科技,2012,2(15):89-90.