

# 浅谈提高高中生体育素质的教学方法

江 庭

(浙江省温岭市新河中学 浙江 温岭 317502)

**【摘要】**近年来我国高中阶段的学生常常因为身体素质比较差而产生一定的缺课现象,学生的免疫力低下经常生病,一定程度上是因为学生的身体素质比较差加上学习压力比较大造成的。针对这种现象,我国高中阶段的体育教学应该不断思考提高学生体育素质和身体素质的教学方法。现阶段,在高中进行高效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,让学生能够更加高效的进行文化课知识的学习。现阶段,我国对于人才的全面发展要求很大,高中阶段培养学生养成良好的体育锻炼习惯也有利于学生在大学阶段的体育学习,能够促进学生全面发展。本文首先针对高中阶段体育教学现状进行分析,然后进一步分析高中阶段提高学生体育素质的教学方法,最后得出一定结论。高中阶段作为一个为大学输送人才的阶段,更应该注重对于人才的全面培养,希望通过本文的研究,能够有效提高现阶段我国高中学生的体育素质,进一步提高高中体育学科的教学效率。

**【关键词】**高中体育;素质拓展;创新教学;缓解压力;提高兴趣

## 引言

现阶段我国教育部对于体育学科的教育采取课高度的重视,在这种严峻的环境下,提高高中阶段体育老师的教学水平对于高中教育具有重要意义。高中阶段的教学重视的应该是对学生德智体美劳的全面发展的教育,但是由于现阶段高考难度的提升,造成了更多的高中学校重视的是对于学生的文化课教育,这种教育是缺乏一定科学性的。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,高中阶段的体育老师应该思考如何进行体育教学才能提高学生的身体素质和体育课堂教学效率。本文针对提高高中阶段学生体育素质的教学方法进行研究,希望通过本文的研究能够有效提高高中阶段学生的体育学习效率,促进学生在德智体美劳五个方面全面发展。

## 一、现阶段我国高中体育教学现状以及学生体育素质分析

近年来,高考的难度不断提高,学生之间的竞争加剧,这就造成了很多的高中学校不重视培养学生全面发展,而只重视提高学生的文化课成绩。现阶段,我国的高中体育教育相对于数学、英语和语文学科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。学校方面不够重视体育教学,从而也就对于体育老师的教学热情产生一定的影响。同时,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,这在一定程度上就完成了体育课也会对文化课进行一定的让步。这就让很多的学生认为体育方面的学习是无关紧要的,是无关痛痒的,从而造成了很多学生的身体素质比较低,缺乏科学的锻炼等等。针对这行现象,老师应该思考科学的体育教学方法,给学生带来良好的体育学习体验,让学生热爱锻炼,提高学生的身体素质。

## 二、现阶段提高我国高中生身体素质的体育教学方法分析

(一)加强对于体育锻炼知识的科普,加强对于学生的训练力度,提高体育课堂教学效率

高中阶段的体育教学对于学生来说应该是一个充满魅力的课堂,在短暂的四十分钟里,学生应该获得身心的放松。在体育课堂上,老师应该给学生科普一定的锻炼知识。比如在针对《篮

球》进行教学的时候,老师可以先给学生科普一定的热身知识,带领学生在操场上慢跑两圈,然后教学生做一些简单的球性练习,通过带领学生做球性练习来让学生对于篮球的学习有一个更加深入的认识,提好像学生的学习兴趣。

## (二)提高体育课堂的趣味性,给学生更多的选择空间

在高中阶段,为了提高学生的体育学习兴趣老师可以安排学生进行体育选课,让喜欢学习篮球的同学选择篮球课,喜欢学习排球的学生选择排球课,通过这种方法,提高体育教学的趣味性,给学生更多的选择空间说说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,能够让学生真正参与到锻炼中。

## 三、结语

当今时代我国对于综合素质高的人才需求量是巨大的,高中阶段的体育老师应该注重提高学生的体育素质和身体素质,让学生的身心在体育课堂上得到放松,为学生营造一个良好的学习环境。同时,在高中阶段的体育教学中,老师可以给学生提供更多的选择空间,让学生根据自己的爱好进行选择,真正让学生参与到课堂中来,加强和学生之间的交流,了解学生的体育学习情况,给学生提供一定的建议。

## 参考文献

- [1]陈福亮.高中体育篮球训练的特点与教学策略分析[A]..教师教育论坛(第一辑)[C].:广西写作学会教学研究专业委员会,2019:2.
- [2]王双,黄荣宝.视频技术与高等院校体育技术教学和训练的创新研究[J].科学大众(科学教育),2019(03):123.
- [3]黄海.河北省重点高中学生体育健身意识与行为现状调查与分析[A].中国体育科学学会.第七届全国体育科学大会论文摘要汇编(一)[C].中国体育科学学会:中国体育科学学会,2004:1.
- [4]吴智.高中体育教学中提高学生的身体素质研究[A].北京中教智创信息技术研究院.新课改背景下课堂教学方法与手段的有效性研究科研成果集(第九卷)[C].北京中教智创信息技术研究院:北京中教智创信息技术研究院,2017:9.