

在高中体育教学中促进学生身心健康的研究

李志兵

(新疆阿克苏,温宿县第二中学 843100)

[摘要] 在高中体育教学的阶段,教师往往让学生在课堂上玩耍,其实这种想法没有错误,但是,值得我们注意的是,教师不能够仅仅让学生在身体上得到锻炼,同样的,体育课堂上我们也要要求学生在精神层面得到锻炼。体育,载知识之体而寓道德之舍也,现在的体育课绝对不是不重要,或者说,体育课一定不是简简单单的让学生去玩这么简单体育课上学生在进行体育锻炼的同时,更是会加强自己的思想素质,提高自己的综合素质,在高中这个学习阶段做的更好。

[关键词] 高中体育;创新教学;综合素质提升;身心健康

随着新课改的不断深入,今天的教学过程中教师一定要注意对于自己的教学做出调整。今天素质教育越来越受到社会各界广泛的关注,作为新时代的教师,我们的教学重点不应该还是和传统的教学那样单纯的放在对于学生成绩的追求上。今天如何能够提升学生的综合素养,让学生成为新时代的新新人才这才是当前时代教师的教学目标,在高中体育教学过程中,更是要做好教学方面的调整,高中的体育课程主要目的在于提升学生的综合素养和体育竞技精神,如果在这个时候教师只是单纯的让学生在体育课上自我玩耍,那么学生在学习的过程中并不能收获到他们应该收获到的东西,而且针对于高中体育的教学来说,如何渗透德育的理念,在高中体育教学过程中促进学生身心健康的发展,这是教师需要去注意的一点。本来也就此做出几点讨论。

一、适当体育锻炼提升学生的身心健康

高中的这个学习阶段,学生的学习任务比较重,学习压力也比较大,他们这个时候面临着各种各样的困难,有可能是学业上的困难,有可能是家庭上的困难,也有可能是未来高考的困难。而且这个时候的学生正处于青春叛逆期,他们很可能把把一些负能量的东西竟然在心底,这就会影响学生的身心发展。确实,针对于高中学生的教学来说,教师不仅要在追求学生综合素养,跟谁要在教学的过程中注意提升学生的身心健康,让我们的学生在今天的学习过程中能够有一个健康的心理,这十分重要。高中生受限于年龄和繁忙的学业,不可能有的很多富裕的时间供他们调解,这可能会导致学生在学习的过程中力不从心,上课走神,课间贪睡的情况会经常发生。这个时候作为高中体育的教师,我们一定要去做好教学上的调整,体育课对于高中阶段的学生来说也是一个调节的时间,如果能够把握好这节课,那么学生可以用一个更加饱满的热情和好的精神状态面对接下来的学习。我想这一点在高中体育教学阶段,每一个教师都应该去注意。

例如,我在我的体育课堂上就告诉学生,这节课上大家不要有像那些传统科目课堂上那么大的压力。体育课堂上我会组织班级里的学生做一些益智的体育游戏,我认为运动是最好的解压方式,在高中这个压力比较大的阶段,学生不能够自己调节自己,那么作为教师我们就可以在体育课堂上利用这一个运动的时间让学生做一些体能运动,或者带他们做一些益智的游戏,从而调节学生这一段时间以来的心态。有一节体育课,早上我把全班的学生分为两组,告诉大家我们来做一个简单的老鹰抓小鸡的游戏。这个游戏在学生特别小的时候就玩过,现在的体育课堂上,我又组织学生进行这样的游戏活动,大家都一下来了兴趣,这样的体育课堂上大家能够在运动中得到欢乐,这对于学生高中阶段紧张的学习来说也是一个调节。因为高中生没有足够的时间供他们娱乐玩耍,所以体育课上进行适当的锻炼提升学生的身心健康,这在高中的学习阶段有着很大的必要性,对于学生的身心健康发展来说也有很大的帮助。

二、体育课堂上培养学生的竞技意识和公平观念

其实针对于体育学科来说,如果教师能够调整好自己的教

学方法,那么学生在体育课堂上也可以收获到许多东西。高中的体育教学过程中,教师不妨去培养学生的经济意识以及学生的公平观念,告诉学生体育运动友谊第一,比赛第二,每个人都不应该为了胜利而去不择手段,但是也需要去为了胜利竭尽全力,保证公平公正的原则。高中生正处于一个青春期,也是争强好胜的年纪,这个时候如果没有给他们灌输一个正确的是非观念,那么他们很可能会在自己高中的生涯中就有为了胜利而牺牲一切的思想,这对于学生的身心健康发展来说有着很大的弊端,所以作为高中阶段的体育教师,体育课堂上培养学生的经济意识和公平公正管理十分重要。

例如,我在教学的过程中就会安排学生进行各种各样的竞技活动,我告诉学生大家在竞技的过程中一定要保证公平公正的原则,也需要去为了胜利而拼尽全力。在一次组织学生进行短跑比赛的过程中,我发现班级里面有一个学生特别想得到冠军,所以每一次都会有一点点抢跑的现象出现,我告诉这个学生体育讲究的是公平公正的原则,胜利并不是我们的目的,我们要享受的是为胜利而拼搏的那个过程。在这样的体育课堂上,对于学生经济意识和公平观念的传输,会让学生受益终身。

三、体育培养学生的身体素质和适应力

今天的教学过程中,教师一定要注意我们的教学是为了培养新时代所需要的新型人才,而不是单纯的为了应付考试去培养考试机器,体育的课堂上更是这样。体育能够培养学生的身体素质,让学生在以后的学习过程中有一个坚实的身体基础,也可以让学生未来的工作受益。更重要的是体育课堂上的一些体育精神以及身体素养的提升,可以让我们的学生更加适应当前这个充满了竞争力的社会,提升学生的社会适应力,我想这一点每一个教室都要去注意。

例如,我在体育课当然会去告诉班级里的学生,大家一定要注意对于自己日常身体素质的锻炼,身体是革命的本钱。有一个好的体魄,那么我们的学习才会有最基本的保障。而且我会偶尔的给学生进行长跑耐力训练,在长跑过程中,我就告诉学生大家要坚持下来,我认为这样的耐力训练对于学生提升自己的社会竞争力有的很大的帮助,学生在高中的体育课堂上能够锻炼自己的耐力,那么他们在以后的学习生活中也会做的更好。

结语

对于今天的教学来说,教师一定要去改良自己的教学方法,找到适合当前时代特点的教学,特别是针对于高中体育学科的学习而言,不能够只是让学生在单纯的去玩耍,体育教学的过程中注意对于学生身心健康的研究是每一个高中体育教师都需要去注意的一点。

参考文献

- [1] 范子琪.提升中学体育课程改革探讨[J].艺术评鉴,2019(10):115-116.
- [2] 莫嘉榭.课程游戏化背景下体育学科课程实施的现状及其影响因素[J].科学大众(科学教育),2019(05):106+200.