

试论高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的策略

潘 兴

(九江市濂溪区教师进修学校 江西 九江 332005)

【摘要】随着我国经济的不断发展,人们的生活条件也越来越好,但是由于学生缺少锻炼和对体育运动的正确认识,导致学生的身体素质降低。因此,在体育教学中,体育教师应该不断思考,制定合理的教学方法,帮助学生提高自觉主动锻炼的意识。

【关键词】 体育教学; 教学方式; 自主锻炼

随着当今人们生活水平的不断提高,身体健康也逐渐被人们开始重视。而如今学生只重视课业成绩从而忽略了德智体美劳中“体”的教育,因此,为了响应国家倡导学校督促学生加强体育锻炼的号召,体育教师在体育课上要改革教学方法,促进学生进行体育锻炼,培养学生的强健体魄,提高学生自觉主动锻炼的意识。

一、影响高中学生自主锻炼意识的因素

1. 高中学生内在因素

由于高中学生放假时间短,课业任务繁重,即使有放假时间,学生也会用来休息或是打游戏,即使是在体育课上学生也不会主动的利用操场上的健身器材进行锻炼。甚至很多学生都在体育课上进行运动的时候各种偷懒。如今,电子信息技术已经贯穿了我们的生活,在大多数的空闲时间学生不去学习,不会去进行体育锻炼。

1. 2 职高学生外在因素

目前学校教育只重视学生的课业文化成绩从而忽视了学生的主观能动性的发展,在体育教学方面也没有给予过多的支持。因此,大多数体育教育仅仅只是形式上的教育方式,学校的教育器材也不够完善,从而导致学生在体育课上能够使用的器材不够全面。长此以往,学生容易失去运动兴趣,没有运动的欲望。同时,社会上我们常见的运动器材也是为了便于中老年人的锻炼需要,而忽视了高中生的锻炼需求,没有给高中生提供一个良好的锻炼场所,间接影响了高中生锻炼的几率。

二、培养学生自主锻炼意识的方法

2. 1 加强相关思想教育

在高中体育教学中教师要想加强学生主动进行体育锻炼,就得先从学生的思想入手,俗话说要想做好一件事就必须得有一个好的构想。所以要想促进学生主动进行体育锻炼,教师就得给学生灌输正确的体育观念,让学生了解体育锻炼的正确性,从而增加学生对体育运动的兴趣。例如,在上体育课时,如果碰到了大雨天,教师可以带领学生去多媒体教室上课,给学生播放提前准备好的课件,在课件中展示体育锻炼的重要性,通过这种充满趣味的视频,吸引学生的注意力,让学生通过观看的期间,潜移默化的转变学生对于体育锻炼的看法,让学生愿意主动进行体育锻炼,从而培养学生的强健体魄。

2. 2 加强职高体育设施建设

高中体育教师在进行体育教学时,应该加强和学校的沟通,向学校强调体育锻炼的必要性,帮助学校了解国家目前对于学生身体素质教育的重视性和目前家长对于孩子身体健康的重视而逐渐转变的思想。同时体育教师还要促进学校不断完善学校体育设备,督促学校及时维修和维护老旧或者损坏的体育器材。同时教师在课堂上要给学生灌输爱护体育场地和体育器材的思想,在体育课上充分合理的运用体育器材进行锻炼。学校体育器材存放教室开放的时间,尽量与学生体育课时或是学生的空闲时间相吻合,这样学生在取用体育器材时就能更加的方便,同时学生在借

用体育器材时,借用手续要完善,在学生保证体育器材不会损坏的情况下,尽可能的减少手续的复杂性,为学生借用体育器材提供便利。

2. 3 开展多样化教学

高中体育教师在教学过程中要使用因材施教教学法,不能在同一课堂上让所有学生进行同一个体育活动,而且要将学生进行分组,让学生进行分组锻炼。例如,在新学期开始之时,体育教研组可以根据学校已有的体育场地和体育器材,将体育课程进行细分,把擅长该科目的教师分配来教学该课程,从而强调课程的专业程度,然后让学生根据自己感兴趣的体育活动进行自主选择,从而提高了学生的学习兴趣,在课堂上学生也会积极配合。

2. 4 创新教学方式和内容

在高中体育教学中,开展分组教学,学生可以根据自己喜欢的教学活动选择教学科目,即使可以增加学生学习的兴趣,教师也不能沿用过去传统的教学方式教学,由于学生的天性原因,学生正处于发展阶段,学生的耐心有限,在课堂中如果让学生一直重复一个动作,学生容易失去学习兴趣,从而消耗学生的积极性。高中体育教育的目的是为了增强学生的身体素质,所以在学习中,学生的学习兴趣非常重要。例如,在进行篮球教学时,教师不要一味地让学生反复练习颠球,而是可以在学生会简单的步骤后,让学生分组进行篮球比赛,指出学生在比赛中的错误,通过比赛的学习方式让学生在比赛中学习知识感受学习的快乐。

2. 5 组建兴趣小组或社团

在高中学校,大多数都会有社团,而体育社团在所有社团中发展却不好,主要原因是因为高中体育社团通常都是学生自己组织的,由于学生能力有限,能够拉到的赞助也少,从而不能够提供充足的体育器材给学生使用。所以社团的教材和活动场地不充足,导致社团的发展不完善。因此,体育教师可以自发带领学生创设体育社团,通过教师的引导,体育的社团发展更有前景,教师在平常的体育教学活动中,可以帮助学生借用学校的器材,从而减少社团的开支,在学校有各种体育比赛时,教师还可以直接培养社团的学生进行训练,直接参加比赛,这样教师就不用再另外培养学生,从而减少时间,且学生训练的准备时间更加充足。

三、结语

在高中体育教学中,要求体育教师不能够固守陈旧观念,坚持传统的教学模式不变,而且要不断的改革创新教育教学方式,不断更新教育教育里面,在教学中结合自己的实际教学经验,不断找到适合学生发展的教学计划,以便促进学生更好的发展。

参考文献

- [1]张蕾. 高中体育教学中如何培养学生自主锻炼能力[J]. 启迪与智慧(教育), 2017(6): 56.
- [2]张彦彦. 引导自主参与, 培养学生自主体育锻炼意识[J]. 求知导刊, 2016(10): 125.
- [3]徐守良. 学生终身体育意识培养的路径研究[J]. 吉林体育学院学报, 2016(6): 86~88.