

时对他们进行鼓励和引导,使得他们能够以互助、谦虚的态度获得更大的突破,并且潜移默化的感染其他队员;另一方面就是文化课成绩优秀的体育生。体育生要想考上优秀的学院,不仅需要有着良好的运动成绩,而且还得有着一定的文化成绩。不过从整体情况来看,很多体育生的薄弱处就是文化课成绩,不过也有一部分学习成绩优秀的学生喜欢体育,并且加入这一队伍。针对此,教师可以将他们的优势充分发挥出来,让他们同学团结在他们的周围,并在队伍中展开相互监督与互助,最终实现整体队伍的共同提升与发展。

(三) 应用科学的理论知识指导学生训练

体育教师除了得具备良好的运动能力与身体素质,同时还得有着完整的知识结构和教学能力。针对此,要求指导教师不断提升自身能力,完善运动训练指导理论,掌握本学科最新动态,然后基于学生实际将这些合理应用至训练教学中,以便促使学生运动能力更进一步。在传统教学模式下,指导教师往往侧重于实践性的训练,旨在提升学生的应试能力,不过这样虽然能够短时间看到一定的效果,不过对于学生长远发展却极为不利^[2]。针对此,需要指导教师加强注重理论与实践的结合,让学生认识到训练计划的思路与意图,然后根据自身情况科学训练,而不是盲目的听从教师安排。同时,教师还应该加强与学生之间的沟通,了解他们的具体情况,然后基于此制定一套训练方法与内容。通过这种方式,必定能够促使高三体育考生运动成绩的提升。

二、提高高三体育考试运动成绩中应该注意的问题

(一) 饮食问题

据相关调查结果显示,高三体育考生中存在部分人员不认真吃早饭的习惯,甚至是直接不吃。同时还有很大一部分学生晚饭吃不好,因为训练结束之后到上晚自习的时间比较短,再加上训练结束之后,食堂中的很多饭菜已经卖光了,所以只能随便应付。此外,还有部分学生因为家庭条件的影响,营养不能及时跟上,从而在训练中成绩提升不是很快。针对此,在高三体育考生锻炼过程中,指导教师应该加强注重学生的饮食问题,及时与学校和食堂等方面进行有效沟通,为高三体育考生的饮食提供有力的保障。同时,还应该经常性的给学生做营养与运动知识的普及,使得学生能够自主进行膳食搭配,认识到饮食的重要性。

高中体育教学中培养学生的创新能力

阿不都万里·热合满江

(新疆乌鲁木齐市第二十三中学体育组 新疆 乌鲁木齐 830000)

[摘要] 随着素质教育的发展,高中体育课程也进行了教学改革,体育课成了教学的重要课程之一。根据素质教育的精神,培养学生的创新能力成为体育课程改革的重要一环。本文根据高中体育教学的实际情况,提出了几点培养学生创新能力的策略。

[关键词] 高中体育; 创新能力; 培养

创新是一个民族发展的源动力,随着教育改革的进一步深入,教育部门在对学生的培养上加大了创新能力的培养。为此,各地学校都在跟随课程改革,加大了对学生创新能力的培养。高中体育教学也是如此,虽然不同于其他文化课程,但在对学生身体素质的培养、锻炼,对学生创新能力的培养起着关键作用。因此,高中体育教师在教学中要利用更加有效的教学手段,培养学生的创新能力,为今后的生活、学习奠定基础。

一、教学形式的转变

高中体育教学要以素质教育和培养学生的创新能力为教学目标,积极投身于体育教育改革中,成为培养学生创新能力的坚实后盾。在转变教育形式的前提下,体育教师要采取多种多样的教学形式,来吸引学生对体育课程的兴趣,这样才能在体育教学过程中培养学生的创新能力。体育教师要非常明确课程目标,多和学生进行互动,给学生足够的空间进行思索和创新。在原有单一的体能测试基础上,更多的增加游戏环节,教师应该设置多种游戏环境,真正做到寓教于乐,并在教师的指导下,让学生积极参与到游戏的设定规则当中,更多的听取学生的新方法,新思想。发挥学生的积极性,让学生在自主的培养创新能力。

例如,在“弯道跑训练”中,可以一改以往教师先示范后讲解再训练的教学方式,教师可以充分发挥学生的体验能力,让学生首先体验弯道跑和直道跑的不同,通过对比,让学生感受弯道跑的要领,并各抒己见,最后教师在肯定学生的正确观点的基础上,归纳总结出弯道跑的要领。这样教师很好的引导学生发挥了创造性思维的能力,比传统教学模式更有可操作性。另外,教师可将学生分组对阵,既锻炼了学生的身体素质,又能让学生体验团队合作的精神,从而提高学生的心理素质。

二、突出学生的主体意识

在传统的日常教学中,人们对体育课的认识不够深入,总认为体育课都是自由活动课。所以,在高中学生的心理,学生们只注重文化课,觉得体育课可有可无,对他们并没有产生很大的影响。但是,随着素质教育的发展,新课程强调体育课对于学生来说至关重要,国家将其设置为必修课,其目的就是为了促进学生健康地发展。健康是人的基本权利,是人生的第一财富。健康是一种心态,在教学中,我们要坚持以健康为体育课的宗旨,积极创设有利于学生身体健康发展的情境,让学生能真正在体育课上得到锻炼。在进行教学时,我们要从学生实际出发,设计符合学生身心发展规律的教学活动,激发学生参与体育活动的兴趣,教学中突出学生的主体地位,为培养学生的创新意识做好铺垫。

例如,在进行篮球运动时,不同的学生有不同的喜爱,我们应该尊重学生的兴趣,适当给予指导,让学生进一步掌握篮球技巧,而不是强迫学生按一样的标准去运动,要尊重学生的个别差异,让他们在运动中找到乐趣,发挥学生的主体性,激发创新意识。

(二) 心理方面的问题

在高考体育考核中,时常能够看见平时成绩不错,但是一到考试的时候就发挥失常,其最为主要的原因就是心理素质不好。所以,在日常训练过程中,指导教师应该加强注重学生心理问题的锻炼,帮助他们树立良好的自信心,并且有意强化高三体育考试的意志品质,例如在平时多将一些鼓励性的语言,善于发现学生的闪光点,并在炎热或者是寒冷的天气下照常训练。这样便能很好解决高三体育考生的心理问题,使得他们能够更加从容的应对即将到来的高考,不留遗憾。

(三) 伤病问题

伤病是运动员前进道路上的重大障碍。就高三体育考生来说,本来训练时间就很紧,如果稍有不慎受伤,则会耽误很多的时间,并且影响到运动成绩。所以,要求指导教师在具体训练过程中,应该加强注意伤病问题。首先注重准备活动,要求学生认真地对待,没有做好准备活动就不能开展训练^[3]。然后在具体训练中,应该注重安全问题,如在练习铅球的时候,就应该合理安排学生的训练场地与方式;在力量练习过程中,也应该把握好一个度,切忌急于求成。最后在训练完成之后,还得安排好放松恢复训练,注重学生的休息与营养。通过这种方式,必定能够很好解决伤病问题,使得学生每天都能以良好的状态参与训练,获得理想的运动成绩,实现更好的发展。

三、结语

总而言之,指导教师应该与时俱进,及时了解高考最新动态,同时注重自身综合能力的不断强化,制定合适的训练计划,把握好训练的“度”,从而有效提升高三体育考生的运动成绩,使得他们能够更加从容的应对即将到来的高考,并且考入自己理想的大学,获得更好的发展。

参考文献

- [1] 李峰. 浅谈提高体育高考成绩的方法[J]. 文体用品与科技, 2014, 000(014): 107-107.
- [2] 刘洋. 浅谈体育高考学生应注意的几个问题[J]. 新校园: 理论版, 2012, 18(38): 227-227.
- [3] 冯文龙, 卞建刚. 浅谈体育高考生高三学年的针对性训练[J]. 田径, 2012, 000(004): P. 113-115.

三、树立终身体育思想

素质教育提倡人的全面发展,学生不仅要学好文化课程,更要注重体育锻炼,增强体质。体育课程是提高学生身体素质的重要途径,学生们要想得到全面发展,具有良好的身体素质才能更好学习其他知识。体育是学生身心发展的重要组成部分,它是学生生活和学习的基础,健康的身体是学生开展一切活动的前提。然而在实际的生活中,学生的心理压力大、学习节奏快是客观存在的事实,高考的压力会让部分学生放弃体育锻炼,把全部的身心都投入“书山题海”的世界中,甚至有些学生无法承受过于紧张的学习压力而出现心理问题,这些现象应该引起教育界的重视。终身体育的思想可以帮助学生养成锻炼身体的习惯,为学生以后的学习和生活打造健康的体魄。同时终身体育还有助于缓解学生的压力,当高中生感觉到学习压力过大、情绪焦躁的时候,可以借助体育锻炼有效化解学习压力,保持健康的情绪。因此终身体育思想对学生健康和学生的创造力都具有重要意义。

四、激发学生的创造思维

在高中体育的课堂上教师要增加学生和之间的交流和沟通,构建和谐的教学环境,让学生在相互合作、互相联系的过程中一起开发创造思维。高中生因为升学高考的问题,学习压力相对来说比较大,学生在学习过程中遇到的问题也没有时间及时和其他人进行交流,长此以往,不仅会影响学生日常生活中正常的人际关系,还会影响学生的学习效率。

例如,在篮球教学比赛的教学中,教师先讲解篮球比赛的规则,然后通过让学生看教学录像,使学生对篮球规则有了进一步的了解和认识。然后教师让学生根据所学的规则,组织一次篮球教学比赛。同学们都说可以。在比赛中由学生担任裁判工作,教师指导,要求每一名学生在裁判员时公平、公正的对待比赛,在比赛中,裁判员对工作认真负责,每赛完1场,先集中裁判员,组织裁判员先分赛、总结比赛过程,因为学生的判罚是各异的,只有通过经常性的总结,才能有更好的提高。在此过程中教师起学生思维创新的协调者、指导者、评价者的作用。提高创新思想发展,为培养体育创新能力提供有力前提。

综上所述,作为一名高中体育教师,在教学过程中,要适应时代发展的要求,及时更新教育观念,不断变革教学内容和教学方法,积极探索并创建有利于充分发挥学生主体作用的课堂教学新模式,努力为培养学生的创造性思维、造就具有创新素质的新一代学生做出更大贡献。

参考文献

- [1] 王益. 新课改背景下的高中体育教学创新思维探讨[J]. 当代体育科技, 2013, 3.
- [2] 郑小成. 新课改背景下高中体育教学的创新思维[J]. 考试周刊, 2016, (86).