

# 高中体育课程实效性突显的意义与策略

马 威

(内蒙古通辽市库伦旗第二中学 内蒙古 通辽 028000)

**[摘要]** 长期以来,高中体育教学课堂上教师更多的是给学生更多的活动时间,强调的也是运动技能的培养和身体素质提高,对于体育教学的方法和内容,教师很少去考虑和研究。正因为如此,有必要对体育教学进行探索和改革,让学生能够真正通过体育课程的学习,使得自己的综合素质得到培养,实现增强体育课程实用性的作用,并在课程中加强德育渗透。

**[关键词]** 高中体育教学;实效性;措施

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.081

## 一、目前的体育教学现状

(一) 学生对于体育课程的认识不够

高中学生由于面临升学压力,很多学生压缩自己活动的空间,挤出时间安排其他学科的学习。学生本身也认为体育课对于目前的阶段存在的意义不是很大,甚至有些学生会认为体育课程的安排是浪费学习时间。学生的认识不足,导致体育课程变成无关紧要的学科。

(二) 传统教育模式的弊端

传统教育模式对于学生和老师的考察依据是成绩,这似乎成为高中学校评判老师和学生的唯一标准,也正由于这样的弊端导致学生对体育课程实效性的认识不足。

(三) 教学模式和课程安排较少

同样的,高中教师在平时课堂上出于理解学生平时的压力,给学生充足的自由活动的空间,让学生自主地选择活动。有些老师则是组织学生简单地学习一些体育知识,但是方式也是教师对动作进行简单的讲解,学生跟着老师做就可以。但是,大部分教师在讲解时学生都是抱着偷懒的心态,消极对待。根据调查,高中大概基本都是一周安排一节体育课,但其实这样的课程安排想要起到锻炼身体和学习一门体育技能是很难的。

## 二、体育课程实效性突显的重要意义

(一) 强健体魄, 修养身心

首先,体育课程的开设是让学生能够锻炼身体,达到强健体魄、修养身心目的。高中学生由于每天上课时间安排得很满,自由活动的空间其实很少,再加上每天处于高压状态之中,加强身体锻炼是很有必要的。教师应该发挥自己的带头作用,组织学生加强体育锻炼,对于不愿意活动的学生可以慢走或者静静地呼吸一下新鲜空气,调整一下自己的状态。

(二) 培养创新意识

能够在体育课程中达到培养自己创新意识,主要体现在体育课程中可以教师可以鼓励学生动手简单地制作一些手工艺品或者体育教具等,学生可以根据自己的大胆想象动手操作。教师也可以鼓励学生自主研发小游戏,只要可以在保护大家安全的前提下都可以试玩。体育课程是相对很开放的课程,学生可以发挥自己的创新意识,教师也要根据实际情况支持和鼓励学生。

(三) 学习体育运动知识

体育课程其实不仅仅是足球、篮球等活动,还有很多的体育知识学生都没有

了解和接触。体育运动的发展历程其实是很长的历史,其中一些演变的过程也很值得学生去思考和关注一下。同时,体育运动其实对人体构造以及一些关键部位如何保护都具有很完备的知识储备。当然,老师也可以依据实际情况,如给女同学讲解一些女子防身术,让学生增强保护自己的技能;给男同学讲解一些在平时打闹中应该注意的关键性的穴位等知识。体育课程其实是一门很复杂和包罗万象的课程,深入研究就会学习到很多贴近生活的知识。

## 三、增强体育课程实效性的措施

(一) 注重德育渗透

高中体育教学肩负着为祖国培养全面健康型的人才,在实际的教学过程中,教师要坚持在平时的育人过程中将德育思想贯穿其中,培养学生健康合理的生活习惯以及刻苦耐劳、顽强拼搏的精神,让学生树立正确的三观,让学生具有高度的集体意识和高尚的道德情操。实现培育德才兼备、文武双全的学生,为日后在社会中就业或者深造打下良好的基础。

(二) 关注学生心理健康

高中学生普遍就学压力大,不少同学因为学习成绩难以提高或者难以面临学习的压力而变得易怒、脆弱、抑郁、焦虑,但是体育课程可以帮助学生缓解压力和提高情绪的。据研究发现,适当的体育运动可以达到治疗心理疾病,缓解不良情绪和抑郁焦虑的症状。因此,对于高中学生需要调节自己的心理压力的学生来讲,这也是很重要的。教师有义务在平时的上课中为学生创设运动情景,着力营造宽松愉快的学习氛围,善于发现学生的优点并且加以夸奖,鼓励学生培养自己积极向上的生活态度,学会自我调整心理状态和情绪,增强自己适应社会的能力。

(三) 关注特殊群体

在课堂教学中,经常会发现有些同学大肌肉群动作力量不足、平衡能力差,这些同学普遍因为自己的这样的小缺陷不敢大胆尝试,胆小谨慎,不能大胆在课堂上展现自己的潜力。教师在日常的教学中,应该关注这类学生,及时捕捉他们的闪光点,并且给予他们展现自己的机会,让他们发现自己也可以做到,使得他们能够在体育课上健康快乐地放松自己。

## 四、结束语

综上所述,高中体育课程的实效性对身体的和心理健康具有极大的意义,同时也可以满足当前追求的素质教育的要求。体育课程在高中学生极为高压状态下的调节作用不可忽视的,所以体育教学应被高度重视起来。

# 自制体育器械在幼儿晨间锻炼中的探究

陶立琴

(江苏省南京市六合区竹镇民族第二幼儿园 江苏 南京 211501)

**[摘要]** 幼儿体能的发展不单单只是体育活动的训练,和晨间的锻炼也密不可分,晨间锻炼是幼儿园体育活动的重要组成部分,可以充分地发展幼儿走、跑、跳、钻、爬等基本动作,更好地促进幼儿机体的正常发育,增强其体格发展。我们更需要将幼儿各项技能进行细化,根据不同幼儿的不同需要进行材料的投放,确保幼儿在对器械感兴趣的同时学得技能。

**[关键词]** 幼儿;自制体育器械;晨间游戏

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.082

我园开展的幼儿体育活动中的一项重要内容之一就是自制体育器械,它充分挖掘和利用身边的废旧物品,变废为宝,根据孩子们的年龄特点自制的,具有适时性、针对性和创造性,以培养发展幼儿的身体和基本动作为目的,从孩子们的兴趣入手,让幼儿在自由选择器械,探索玩法的过程中,体验活动的乐趣。

## 一、利用自制体育器械,提升教育素养

1、分段制作,有利于幼儿使用

我们根据每个年龄段幼儿的特点和实际情况,分别制作了符合本年龄段幼儿活动的自制体育器械。同一种材料,不同的难度,不同的幼儿,对其操作能力是不同的。教师对不同发展水平的幼儿应提出不同的锻炼要求,由于器械的来源于教师、幼儿和家长的共同参与,利用身边的废旧物来制作,使幼儿在自制器械的过程中,享受到了自主和创造的乐趣,提高了幼儿驾驭器械的多种教育功能。我园利用自制体育器械的独特教育性,为幼儿的发展提供了支架性、引导性的帮助,幼儿在使用和参与的过程中,兴趣和积极性都很强,有效地实现了体育器械在活动中的教育目标。

2、分段组织,有利于幼儿挑战

苏联教育家乌申斯基曾说:最好的玩具是那些幼儿能够用各种方式加以变更的玩具。“一物多玩”不仅是孩子想象、探索的结果,亦是教师预设、引导的成果,

即教师预设和幼儿生成的共同产物。教师的预设是幼儿生成的前提,而幼儿主体性又是其生成的保障,预设和生成都有共同的指向和教育目标蕴含在游戏活动中。在我们开展的各项体育自制器械的活动中,教师们都较好的针对各年龄段幼儿的实际情况和能力,按照内容的难易程度,从易到难,逐步让幼儿在游戏中想出各种不同玩法,使幼儿的学习内容更加具有层次性,从而适应不同水平的幼儿。如:在小班开展的《打年箫》活动中,首先,幼儿对自制的年箫感到很新奇,光滑的竹竿,用色彩漂亮的彩带绑着,有种迫切想尝试的欲望。当教师发现幼儿的这一兴趣点后,让幼儿先自由尝试、探索,当幼儿感到学习的内容贫乏时,教师就以参与式的口吻来及时给予启发诱导和鼓励,为了能让更多的幼儿逐步适应和掌握跳跃的能力,我设计了“听节奏,打年箫”的游戏,就这样,幼儿在游戏中的自然而然地学会了跳跃要领,在此基础上,再让幼儿尝试快节奏音乐,这样幼儿就比较顺利地掌握了跳跃的能力,将游戏与技能的训练结合起来,使每个幼儿在愉快的活动中既受到挑战,又体验到成功的快乐。

3、分段指导,有利于幼儿接受

为了便于幼儿更好地投入到自制体育器械的活动中,我们还根据每个孩子的能力差异和实际情况,进行分层次的指导,如:对于小班的幼儿来说,在指导上,教师就更加的注重幼儿的兴趣点,尽量帮助幼儿建立自信,鼓励幼儿大胆尝试与体