

活动范围以及奖惩机制等,其游戏的具体实施时,应确定使用的工具、形式以及角色扮演等。

例如“贴鼻子”游戏,在硬纸板上画一个缺少鼻子的大象,并在另一张硬纸板上画象鼻子,在距离大象三米的位置画出一条直线作为游戏的起点。游戏开始,进行游戏的学生手拿“象鼻子”,站在直线上,蒙住双眼后向“大象”走去,走到自认为可以摸到大象的位置站好,并将手中的“象鼻子”向“大象”头上贴去,且只可贴一次,能够准确贴到位置上的学生便可获取奖励。又如“大鱼网”游戏,游戏开始时,选择一位学生进行抓人,被抓到的同学自动成为“网”中的一员,直至抓完所有人,游戏完成。通过在体育游戏进行期间,让学生在既定的规则内开展游戏,有助于培养其规则意识。另外,教师可在实际教学中,通过学生游戏的反馈,对游戏的内容以及规则进行适当调整,以提高体育游戏的有效性,增强体育教学效果。

### (三)合理设置体育游戏的内容

在体育教学过程中,为提高体育游戏的趣味性以及与实际训练内容的契合度,教师应合理设置游戏的内容,以游戏的形式展开具体教学。此外,需要注意的是,教师应不断更新游戏内容和规则,以免因长时间进行同样的游戏,使学生丧失兴趣,降低对其的吸引力<sup>[2]</sup>。

男生需进行引体向上的训练,增强臂力,对此,教师可开展相关的游戏,以起到训练的效果。例如“拉人角力”游戏,两人相对站立,各出脚相抵、出手相拉,

将对方成功拉向自己为胜者,同时在开展游戏时,双方的脚应始终相抵,不可移动位置,并且手应紧握,以免摔倒跌伤。又如“拉起比劲”游戏,两人对面坐下,两脚相抵,双手拉近,同时发力,将对方拉起者为胜。游戏时,听到统一口令,双方开始发力,双方不得松手,此游戏应在较为松软的土地或草地上进行。再如“拉绳比赛”游戏,两人对面站立,脚前各画一条线,相距五十到六十厘米,同时握紧短绳向后拉,将对方拉过线,即为胜者。

对于女生而言,可进行“仰卧起坐比快”的游戏,身体仰卧,双手手指交叉置于脑后爆头,双腿屈膝,由同伴按住双脚。在进行比赛时,同伴进行计数,可连续进行三十秒或一分钟。

### 结束语

综上所述,初中体育教师应加强对自身课程内容的研究,根据基本的教学大纲进行游戏设计,以学生的兴趣为基础开展教学活动,有助于增强学生对体育训练的参与热情,提高自主意识,保证运动行为的规范性,促进身体健康,为今后的发展提供基础保障。

### 参考文献

[1]潘铁夫,李岩.浅谈体育游戏在中学排球教学中的应用[J].西部皮革,2020,42(04):158.

[2]张平.中学体育教学中应用体育游戏的可行性分析[J].学周刊,2020(07):144-145.

## 高中体育教学中身体素质锻炼策略研究

缪卿

(江西省上饶市广信中学 江西 上饶 334100)

**【摘要】**我国自改革开放以来,大力宣传素质教育的重要性,旨在促进青少年德智体美劳多方面发展,力图全面提高学生的综合素质,身体素质便是其中之一。身体素质衡量着一个人的体质状况,而培养良好的身体素质是一项极其漫长的过程。高中阶段是青少年身体成长发展的关键时期,因此重视高中体育教学,培养学生的体育锻炼意识,对学生的身心发展具有重要意义。本文将以高中体育教学的意义为切入点,针对高中体育教学的现状,提出了增强学生身体素质的措施。

**【关键词】**高中体育;身体素质;策略

### 1 高中体育教学的意义

体育作为一种复杂的社会现象,以身体与智力活动为基本手段,以人体生长发育规律为依据,旨在增强身体素质、提高运动能力。体育发展水平也衡量着一个国家的综合国力<sup>[1]</sup>。而青少年是国家的未来、民族的希望,青少年的身体素质关乎着一个国家的未来发展。我国的教育政策在教学的每个阶段都设置了相应的体育课程,而如今在应试教育的大背景下,许多学生将高考作为一块“跳板”,为了进入更高的学府而背负着沉重的学习压力,部分学生长期熬夜或通宵的作息规律严重影响了身体的健康发展。良好的身体状况是一切活动的基础,强健的体魄是努力奋斗的基石。一味地追求文化素质的提升而忽略身体素质的行为不可取,劳逸结合、全面发展才是最终目标。因此,重视学生的体育教学就显得尤为重要。高中体育对学生的要求并不高,开设体育课程的主要目的是通过多种不同的锻炼方式,在培养学生掌握基本体育技能的前提下,帮助学生减轻学习压力、增强体质,并提升学生的体育锻炼意识。

### 2 高中体育教学现状

随着信息时代的加速到来,手机、电脑等电子产品已经成为了人们生活中不可或缺的一部分。现如今,大部分高中生的课余消遣娱乐方式已经逐渐改变,比起在户外打篮球、跑步等,更多学生会选择玩手机、打电子游戏等娱乐方式。而在校园里,学校对文化课程的过度重视导致体育课或被其他文化课程替代,或是上课形式枯燥单一,学生自由散漫。由此造成了学校对体育课并不重视、老师对体育课极其敷衍、学生对体育课缺乏兴趣的局面。除此之外,还存在着学校的体育设施配置极不完善、体育师资队伍由非体育专业老师组成等问题。

### 3 高中体育教学中提高学生身体素质的措施

#### 3.1 学校应大力宣传体育教学的重要性

由于高中生文化课过高的学习强度,许多学校逐渐忽视了体育教学,体育课或是被其他文化课占用,或是让学生们进行自由活动,导致学生对体育课的意识愈发淡薄,因此在校中并未形成体育运动的良好氛围。对此,学校应高度重视并积极宣传体育教学的重要性,做好体育教学规划工作,将促进学生全面发展的核心思想渗透到工作的方方面面<sup>[2]</sup>。例如以举办校园体育文化节的形式,设置宣传摊位,印制宣传海报与手册,课间循环播放奥运会精彩瞬间,开设校园广播体育专栏,并配备专业的体育老师为学生详细介绍多种不同的运动形式,这样既能引起学生对体育运动的兴趣,又可以在校园中形成良好的运动风气。

#### 3.2 丰富体育教学形式

要想达到调动学生的运动积极性、增强学生身体素质的目的,首先要摒弃传统、单一、枯燥的教学模式,丰富体育教学课堂的形式和内容,提高体育课的趣味性和可操作性,使同学们对体育活动产生浓厚的兴趣。例如,可以选择时下热门的运动作为教学内容,如游泳、跳舞、网球、排球、乒乓球等,让学生根据自己的兴

趣所在选择不同的体育课程,促进学生的全面发展。或以体育游戏的形式进行教学,基于高中生活泼好动的天性,游戏是最佳的互动方式,而体育游戏是一项集体活动,不仅可以提高班级凝聚力,减轻同学们繁重的课业压力,还可以在丰富多彩的游戏达到锻炼身体的目的。

#### 3.3 建设优质的体育师资队伍

目前在我国的部分学校中,出现了由非体育专业的老师进行体育课教学的现象。而非体育专业的老师由于专业素养和个人能力的限制,往往难以对学生进行科学规律的体育教学。在这种情况下,不仅达不到提高学生身体素质的目的,甚至会产生损害学生身体健康发展的可能。因此,体育课应与其他文化课程一样,对于应聘教师的年龄、学历、专业水平等应有一套完整的招聘审核机制,由学校进行严格的把关。针对某些师资紧缺的落后地区,国家应加大政策扶持,提高体育专业人才的薪资待遇,做到留住人才,保证体育课程的顺利开展。

#### 3.4 重视学生的思想教育

“文高于体”是目前许多学生面对体育活动时所秉持的态度,也是他们拒绝参加体育活动的原因,并且由于时代的特性,学生的个人独立意识较强,容易对集体活动产生抵触情绪<sup>[3]</sup>,以及部分学生的惰性导致他们懒于参加体育活动。因此,追溯根源,重视学生的思想教育,改变学生对体育的态度,应是学校的工作重点。学校需要使学生明确,在体育活动中,学生应保持主动、积极、充满活力的状态,参与每一项集体活动,这有助于培养他们形成良好的组织纪律和集体荣誉感,并在氛围良好的集体活动中达到增强身体素质的目的。

### 结束语

综上所述,高中阶段的体育教学对学生未来的身心发展具有重要的意义,能够使掌握基本的体育技能、减轻学生的压力、增强学生的体魄以及全面提高学生的身体素质。依据当前的教育改革形势,国家应加大对体育教育的投入力度,从硬件方面保证教学质量;政府应督促教育机构,保证教学的有序开展;学校应全面加强对学生的身心素质教育,保证学生身心健康发展。通过国家、政府和学校的共同努力,不断从教学中总结经验与教训,同学们一定会以更加健康、丰富的精神面貌实现德智体美劳的全面发展。

### 参考文献

[1]任明超.高中体育教学中身体素质锻炼策略探究[J].科学咨询(教育科研),2019(12):265.

[2]苏景生.浅析如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J].当代体育科技,2016,6(28):102-103.

[3]崔建民.浅析高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].才智,2019(29):176.