

浅谈中学生体育课兴趣的培养

张力

吉林省长春市九台区兴隆中心学校 吉林 长春 130522

【摘要】在中学体育教学过程中，教师要提高体育教学的效果，就需要激发学生体育锻炼的兴趣，让学生能够感受到体育锻炼所带来的乐趣，能够自觉主动地参与体育锻炼当中，掌握一定的体育锻炼技能，形成终身锻炼的意识，能够克服困难，参与到运动当中。教师要肩负起责任，在体育教学过程中要能够加强和学生之间的交流与沟通。营造轻松愉悦，积极向上的学习氛围，为学生组织和开展丰富多样的课外学习活动，让学生有比较强的求知欲。通过这种方式，也能够有效的增强学生的体质，发展学生的智力，培养学生良好的品质。

【关键词】中学体育；兴趣；终身锻炼

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1961

对于中学阶段的学生来说，兴趣一定是指引他们有效学习和参与活动的一大动力，而兴趣也能够从心理上促使学生对所要学习的内容产生好奇心，充满求知欲。在体育学习过程中，除了教师自身进行有效的体育教学设计，还需要了解学生对于体育课程的评价和看法，进行体育课的调整。在心理方面，也需要对学生进行有效的暗示。通过鼓励和引导，让学生能够对体育锻炼有比较持久的兴趣，能够自觉参与其中，克服困难，挑战自我，并把体育锻炼作为终身的习惯坚持下去。这就要求中学体育教师要能够结合教学实践和自身的教学经验，对培养学生的体育课兴趣进行思考和探究。

一、构建良好的师生关系

良好的师生关系有利于学生体育课学习兴趣的激发，也能够有效的调动学生学习的积极性。教师要能够为学生构建宽松的体育学习环境。在自由宽松的氛围当中，让学生能够产生积极的情绪，能够以强大的自信心以及内心的热情来面对体育课当中的各类体育项目。要做到这一点，体育教师在教学过程中就需要关注学生的学习需求，要能够站在学生的角度上去思考问题，能够尊重每一个学生，热爱每一个学生。并且能够相信学生，给学生不断练习和挑战的机会。体育教师要和学生成为朋友。让学生们能够信赖教师，要能够拉近和学生之间的距离。通过良性的师生关系，能够让学生愿意亲近教师，能够在尊重教师的基础上，向教师吐露心声。这样就能够构建良好的师生关系。学生在这样的体育课上才能够感受到教师对他们的关怀。教师也可以参与到学生的体育锻炼活动当中，和学生一起活动，一起锻炼。通过平等，互助的师生关系，激发学生体育锻炼的兴趣。

二、寓“教”和“学”于“乐”中

在中学体育教学过程中，教师要能够为学生营造愉快的学习氛围，使整个课堂的教学和学生的学习都处于一个非常快乐的氛围当中。因此，在具体教学过程中，教师要结合学生的实际需求，对教材当中的体育知识进行灵活的安排和调整。而且在学生进行体育锻炼的过程中，教师要多观察学生的表现，尤其是要关注到学生情绪上的变化。根据学生对于

知识的接受程度，及时的调整与体育教学的方法，让学生有机会发挥自己的主观能动性。参与到体育学习的各个过程当中，有效地凸显出学生的主体地位。教师所组织的体育课一定要充满趣味性，生动有趣活泼，这样才能够吸引到学生。而且在体育课当中，体育技能的训练方式也可以是灵活多样且具有创新性的。教师还需要根据学生的需求，创造性的进行体育课程的延伸，使课堂教学的内容变得丰富有趣。例如，在学习关于篮球运动的基本技能的时候行进间运球是学生需要反复练习的一个项目，但是，在具体训练的过程中，如果只是简单的让学生机械的进行往返运球跑步的训练，往往无法激发学生的学习兴趣。学生也会感觉到这种训练方式非常的枯燥乏味。久而久之，学生就会对篮球这一运动持消极的态度。而从具体教学实践中可以总结出来，如果把这一基本的教学内容经过加工，转化为一些对抗性的练习，往往更能够激发学生的学习兴趣。例如，教师可以把篮球的行进间运球与接力赛相结合，让学生分小组带球奔跑。通过竞争机制来激发学生锻炼的兴趣，教师还可以组织学生按照规定的路线运球，还可以组织一些其他的篮球运球游戏。通过这种方式，学生就能够在活动以及竞赛的激励下投入自己的热情，参与其中。而且在竞赛机制的影响下，整个学习氛围也会非常的活跃。那么，体育教学的效率也会得到明显的提升。

三、加强对中学生体育能力的培养

在中学体育教学过程中，教师要重视对学生体育能力的有效培养，要能够着重加强对学生参与体育活动兴趣的培养。学生在体育锻炼的过程中能够形成自觉锻炼的好习惯，能够看到体育锻炼可以自己的学习和生活所带来的好处，提高学生体育运动的基本能力。具体来说，体育教师在进行教学设计的时候要多关注学生体育能力的提升。例如，在每堂体育课开始之前，都会设计一些准备性的活动。教师不要忽视准备性活动的设计，可以让学生通过轮流组织准备活动的方式来进行练习，凸显出学生的主体地位。每次可由一名学生承担活动前热身准备工作的组织及指挥任务，教师在这个过程中加强对学生的观察和事实的指导。通过这种方式

使每个学生都能够参与其中，得到锻炼，还能够提高学生的组织能力。在体育课教学过程中，当学习到一些基础内容的时候，教师除了对学生进行体育动作技能的示范之外，还可以让一些表现比较好的学生给大家做一做相关的示范动作。通过这种方式，就能够给学生提供个人展示的舞台，能够进一步激发学生参与体育锻炼的积极性。在进行动作技能练习的时候，教师可以组织学生通过小组合作的方式来进行练习，让他们在小组内能够互相帮助，互相监督，取长补短。教师要引导学生学会观察其他人的动作，能够给其他人提出一些比较好的看法。这样既能够增进学生之间的交流与沟通，也能够提高学生对于其余技能的掌握。而且通过小组锻炼的方式，学生也能够放下心理压力，投入到体育技能的训练当中，增强自身的体育锻炼自信心，使学生在学的过程中有比较浓厚的学习兴趣。在体育课即将结束的时候，教师还可以创造性的让学生参与到体育课的总结当中，让学生想一想自己在本堂课当中都学到了哪些知识，学会对自己及班级内其他同学的表现进行评价，能够总结出这堂课的优点并且能找出自己存在问题的地方，并且提出一些比较好的建议。通过这种方式能够提高学生的自我反思以及自我评价能力。教师也可以根据学生的发言来进行体育教学内容的调整，为学生呈现高质量的体育课堂。

四、合理使用体育教材，丰富体育教学内容

在中学体育教学过程中，教师要科学合理的使用体育教材，要能够结合教材内容以及学生的兴趣爱好，对教育内容，教学形式进行一定的调整。利用这种方式，使体育教学内容变得丰富多样。教师要重视体育课程设计的趣味性以及科学性。让学生对于所要学习的内容产生兴趣，这样他们在参与体育锻炼的时候才会积极主动，才会全神贯注。在使用教材知识的时候，教师一定要做好对教材内容的有效分析，能够结合学生的身体素质以及学生的兴趣爱好性格特点，进行有效教学环节的设计，能够切实地突破教学的难点知识。教师可以根据教材当中的内容为学生安排一些具有趣味性的体育游戏，让学生在游戏的氛围当中进行体育锻炼，而且也能够体会所学习技能的作用。例如，教师在引导学生学习弯道跑技巧的时候。如果只是简单的让学生重复的进行50米弯道跑的训练，必然不会激发学生的学习兴趣。而教师在教学过程中通过对教材的合理运用，把这一知识点与学生的圆周接力跑相结合，就能够有效地激发学生的学习兴趣，让学生不仅能够不断练习的过程中掌握弯道跑的相关技巧，能够突破跑步过程中的难点问题，而且也能够能够在接力赛跑的过程中形成一定的团队合作意识。在良好的氛围下，引导学生主动地进行学习和探究。激发学生体育锻炼的兴趣。在信息化不断发展的背景下，中学体育教师在教学过程中还可以采用

多媒体教学手段来辅助体育教学。为学生引入一些相关的体育知识，把一些抽象的体育教学内容通过丰富的形象的方式呈现在学生面前，使学生的体育学习内容变得丰富多样，例如，在学习广播操的时候，教师为了激发学生的学习兴趣，就可以先组织学生在教室里面观看视频当中的广播操动作解析，然后再引导学生进行相关动作的练习。让学生能够通过多个感官参与学习，有效提高学生学习的兴趣。教师在教学过程中还可以利用多媒体给学生展示一些优秀的体育运动员的相关比赛，让他们体会这些运动员身上的记忆精神，能够让学生形成不怕困难，坚持到底的品质。能够在体育运动的过程中敢于挑战自我，突破自我。这样，整个体育教学的内容就会变得非常的有趣。

五、从学生的实际出发，循序渐进地开展体育教学

很多学生对于体育锻炼不感兴趣，主要是因为他们认为一些体育运动难度比较大。因此，教师在进行体育教学的过程中就一定要从学生的实际出发，考虑到学生对于知识的接受程度，学生的个体差异性以及学生的兴趣爱好，能够选择学生所普遍喜欢的教学方式来进行教学。在讲解一些具有一定难度的体育技巧或动作的时候，教师一定要坚持循序渐进的原则。先给学生讲解一些基础性的动作，在学生打好基础的情况下，再逐渐的增加学习的难度。这样才能够让学生在一步步的练习当中，夯实基础，能够跟得上教师的节奏，体会到体育锻炼的乐趣。

结语

总之，在中学体育教学过程中，学生兴趣的激发必然能够提高体育教学的整体质量，打造高质量的体育课堂。教师在教学过程中就需要围绕着学生的兴趣来进行有效的教学设计，能够加强和学生之间的交流和沟通，构建良好的师生关系，能够增加体育课堂教学的趣味性，使教师的教学和学生的学习都充满乐趣。教师还需要加强对学生的体育能力方面的培养，通过多种方式来开展体育教学活动，教师还需要科学合理的使用教材，能够主动探索新的教学方法，丰富体育教学的内容。还需要做到从学生的实际出发，循序渐进地开展体育教学，提高学生的体育锻炼参与度，让学生能够真正的爱上体育课。

参考文献

- [1] 古俊杰. 浅谈中学生体育课学习兴趣的培养[J]. 2020.
- [2] 谢译. 浅谈中学生体育课程中兴趣的培养与激发[C]// 2014年教育探索与实践学术论文集. 2014.
- [3] 方迎春. 浅谈中学生体育课兴趣培养[J]. 中学课程辅导: 教学研究, 2014, 8(24): 1.
- [4] 雷鸣, 钟元飞. 浅论中学生体育课兴趣的培养策略[J]. 新一代月刊, 2012, 000(008): 3-4.