

# 在高中体育与健康教学中激发学生运动兴趣的探究

王长龙

(贵州省盘州市第一中学 贵州 盘州 553537)

**[摘要]**随着新课程改革的推进,素质教育越来越受到学校和社会的重视。素质教育要求学生德智体美劳全面发展,体育课程作为实现素质教育必不可少的课程之一,在高中学科教学中的地位愈发重要。而在当前的高中体育教学中,由于教学理念落后,教学形式单一,学生压力过大等原因,导致学生运动兴趣不高,对学生的长远发展十分不利。

**[关键词]**高中; 体育与健康; 兴趣; 激发策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.075

## 引言

体育运动作为学生保持健康的重要形式,对培养学生健康体魄、促进学生全面发展都具有重要的作用。教师要在分析学生现实情况的基础上,不断提高对体育教学的要求,立足学生心理特点,探索学生的体育运动兴趣,改变教学理念,创新教学手段,丰富教学内容,在教学实践中积极寻找对策,激发学生体育运动兴趣,以促进教学质量的提高和学生的全面发展。

### 一、高中体育与健康教学中激发学生运动兴趣的意义

俗话说,兴趣是最好的老师。体育课程作为高中学科教学的重要组成部分之一,在学生的成长中发挥着不可替代的作用。因此,探索学生体育运动兴趣,发挥兴趣的引导和培养作用,让学生能够从运动中释放学习压力,强身健体,从而体会到体育运动的乐趣,树立终身运动的观念,是高中体育与健康课程开设的最终目标。

在日常的体育教学当中,我们经常会发现,当学生遇到感兴趣的体育训练项目时,会表现出参与积极性高,注意力集中,认真听老师讲解并努力练习的情况;而当学生对练习内容没有兴趣时,总会心不在焉,应付了事,态度也会极其随意,花费了时间,却没有达到预想的效果。从中可以看出,学生有无兴趣直接影响到体育教学的效果,决定了学生体育知识与能力的掌握程度,所以兴趣教学已经成为体育与健康课程的新方向。

### 二、高中体育与健康课程的教学现状

#### (一) 教师教学理念落后

在传统的教学理念中,教师在课堂教学中的主导作用被加强,而学生的主体地位被大大削弱。传统理念认为:教师是知识的传授者,学生要跟随着老师的体系和步伐,来学习知识,开展学习活动。伴随着时代的发展和新课改的推进,学生的心理和自身素质发生了非常大的变化,这意味着传统的教学理念已经不再适应于现在的教学,体育教师亟须转变教学理念,在尊重学生个性的基础上,探索学生喜闻乐见的教学模式,释放学生参与体育运动的热情,只有这样,才能实现师生之间的教学和谐,从而增强学生体魄,达到体育健康训练的目的。

#### (二) 教学手段和训练项目单一

从大部分高中体育课程的运动项目设置来看,跑步所占的比例最大。由于慢跑被认为是非标准的有氧运动之一,因此,非常受高中教师的青睐。跑步这项运动有其自身的优势,例如技巧性较其他项目来讲相对偏弱,受环境限制小,学生在运动过程中受伤概率小等等,但同样其劣势也非常明显,那就是学生们普遍兴趣不高,参与性不强。跑步对学生来讲,仿佛不是一种运动享受,而是一种艰难的惩罚,每次的跑步训练,都在讨价还价和应付中完成,既引起学生反感,跟教师开展体育训练的初衷也相差甚远,因此创新教学手段,多引入其他的教学训练项目,对高中体育课程的顺利开展十分重要。

#### (三) 学生缺乏正确认识,参与积极性不高

不同于初中和小学,高中阶段的学生面临着非常大的学

业压力,大多数学生把所有的精力都放在了专业课学习上,对于体育课程表现出积极性不高,参与度低的情况。我们可以看到,在体育课堂上,很多学生会随身带着背诵笔记、单词本等等,利用体育课时间加强学习,这样的情况一方面不利于学生加强体育锻炼,增强身体素质,以便更好的参与学业学习,另一方面即便学生在体育课堂上挤出时间学习相关专业课知识,也会因为注意力不集中,而导致学习效果非常差,到头来既没有锻炼好身体,也没有记住多少专业课知识,得不偿失。

### 三、高中体育与健康教学中激发学生运动兴趣的策略

#### (一) 转变教学观念,突出学生的主体作用

学生是学习的主体。新课程改革要求,要以学生为中心,着力培养学生的综合能力,促进学生的全面发展。这就要求体育教师在教学过程中,捕捉学生兴趣点,以新课标为理念探索与实施新课改下的体育与健康教学模式。教学活动要围绕学生展开,教师是学生在学习过程中的引导者和辅助者,教学的最终目的是要使学生掌握知识,并应用于实践,进而实现学生的自主学习,因此,转变教学观念,突出学生主体地位,是高中体育教学的重中之重。

#### (二) 基于多样的运动项目培养学生兴趣

丰富教学内容,设置多样化的运动项目,是发展学生运动兴趣的关键。如果整节课都在让学生进行跑步、蛙跳这些集体活动,可能很多运动欲望不强的同学,就会失去体育运动的兴趣。事实上,学生们都是喜爱体育运动的,只不过学生的运动爱好具有个体差异,不同学生的运动偏好和选择倾向不同,整体划一的运动,难以满足所有学生的要求,因此体育教师要在课堂教学中多引入多样化的运动项目,例如羽毛球,乒乓球,三人跳绳等等,或者尝试分层走班教学的教学形式,以丰富教学项目,尊重个体差异,培养学生爱好为前提,提高学生兴趣。

#### (三) 培养学生正确认识,提高课堂参与度

学生热爱学习本没有错,但体育训练同样是另一种学习。要让学生认识到,体育运动无论在现在还是将来,都是我们生活中的重要组成部分,只有保持健康的体魄,才能有精力参与到其他的学习当中。适度的运动同样能起到调剂学习的作用,通过运动放松心情,释放压力,不但不是浪费时间,反而更能提高学习效率和学习效果,只有这样,才能让学生做到劳逸结合,快乐的学习。

### 结束语

健康永远是第一位的。体育与健康教学在培养学生运动习惯,保持学生身心健康等方面,发挥着举足轻重的作用。教师在教学中,要着力培养学生运动兴趣,帮助学生找到个人的运动爱好,并将这一爱好坚持下去,从而受益终生,这是体育与健康课程开设的重要目的,也是教师所有追求的最终目标。

### 参考文献

[1] 杨树生. 在高中体育与健康教学中激发学生运动兴趣的探究[J]. 高考, 2020, (21): 124.