

# 高中女生体育教学的特点和指导实践的研究

董明

(辽河油田第三高级中学 辽宁 盘锦 124000)

**[摘要]** 高中阶段的女生尚处在青春发育期,对于体育锻炼的积极性普遍不高,在体育课堂中也不活跃,对体育项目也产生不了兴趣,导致许多高中女生缺乏锻炼,在学习和生活过程中表现出精力不佳的状态,影响学习和生活。无论是男生还是女生只有通过锻炼,才能提升自身的身体素质。因此,高中体育教师需要针对高中女生的心理和生理特征进行分析,积极创新体育课程,为处在青春期的女生提供更好的体育教学,发展他们的身体素质。

**[关键词]** 高中体育教学;女生体育教学;青春期女生体育教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2019.12.043

在高中阶段的教学实践中,可以发现体育课程普遍不受学生的重视,尤其是女生大多对体育课不感兴趣,课堂状态消极。但是为了高中阶段女生的成长和发育,体育教师必须要针对这样的现象进行研究和改善,掌握高中女生的生理、心理状态,增强高中女生的体质,完成体育教学的目标。

## 一、高中阶段青春期中女生的生理和心理特征

### (一) 生理特征

高中阶段的女生已经进入了生长发育的后期,她们已经基本具备成年女性的特征,内分泌产生了变化,皮下脂肪逐渐增多,身体神经系统的稳定性受到了影响,平衡能力协调能力也开始下降,她们也不再像少年时期那样爱蹦爱跳,容易产生疲劳感,并且她们的肌肉发育也远不如男生,运动速度和耐力两个方面也比较差,因为形态和身体机能的变化,她们的身体正在不断向成熟女性过渡,身体也很容易受到损伤,因此她们开始不喜欢体育运动,而喜欢一些“美”的艺术领域。

### (二) 心理特征

高中阶段的女生心理特征正处在非常不稳定的时期,情绪波动非常大,不容易保持平和的心态,加上大多数女生性格内向、含蓄、意志力差,并且女生普遍怕脏、怕累、怕晒,不愿意受累容易疲劳,因此对体育课程不感兴趣,影响体育锻炼的效果,从而体会不到体育课程的乐趣,导致她们在体育课堂上不够积极<sup>[1]</sup>。

## 二、如何针对高中阶段女生的特点进行体育课程教学

### (一) 根据女生心理特征设计体育课程

在青春期后期的高中女生,爱美意识强烈,她们会对英语、戏剧等一些艺术作品兴趣浓厚,喜欢追求苗条的身材和匀称的体型,高中体育教师可以根据这一心理特征,开展一些有助于塑造体型的体育项目,例如健美操、艺术体操、有氧减肥操等等,或者羽毛球和乒乓球这些技巧性的运动,避免女生去参加一些对抗性的运动和田径这一类运动强度高的运动。可以通过健美操等体育项目的教学内容,养成他们正确的训练姿势,帮助她们达到健美的身材,通过她们喜欢的方式,帮助她们锻炼身体,增强体质。

### (二) 创造宽松的体育教学环境,增加体育课程乐趣

体育教师可以在课堂教学中为学生创造一个宽松的教學环境,激发女生对体育课程的兴趣,还可以利用跳绳、跳皮筋等体育游戏激发学生上课的热情,提升锻炼热情。在一些必须进行测试的体育项目,如跑步、跳远等测试类体育项目,可以进行采取娱乐方式,让学生们进行比赛,赢的学生可以获得奖励,输的学生可以采取唱歌、跳舞助兴的方式接

受惩罚,活跃课堂气氛,增加体育课程的娱乐性<sup>[2]</sup>。

在一些球类体育项目的教学中,可以采取循序渐进的教学方法,对女生进行基础的教学和一些体育规则的教学,降低对女生球类运动的学习标准,多进行基础的球类教学,防止女生出现生理不适和体力不支的情况,多照顾女生的生理特点。教师可以积极参与到学生的体育活动中,和学生一起做游戏,可以加深师生感情,而且可以对学生起到示范教学的作用,并且在一起练习的过程中,多发掘学生的优点,减轻高中女生对于体育课程的心理压力,调动高中女生进行体育锻炼的积极性。

### (三) 塑造良好体育教师形象,鼓励学生进行体育锻炼

体育教师在体育教学中要严于律己,有良好的心态和关心学生的热情,体育教师要真诚的与学生进行沟通,使学生能够爱戴教师,激发起女生进行体育锻炼的热情,要多鼓励学生,良好的师生关系是学生对科目产生兴趣的关键,体育教师在平时的教学中也要多关心学生,多鼓励学生,在一些高中女生无法坚持体育项目的锻炼时,耐心的引导她们,培养她们的意志力形成,在她们坚持进行体育锻炼的时候要给予鼓励和夸奖,创造和谐的师生关系,是高中女生能够积极投入体育锻炼,提升身体素质,有更多经历投入到艰苦的学习中<sup>[3]</sup>。

## 结束语

综上所述,针对高中女生的体育教学,教师要更新教育方法,转变教育理念,不能一味地认为女生懒惰不喜欢锻炼,而是根据高中女生的生理特征和心理特征进行教学内容调节,精心设计适合她们的教学内容,去锻炼她们的身体素质。体育教学是学生时期提升身体素质的重要课程,尤其是高中学习紧张,必须通过体育锻炼平衡学生的身心,防止学习压力过大身体负荷的情况出现,因此,体育教师要重视体育课程,针对学生的情况因材施教,积极调动学生,尤其是女生,进行体育课程学习和体育锻炼,提高学生身体素质,促进学生全面发展。

## 参考文献

- [1] 耿红平. 高中女生体育教学方法的几点实践[J]. 田径, 2018, 000(004): P. 4-5.
- [2] 何青青. 提升高中女生体育课教学效果方案的方案研究[J]. 教学方法创新与实践(英文), 2020, 003(002): P. 179-181.
- [3] 马建龙. 浅议在高中体育课堂教学中如何克服女生的惰性[J]. 田径, 2020, 000(002): P. 60-61.