

浅谈如何科学合理上好高三体育课

宋齐

(新疆阿克苏地区拜城县第四高级中学 842300)

[摘要]体育是锻炼学生身体素质,丰富其学习内容、舒缓学习压力、促进良好身心体验的一门课程。科学合理上好体育课对各个年级的教学来说十分重要。高三学生虽然学习压力较大,学习时间紧张,更应该通过科学合理的方法,掌握体育知识与实践能力,具备良好的身体素质与顽强意志来应对高考。本文主要阐述了如何科学合理上好高三体育课的策略。

[关键词]高三;体育;科学合理

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.12.051

引言

素质教育要求重视学生的德智体美劳全面发展,综合提升其个人能力。但是因为高三学生直面高考压力,教师与学生更侧重于文化课程教学,投入在体育课程的时间与精力相对较少,导致体育课程发挥的作用十分有限。这种现状不利于培养学生的强健体魄,也不利于舒缓其学习压力,所以优化高三体育课程,提高教学质量尤为重要。

一、依据高三特征,合理设计教学内容

高三是特殊的一年,教师与学生的整体压力较大,他们的学习内容繁杂,时间安排上较为紧张,大部分教师将一切可利用的时间都用于文化课教学,导致体育、美术等“副科”的教学时间严重不足,影响了学生的综合素养提升,课程设置流于形式。基于科学合理上好高三体育课程的要求,首先应转变这种现状,按照课程安排保证充足的上课时间,才能为学生提供积极有效的教学引导。教师须根据教材与高三学生的实际需求,合理设计教学内容,贴合学生与学习的实际特征,保证教学的适宜性^[1]。

例如,教学“生活方式对健康的影响”时,这部分内容对于高三学生具有极强的教育意义。教师通过对理论知识的分析与讲解,使得学生认识到正确生活方式的重要性,进而对比自己的生活与学习方式,发现不当之处,应用所学内容做出改善,为学习开展打好基础。

二、创设良好氛围,激发学生体育热情

通过对部分高三体育课堂的跟踪调查,很多课堂上都存在气氛沉闷,学生学习积极性不高的问题,究其原因,教师仍然采用灌输式的教学方法,未根据实际情况作出创新与改变,导致学生出现厌倦心理,学习过程缺乏兴趣。基于科学合理上好高三体育课程的要求,教师应注重创设良好的教学氛围,激发学生的学习热情,使其在宽松、愉快的氛围中适当松懈,舒缓高强度的学习压力,珍惜体育课有限的时间,充分融入课堂学习之中,跟随教师完成一系列活动^[2]。教师须保证课堂教学的趣味性,提高学生的积极性,使其在趣味教学中增长运动能力,获得良好效果。

例如,教学“自觉参与体育锻炼”时,教师设计“九人十足”的趣味游戏,9人站成一排,男女生岔开站立,将两个人相邻的腿帮到一起,教练喊开始后,大家一起跑向终点,用时最短的队伍获胜。这个游戏分组进行,学生可全员参与,营造出竞争性的课堂氛围,学生需要经历头脑风暴后,选择合适的方法完成比赛。期间他们的身心得到充分放松,参与热情高涨,并能自觉参与后续学习之中,体育锻炼的目标得以实现。

三、培养良好习惯,丰富学生课余生活

纵观高三学生的整体情况,因为时间紧,任务重,学生未能在体育学习上倾注过多时间与精力,他们都缺乏良好的运动习惯,每天的课内时间与课余时间均围绕学习展开,这种现状是高三学生普遍存在的问题,高度的压力往往会出

现适得其反的结果。基于科学合理上好高三体育课程的要求,教师在教学中应引导学生认识体育课程的积极作用,将体育、学习、身体、意志等方面有机联系起来,使其认识到运动的必要性^[3]。同时,注重培养学生的运动习惯,教师正确讲解运动方法与技巧,强调利用跑步、篮球、体操等运动形式丰富学生的课余生活,将课堂与课外时间综合利用,提高课程有效性。

例如,教学“体育与情绪的调控”时,教师根据不同的运动项目蕴含的积极作用向学生详细讲解,引导他们了解运动对其情绪的调控作用。建议学生在课余时间进行长跑运动,既可增强身体素质,丰富课余生活,又能在长跑中释放压力,调节过度紧张的情绪,以适应高三快节奏的学习,培养出良好的运动习惯。

四、加强课堂管理,保证体育教学质量

课堂管理主要是对纪律的管理与课程内容的管理,课堂管理的效果与最终教学效果直接挂钩,所以必须保证课堂纪律,优化教学内容,引导学生获得良好的身心体验。教师应在课前做好考勤管理,督促学生重视体育课程,积极参与各项活动,制定明确的奖惩措施来强化学生的纪律意识。同时,合理安排理论讲解与实践训练时间,在实践过程中引导学生全面掌握运动技能与方法,通过体育赛事、小组比赛、趣味运动等多样化的活动,有效渗透团结友爱、坚持不懈、乐观积极等精神意志,体现出体育课程的教育作用。

例如,教学“体育与意志品质的培养”时,教师以排球为切入点进行教学。通过讲解时事热点、体育热点、排球赛事、女排精神以及比赛中出现的一些思想问题等案例,对学生进行爱国主义、思想品德、体育道德、健全人格等方面的教育,使其了解排球运动的竞技性,同时感知运动健儿在比赛中散发的精神风貌,理解排球运动中体现的坚持不懈、永不放弃的精神,以达到积极引导中华体育教学的效果。

结束语

综上所述,高三体育课程科学合理的开展是当前教学形势的要求,也是学生学习有效开展的实际需要,应该通过各种不同的手段来保证其教学质量。教师应认识到体育课程的重要性,立足高三教学特征,设计符合实际的教学内容,充分调动学生积极性,使其主动参与运动过程,舒缓学习压力,调节紧张情绪,锻炼良好心态,培养顽强意志。

参考文献

- [1] 惠正林.高三体育有效教学策略探析[J].田径,2019(12):7-7.
- [2] 李化石.勇于拼搏,自强不息——在高三体育课堂中学会突破自我[J].最漫画·学校体音美,2018(27):00114-00114.
- [3] 肖传菊.关于高三体育课教学内容与设计的几点思考[J].当代体育,2020(9):0083-0083.