

# 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践分析

赵振精

(河北涿州中学 河北 保定 072750)

**[摘要]** 本篇文章主要是针对对高中体育教学效果对高中生身体素质的影响, 现阶段不少学校的体育课程相对较为一般, 通过这篇文章为高中体育教师提供一些针对性方案。众所周知, 体育课作为高中教育的重要组成部分, 该课程的课上效果将会直接影响高中生现阶段的身心发展以及身体素质。总而言之, 体育课是非常重要的一门课程在高中阶段, 所以这就要求教师在完成教学任务的同时, 还要加强对中学生身体素质发展的监督, 帮助学生在高中时期更好的打造他们革命的本钱。

**[关键词]** 高中教学体育; 体育课效果; 学生身体健康; 影响巨大

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.326

随着时代的发展, 现阶段的教育体系更加强重视学生的身体素质, 需要学生的学习及身体素质全面发展, 这就导致高中体育教学意义深远, 体育课不仅仅是让学生在繁重的学业下得到喘息的机会, 同时也是帮助他们锻炼他们身体素质的重要课程。现阶段素质教育的深入发展, 导致体育教师需要密切关注学生在课上的身体素质表现情况, 并且对每位学生进行针对性的方案, 让学生能够最大程度的将体育课利用充分, 并且主要是力在提升他们自身的身体素质。

## 一、高中体育教学效果对学生体质健康的积极影响

### (一) 高中体育教学是体质健康理念的宣传手段

须知身体是革命的本钱, 许多人只是对眼前的学习成绩比较关心, 往往忽略了自身身体素质是否跟上了繁重的学业, 所以有不少的例子, 经常我们会看到有一些同学学习成绩非常好, 但是往往在最后关头因为身体跟不上导致不得不离开学校, 就对于这种情况我们需要针对性的给孩子加强他们在体育方面的思想, 让他们重视体育锻炼, 因为自身身体素质差, 很多时候会被疾病和病毒所困扰, 这就会导致自身的健康受到影响, 从而缺席学校的课程, 最终也会影响学习成绩, 但是体育教学就能很好的改变这一状况, 非常多体质比较差的学生, 在体育课上能够得到充分锻炼的机会, 这对于他们来说是锻炼身体的大好时机。

### (二) 高中体育教学是体质健康教育的主要方式

如今的体育课已经不是以前的体育课了, 现在的体育课已经得到了国家以及学校的高度重视, 外界和社会都需要学校在体育课程这一方面下重手, 因为现在的学生不仅仅只是要求学习成绩好, 同时要求他们全面发展, 身体素质是最能代表综合素质这一块的, 而体育教师也不仅仅只是让学生完成体育课上一些基本的运动, 要求同时要教会学生一些关于健康方面的知识, 让学生了解到身体健康是非常重要的。比如说可以给学生讲解一些基础的运动技巧, 以及在什么情况下运动会比较好。包括在剧烈运动之前进行的一些热身运动等等, 通过这些运动方面的小知识, 能让学生利用好体育课上的每一分钟, 并且能够最大程度的吸收好每一份运动所带给他们的收获。通过以上种种, 能够让学生在体育课程上最大化他们的运动时间以及运动效果, 由此可以得到更好的身体素质, 从而让体育课程帮助高中生发展其身心条件。

### (三) 高中体育教学是体质锻炼习惯的养成渠道

高中阶段的体育课是非常重要的一个时期的体育课程,

因为在高中阶段学生的身体正处于一个发展的蓬勃期, 在这个阶段上, 体育教师需要着力抓住每一位学生在身体素质这一方面的优缺点。首先要以学生为主体, 让学生能够在体育课上充分发挥他们对运动的热情, 这就需要教师抓住每一位学生的心理状况, 比如说男同学一般都喜欢踢足球或者打篮球, 教师就可以带着学生进行篮球对抗赛或者足球对抗赛等等<sup>[1]</sup>。而像女学生通常偏向喜欢健身操之类比较柔和的体育项目, 所以老师也应该在这一方面加以了解, 争取能让每一位学生都能够他们在喜欢的体育上发挥自己的热情。

## 二、增强高中体育教学效果的有效策略

增强高中体育教学效果, 往往需要教师在教学策略这方面下一定的功夫。同样的体育课程时间, 用不同的方法给学生上带来的收获肯定是不一样的, 如果教师只是敷衍了事, 让学生在操场上进行短跑, 然后让他们就地解散, 那对学生来说这体育课相当于没上。这种敷衍了事的上课方法, 在很多学校的体育课上都是这样的。教师自己如果不重视体育发展, 那学生也不可能说能特别热爱运动。所以如果要想让学生真正爱上运动, 就需要教师以身作则, 首先认真对待好每一节体育课。教师可以在课上多组织一些课上的体育竞技项目, 帮助学生能够更好的融入每一节体育课。在这个过程中可以加入一定的奖惩机制, 让学生在运动的过程中能更有劲充分发挥每一位学生对运动的热情。须知调动学生的主动性是非常重要的。让他们主动去锻炼, 比逼着他们去锻炼要来的简单的多, 教师要懂得去和学生做朋友, 因为体育课程本身就是比较自由放松的, 教师可以多试着接触学生, 与学生做朋友, 跟他们一起进行体育类竞技项目, 在这个过程中加深与学生之间的感情, 从而更好的打入学生内部, 了解每一位学生在运动方面的优缺点, 帮助他们制定最适合自己的运动方式。

## 结语

上述的所有观点都是基于能让学生更好的享受体育课上的每一分钟来谈的, 包括让学生做课程上的主人, 帮助学生充分激发他们对体育的热情以及教师以身作则, 带动学生进行体育项目, 与学生做朋友, 帮助学生制定体育策略帮助他们每一个人找到最适合自己的体育锻炼方案。

## 参考文献

[1] 邱德源. 谈中学体育对提升学生体质健康水平的重要性[J]. 考试周刊. 2019(19)