

# 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践分析

齐妍

(重庆市璧山来凤中学校 重庆 402763)

**[摘要]**受高中应试教育影响,从目前教育的大环境来看,出现的教育弊端是重成绩、轻体育,重文化、轻艺术,长此以往,高中体育教学不利于学生综合素养和体质健康的发展。学生学业压力大,体育教学时间是学生为数不多的体育锻炼时间,有效利用体育课堂时间帮助学生进行体质锻炼,可以缓解学生的紧张情绪,增强体质健康,老师运用不同的体育教学方法优化教学效果,这是现阶段重要的教学任务,利用有限的教学时间,让学生认识到健康的重要性,这是最突出的教学效果。学生的身体健康与综合素养关系到我国的未来发展,拥有健康体质和核心素养是教育的核心内容,老师应重视体育教学效果,帮助学生形成终身体育锻炼的意识。

**[关键词]**高中体育;学生体质

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.2817

## 一、高中体育对于培养学生体质健康的作用

### 1. 加强终身体育意识

学习知识可以帮助学生成才,但是拥有健康的身体是学习知识的前提条件,学习是终身的,不管任何时候都不能忘记学习,体育锻炼也是终身的,阶段性体育锻炼不能让学生即刻拥有健康的身体,在高中体育课堂中渗透体育锻炼终身意识,让学生意识到身体健康对于学业的有效帮助。任何学习过程都伴随着学习压力,利用体育锻炼时间舒缓心情不仅不会影响学习进展,反而可以提升其他学科的学习效率,体育锻炼短时间内不会对身体健康产生良好的促进作用,这就要求高中体育老师利用体育课堂时间为学生渗透终身体育锻炼意识。利用高中校园体育教学过程,帮助学生学习基础体育技能,让学生认识到体育锻炼是自身行为,以学生兴趣作为体育锻炼的出发点,帮助学生认识到体育锻炼是终身行为。

### 2. 培养学生的综合能力

新课程改革下,高中体育课堂是理论知识和体育锻炼的双重课堂,利用体育课课堂时间,老师可为学生讲解常规体育锻炼项目。对于高中生来说排球、篮球、羽毛球是较为适合其锻炼的体育活动,课堂时间老师为学生讲解关于此类运动的理论知识,体育课堂锻炼时间,老师可带领学生一起进行活动,通过课堂内外不同教学活动的有效结合培养学生的综合能力。

## 二、提升学生体质的教学实践

### 1. 提高学生对于体质健康的重视

任何教学方法和体育活动的主旨都是为了提升学生对于身体健康的重视,为改善体育教学效果,老师可以尝试调整体育教学策略,在传统以锻炼为主的体育课堂上增加宣讲活动,帮助学生认识到健康的重要性。开展高中体育教学活动帮助学生进行体育锻炼,不能忽视学生的主体性,对于任何的体育活动,如果学生不积极参加将影响体育教学效果,利用不同的教学方法让学生意识到锻炼对于健康的积极影响,这是最重要的教学实践内容。例如,老师可以定期让学生观看体育强身的科教视频,高中生已经拥有自我判断意识,通过观看科教视频中的内容学生可以初步了解体育锻炼的优势。老师还可利用体育

课堂时间带领学生进行校园板报设计,设计主题围绕体育锻炼与身体素质,通过校园板报的宣传作用,可以转变学生和部分老师对于体育锻炼的认识。

### 2. 通过体育课堂培养良好习惯

体育锻炼是学生的终身事业,为保证教学效果的渗透作用,老师应利用体育课堂的教学过程帮助学生形成体育锻炼的好习惯。高中体育课堂时间有限,体育课之外学生一直进行知识学习,长时间久坐使学生缺少基本的常规运动,如果突然间进行激烈锻炼,可能发生扭伤或其他问题,体育锻炼前老师应带领学生进行活动准备,避免出现突然激烈运动导致身体出现应激反应或关节扭伤。在体育课堂上养成优良的锻炼习惯,尤其是常规体育活动过程中对于运动常识的积累,运动前准备活动,不同体育运动技巧等,上述习惯学生可以受用终身,为检验学生的身体健康状况和教学效果,学校相关人员可定期对学生进行检测,通过检测过程了解学生表现出的运动问题,老师应将其作为教学重点在日后进行针对性调整。

## 三、结语

通过体育课堂学生可获得更多锻炼机会,将提升学生体质健康理念渗透到体育教学活动中,运用不同教学方法优化教学效果,提升学生对于体育锻炼的认识程度。体育教学实践过程应先提高学生对于体质健康的重视,在学生自己认识到锻炼的重要性后,老师通过体育课堂培养学生良好的锻炼习惯,最终在高中体育课堂帮助学生树立体育锻炼终身意识,学生的身体健康与综合素养关系到我国的未来发展,拥有健康体质和核心素养是教育的核心内容,老师应重视体育教学效果,帮助学生树立终身体育锻炼的意识。

## 参考文献

- [1]曾亚军. 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践分析[J]. 中华少年, 2020(5): 206-207.
- [2]李洋. 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践分析[J]. 华夏教师, 2020(2): 95-96.
- [3]薛明保. 高中体育教学效果对学生体质健康影响实践[J]. 山海经, 2019(9): 102.