

高中体育教学准备阶段学生兴趣激发的方法探究

王猛 徐彬彬

(富锦市第一中学 黑龙江 佳木斯 156100)

[摘要]为了顺应社会发展,对教育系统进行改革,而体育改革作为其中重要的一部分,针对这个,高中体育教学的准备阶段是很重要的,这关系着学生在进行体育课的时候的安全以及教学,减少学生上体育课时的受伤概率,为更好的体育教学做准备,由此激发学生的兴趣。在高中阶段的体育学习,关键在于学生对这门课的兴趣多少。

[关键词]体育;教学准备;高中

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.06.542

引言

高中体育这门课和其他学科一样,主要抓住学生的心理和学习,对于教学,把高中体育准备阶段放在首位,关系着整个阶段的课程学习,所以,教师对准备教学课程的安排能提高学生的积极性,增强教学效果。

一、在课堂上使用一些运动器材

在传统的体育教学中,教师只是和学生们讲一些理论知识,有一些简单的项目,例如,跑、跳、爬来活动学生身体,这样的教学只能达到一部分的效果,这种方式教学久了容易使学生盲目学习,忽略了学生对这门课的兴趣爱好。此时需要为体育课程添置一些运动器材,并在体育课上接受学生认识和使用,如《自觉参与体育锻炼》这一节的时候,首先弄清楚教学目标是通过学习体育来锻炼自己的身体,让学生逐步养成对锻炼的兴趣并坚持锻炼。在准备教学阶段可以拿一些运动器材,如哑铃、篮球、足球等,给学生一点时间准备选择以及感觉,接着组织学生进行运动^[1]。

二、关于教学准备的重要意义

一方面让学生强身健体,在进行体育教学过程中,难免遇到一些跌打扭伤、中暑等等,进行教学准备后,可以减少这方面的问题,准备能够使得摩擦力减小,增强关节的灵活性,避免关节受很重的伤。另一方面对学生的心理提供很大帮助,教会学生正确锻炼方法,在一些学生心理问题或者是神经上的都可以要锻炼身体进行缓解和发泄,而且在锻炼后,人的大脑处于兴奋状态,有助于学习和思维的开发。

三、针对体育教学准备的方法

身为体育老师,本身要做好榜样,思想上要提前做好准备,对于体育教学要认真真备课,增加一些新方法,对学生做针对性训练。教师们要从学生的思想上下手,多组织一些活动,让学生们积极参加,慢慢接受这种教学方式并爱上这门课,要给学生讲示例帮助学生理解。体育课不比语文、数学那些理论课枯燥,这门课相对比较自由,教师在准备过程中要关注学生的情况,并对此做出修改。准备做的好,就会有上课需要的那种氛围,能更好激发学生的兴趣,比如说上课前给学生们准备好一些运动器材和运动项目来让学生选择以及尝试,如跳绳、单杠等,给予学生一定的自由运动空间,对学生更好的学体育有很大帮助,而且让每个人都体验到了乐趣。

四、在准备活动中加入游戏

目前高中体育教学内容比较单一,要想讲好必须采用一定的方法,向长短跑之类的运动会让学生过度疲劳,时间长了会

适得其反,会使体育课上的效率很差,对学生们的学习压力得不到改善。为此出现了高中体育教学准备阶段,希望教师好好利用,针对教学内容设计良好的教学方案并实行,适当引入一些游戏到课堂会舒缓压力,释放气氛,比如在讲足球的时候,老师可以先拿出一些足球让学生们研究。接着和学生们讲讲足球的来历,以及足球比较厉害的国家和人,让学生自由谈谈对足球的想法,可以自由分组进行一些足球比赛,进行熟悉足球,放松一下,完了之后教师再给学生们讲关于足球场上的规矩和要求。这样一些不但使学生们心理上满足了,而且也了解了关于足球的知识,使人与人之间的交流多了起来^[2]。

五、体育教学准备多种多样

对于学生来说,体育教学准备阶段可以让他们进行放松,而且还能从中获得乐趣,他们喜欢尝试新鲜事物,教师可以利用这一点,在教学过程中多设计一些新颖的教学准备,由此让学生产生兴趣。例如,在慢跑过程中,可以加入小步跑、侧面跑、后抬腿等跑,变换着队形跑,变换着人数跑,还可以变换着时间跑。在这些变化中,学生们不知不觉的就锻炼完了,并得到了锻炼的效果。还有在课间时间做广播体操,适当的播放音乐,让学生们组成圆形、正方形等其他图案,一遍变化一遍做操,对学生的思维变化方面有很好的帮助,还有反应能力。

六、结束语

特别是高中阶段的学生,学习任务重,有些教师太注意学生的理论知识和学习成绩,往往忽略了学生的体育锻炼,这对学生的成长是非常不利的,本来理论性强的科目已经很大压力了,再在不用体育课来缓冲一下学生的压力,那学生的课堂效果是跟不上的。培养学生,不但要有良好的学习成绩,还得有强壮的体魄,这样可以增强学生的身体免疫力,减少疾病的发生,有助于学生的心理成长,对学习方面也有一定的帮助。教师还要对体育教学准备阶段做好宣传和引进,正确使用能促进学生的学习,一定程度上激发学生的兴趣,精神上也得到了满足。本来高中生就是休息时间少,作业多,所以教师更要好好利用体育课,对学生们的实际情况进行分析,要提高学生的身体素质。

参考文献

[1]彭永华.高中体育教学准备阶段学生兴趣激发的方法探析[J].百科论坛电子杂志,2019,000(024).

[2]庞威.高中体育教学准备阶段学生兴趣激发的方法探析[J].读书文摘(中),2019,000(005).