

浅析高中体育专项化教学中学生自主锻炼能力的培养

赵伟翔

(贵州省六盘水市民族中学, 贵州 六盘水 553000)

摘要: 随着教学改革的深入推进, 对高中体育教学也提出了新的要求, 促使教师加强对学生的教育指导, 利用各种教学手段, 对学生个人素质的教育培养, 促进学生的全面发展。在高中体育专项教学中教师要对学生的自主锻炼能力的培养, 就需要适应体育专项化改革要求, 结合学生的个性特点, 合理选择体育教学项目, 组织学生进行分组分层学习锻炼, 适应学生的学习需要, 引导学生进行自主锻炼, 还可以通过小组活动对学生进行熏陶, 鼓励学生相互帮助, 从而让学生逐渐养成自主锻炼的良好习惯, 培养学生的自主锻炼能力。本文首先对高中体育专项化教学中学生自主锻炼能力培养的重要性进行简单的介绍, 然后重点对高中体育专项化教学中学生自主锻炼能力培养的具体策略进行深入探究, 以供大家参考。

关键词: 高中体育; 专项化; 自主锻炼; 个性特点; 教学项目

体育专项化作为近些年来非常流行的一种体育教学方式, 在现代教育中非常受教师们的重视, 可以有效打破传统的教育模式, 激发学生的课堂兴趣, 让学生可以更加自主地进行探究, 提高体育教育的质量, 培养学生良好的自主锻炼意识。因此在高中体育教学中教师培养学生的自主锻炼能力, 就可以利用体育专项化教学的方式, 指导学生进行体育锻炼, 以学生兴趣作为体育教育的出发点, 合理选择相关的体育项目, 并合理开展对学生的分班分层, 从而适应各个学生的体育锻炼要求, 让学生可以对一到两个项目进行长期学习, 从而有效提高学生的体育技能, 培养学生的自主运用意识, 促进学生自主锻炼能力的提高。

一、高中体育专项化教学中学生自主锻炼能力培养的重要性

(一) 有利于促进学生体育专业技能的提高

在高中体育课程中, 教师组织学生进行专项化运用, 培养学生的自主锻炼能力, 就是要安排学生长期进行某项体育项目的锻炼, 这样的情况下可以培养学生的学习兴趣, 主动进行对各种运动锻炼, 尤其是学生自主锻炼能力的提高, 让学生更加容易地掌握相关的体育技能, 培养学生的体育素养。

(二) 有利于实现对学生自主锻炼习惯的培养

在体育教学中, 教师要培养学生良好自主锻炼能力, 不仅需要教导学生相关的运动知识和技能, 还需要引导学生逐渐提高自身的锻炼能力, 让学生可以在不断训练中形成良好的习惯, 从而适应体育教学改革的要求, 培养学生的自主锻炼意识。

(三) 有利于适应新课程改的客观要求

在新课程改革中, 体育教师不能只关注对学生的体育锻炼, 提高学生的身体素质, 还需要通过有效的训练, 让学生形成良好的锻炼意识, 提高学生的锻炼能力, 从而给学生今后的体育运动奠定基础。因此教师可以组织学生进行体育专项化的教学, 让学生根据自己的兴趣进行选择, 并积极进行不断的训练, 提高学生的自主锻炼能力。

二、高中体育专项化教学中学生自主锻炼能力培养的具体策略

(一) 结合专项化教学要求, 提高教师专业素质

在高中体育专项化教学中培养学生的自主锻炼能力, 需要教师根据学生的兴趣爱好, 布置相关体育项目, 并积极进行对学生的技能指导, 让学生可以进行长期锻炼, 这就需要体育教师具备

一定的专业能力, 充分了解学生的具体情况, 根据学生的兴趣爱好和体能情况, 合理地分组分班, 适应不同层次学生的情况, 引导学生进行自主锻炼, 因此学校需要加强对教师的重视, 积极组织教师进行专业培训, 提高教师对学生的教育能力, 教师本身也需要不断进行学习, 掌握相关的体育教育技巧, 提高教师的专业技能。

(二) 重视学生兴趣特点, 开展对学生的指导

在体育教学中, 教师要培养学生的自主锻炼能力, 就需要重视对学生体育锻炼兴趣的培养, 让学生能够形成自主锻炼的艺术, 从而积极进行体育锻炼。因此教师重视学生的兴趣特点, 这也是专项化教学的客观要求, 教师可以以学生兴趣为基础, 安排学生进行分组学习和锻炼, 安排学生进行不同的任务, 给学生足够的锻炼空间, 从而激发学生的学习热情, 主动参与体育锻炼, 营造良好的体育锻炼氛围。

(三) 结合专项化教育要求, 指导学生体育锻炼技巧

在高中体育课程中, 教师需要开展专项化教学, 就需要适应新的教学要求, 根据具体的体育项目对学生进行技能指导, 根据学生的体育水平, 以学生为中心, 布置各种教学措施, 帮助学生对各种锻炼技巧进行掌握, 从而实现对学生的体育锻炼指导。比如在对篮球的专项化教学中, 教师可以专门布置两个课时进行训练, 教授学生相关的篮球知识, 并组织学生进行一对一训练, 还可以利用对抗赛的方式进行对学生的指导, 激发学生的竞争意识, 让学生可以主动进行锻炼, 提高学生的自主锻炼能力。

三、结语

综上所述, 在高中体育专项化教学中教师培养学生的自主锻炼能力, 就需要坚持以学生为主, 通过对学生的综合性分析, 合理开展对学生的分班指导, 布置各种不同的训练项目, 帮助学生进行逐步的掌握, 提高学生的自主锻炼能力。

参考文献:

- [1] 马力尚. 新课标下金山区高中篮球专项化教学存在的问题与对策 [J]. 科学大众 (科学教育), 2019 (03).
- [2] 杨帆. 高中体育专项化教学改革的必要性及面临的问题与实施策略 [J]. 现代交际, 2016 (19).
- [3] 黄友德, 杨殷俊. 高中体育专项化教学对体育后进生体质及体育学习兴趣的影响研究 [J]. 体育科技文献通报, 2019 (05).