

高中体育课堂教学中学生良好运动习惯培养研究

郜世玲

(常州市戚墅堰高级中学, 江苏常州 213025)

摘要: 通过文献资料等研究方法分析制约高中生良好运动习惯养成的因素, 研究高中生养成体育运动习惯的意义, 并在此基础上提出高中体育课堂教学中培养学生运动习惯的策略: 1. 加大体育知识宣传力度。2. 优化体育课程教学改革。3. 健全体育运动评价体系。4. 完善学校体育运动设施。5. 应用多元化教学方式。6. 开展形式多样的体育运动。以此提升高中生的身体素质, 为后续的生活与学习打下坚实的基础。

关键词: 高中体育; 运动习惯; 高中生

一、制约高中生良好运动习惯养成的因素

(一) 体育教材未能有效吸引高中生

体育教材是培育高中生运动习惯的基础性工具, 要保障教材内容具有趣味性以及科学性, 这对高中生形成良好的体育运动起着较为重要的作用。如果未能将体育教材的作用发挥出来, 就无法激发出高中生开展体育运动的兴趣。但现阶段的体育教材, 缺乏一定的科学性、趣味性。基于此, 应该重新优化体育教材, 以满足不同层次高中生的学习需求, 此外, 也应该将一些趣味性、娱乐性的体育项目介绍给高中生, 这也能够有效培育高中生良好的运动习惯。

(二) 教学方式缺乏一定的合理性

目前, 体育课程仍采用传统的教学方式, 体育教师还是教科书式地讲解、示范, 高中生还是机械式模仿, 由于体育教师过于强调统一性, 致使高中生不够积极, 缺乏一定的活力, 从而导致整节课死气沉沉。其实教学方式也应该与时俱进, 从高中生的实际情况着手, 体育教师也要不断总结反思, 探索能最大限度激发高中生体育运动兴趣的教学方式。比如, 开设一些有难度的体育项目的时候, 要考虑高中生能力的差距, 让身体素质 and 运动能力较好的高中生得到展示的机会, 但同时那些身体素质比较差、不能快速达到教学要求的高中生, 体育教师应该及时辅助, 根据因材施教的原则, 详细讲解并分组练习, 让高中生形成小组一起探讨、练习, 这样不仅可以营造良好的气氛, 也能提升高中生的自主能力。

二、高中生养成体育运动习惯的意义

高中生作为我国体育事业发展的重点接班人, 提升高中生的身体体质就相当于提升了全民体质, 良好的运动习惯代代相传, 为更好更快实现“体育强国”贡献一份力。关注高中生体育运动习惯有利于他们在身体发育期最佳时期打下坚实的基础, 后续的体质也会更加强壮。而要实现体质的提升, 体育运动则是必要手段。据相关研究发现, 高中生的成长阶段中会经历他律阶段, 也就是学校的管束, 而在离开学校后就进入自律阶段, 虽然这些阶段与人的生活经历有关, 但是在高中时期养成的习惯在一生中都很难被改变, 因此, 高中阶段正是养成良好运动习惯的最佳时期,

它能让高中生慢慢转变为独立自主的个体, 有了自己的认知和判断, 智力水平、社交能力和心理适应能力也在同步变好, 由于高中生的可塑性是非常强的, 对今后形成健康的运动理念和态度都十分有利。

三、高中体育课堂教学中学生良好运动习惯培养的策略

(一) 加大体育知识宣讲力度

培育高中生良好的体育运动观念, 是帮助其养成良好运动习惯的前提条件。因此, 加大体育知识宣讲力度对高中生良好的运动习惯的形成起着促进作用, 也能培育高中生的运动意识。基于此, 体育教师在开展体育课程教学活动时, 应着重向高中生讲解体育运动知识, 并且有意识地培育高中生体育运动的意识。除此之外, 加大体育知识宣讲力度也能激发出高中生体育运动的兴趣。在这一过程中, 体育教师应该根据高中生的兴趣爱好以及年龄特征等。合理、科学地选取适合高中生体育运动的教学内容, 高中生对体育运动知识以及体育运动技能的学习也可加强, 进而一定的体育运动知识以及相关技能, 以此培育高中生养成良好的运动习惯, 还能够有效提升高中生体育运动的能力。此外, 加强体育运动知识的宣讲还能够培育高中生体育运动的意识, 从而使高中生对于运动习惯的养成更为重视, 在此基础上, 体育教师还应在体育教学的过程中, 培育高中生利用课余时间开展体育运动的意识, 进而逐步促进高中生良好运动习惯的养成。

(二) 优化体育课程教学改革

要想有效促使高中生良好运动习惯的养成, 那么体育课程教学就显得尤为重要, 体育课程教学是辅助高中生养成良好运动习惯的关键途径, 并且这一途径十分有效。因此, 体育教师要不断优化体育课程教学改革, 将有关制度明晰清楚, 保证有足够的时间能让高中生进行体育运动, 此外, 在体育课程教学中将高中生的主体性地位凸显出来, 从而将高中生体育运动的主动性以及积极性有效调动起来, 能有效转化高中生学习体育知识的方式, 可从被动式转向主动式学习。体育教师应该在新课改的要求上优化高中体育课程教学改革。因此, 在这一过程中, 应注重创新体育教学的方式, 优化体育课程的教学模式, 从而使体育课程与现代化体育特色相符合, 体育教学的效果也可显著提升。值得关注的是,

要想提升体育课教学的质量,就要在体育教学活动中促使高中生养成良好的运动习惯,所以,体育教师除了向高中生讲授体育运动知识以及运动技能之外,更应该着重激发出高中生对体育运动的兴趣。要优化体育课程教学改革,才能有效调动高中生体育运动的积极性,从而养成良好的运动习惯,因此要不断优化体育运动教学的模式,以此强化高中生良好的体育运动习惯,进而提升体育课程教学的实效性。

(三)健全体育运动评价体系

评价是体育课程教学中最为关键的一环,同时也能将体育教学的效果有效完善。在以往的体育教学中,体育教师在评价高中生的运动习惯时,体育教师常常应用终结性评价的方式来评价高中生,终结性评价,就是对高中生最终的运动习惯展开评价,虽然这种评价方式具有一定的效果,但还存在着些许弊端,未能将评价的实效性有效发挥。基于此,体育教师在评价高中生的体育运动习惯的时候,除了应用终结性评价,还要应用过程性评价。过程性评价,主要是对高中生的体育运动过程、运动方式以及运动态度等进行评价,从而提升运动评价的有效性,使高中生全面地认识自身的运动习惯。除此之外,体育教师还应完善体育运动评价的主体,以往评价高中生体育运动习惯都是有体育教师进行的,为了深刻贯彻新课程的教學理念,将高中生的主体性位置凸显出来。在体育运动评价过程中,体育教师可以开展高中生自评、高中生互评以及家长评价等,以此健全体育运动评价体系,将体育运动评价应有的价值发挥出,从而强化高中生良好运动习惯形成的效果。

(四)完善学校体育运动设施

体育运动设施是帮助高中生养成良好的运动习惯的关键因素,这也是巩固高中生体育运动习惯的基础设施。近几年来,随着新课程不断地深入,体育教学在教学体系中的地位显得尤为重要,但是体育教师在开展教学活动时,运动设施以及运动场地不完善这些弊端显得尤为突出。因此,学校要着重解决这一问题,为高中生良好运动习惯的养成打下坚实的基础。在完善运动设施的时候,学校要先将高中生感兴趣的运动设施分析准确,此外还需分析哪种运动设备可以有效提升运动效果,从而将运动设施最大的应用价值发挥出。除此之外,当运动设施完善完毕之后。在体育教学中,教师还要将运动设施的使用技巧教给高中生,当高中生掌握了运动设施的使用技巧,才会在课余时间运用运动设施进行体育运动。与此同时,学校还应将运动设施向全体高中生开放,不能限制高中生在课余时间使用运动设施的时间,同时也不能限制高中生利用运动场地进行运动的次数。在完善运动设施的时候,还应注重建设室内运动场地以及室内运动设施,此外,还需注重对室内外运动设施的保养,要定期检查运动设施的状况,一旦发现运动设施损坏,就要及时对其进行维修,这样才能使运动设施应用的效果最大发挥出来,进而促使高中生养成良好的体育运动习惯,体育教学的质量也可显著提升。

(五)应用多元化教学方式

激发出高中生体育运动的兴趣,能够有效地促使高中生养成良好的运动习惯,只有当高中生对体育运动产生浓厚的兴趣,才可积极地参与到体育运动中。因此,体育教师应用多元化教学法开展教学活动,例如,游戏化教学法。高中生都会对游戏感兴趣,在培育高中生运动习惯的时候,利用游戏可将高中生参与体育运动的积极性充分调动,从而激发起高中生体育运动的热情,这样高中生也可主动进行体育运动,进而提升高中生体育运动的效果。此外,体育教师课充分应用情境法,在创设情景的时候也能将实际生活与教学内容有机融合,使高中生置身于一个相对真实的情景中,能使高中生在特定的情景中有效学习体育知识,从而激发出高中生学习体育知识的兴趣。因此,利用情景法开展体育教学,可以提升高中生体育运动的质量,有效培育高中生良好运动习惯的养成。

(六)开展形式多样体育运动

开展形式多样的体育运动,能够使体育运动成为高中生学习体育知识不可缺少的环节,这能够提升高中生对体育运动的重视。此外,体育教师可以设置体育运动兴趣小组、组织体育运动竞赛以及各式形式多样的体育运动活动,满足不同高中生对体育运动的需求。除此之外,开展形式多样的体育运动竞赛能激发出高中生体育运动的兴趣,还能使高中生在运动中不断突破自身的运动限度。高中生也可在运动竞赛中养成良好的运动习惯。除此之外,在组织多种形式体育运动活动的时候,体育教师一定要依据高中生的身体素质以及兴趣爱好进行组织,这能够提升体育运动对高中生的吸引力,使得高中生更感兴趣更积极主动地参与体育运动中。此外,体育教师在组织多种形式体育运动活动的时候,不将学校作为教育以及体育运动的唯一场所,在此过程中,要将学校、家庭以及社会的力量充分发挥,进而不断地拓展体育运动的渠道,从而有效培育高中生良好体育运动习惯的养成,从而提升高中生的体育素养。

四、结语

总而言之,体育教师应重视培育高中生的体育运动习惯,因此,可从加大体育知识宣讲力度,优化体育课程教学改革,健全体育运动评价体系,完善学校体育运动设施,应用多元化教学方式,开展形式多样体育运动着手。以此提升高中生的身体素质,为高中生后续的生活与学习打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 魏国萍. 青少年体育锻炼习惯培养模式研究 [J]. 体育世界 (学术版), 2019 (11): 95.
- [2] 单丹. 我国青少年体育锻炼行为习惯养成的影响因素及对策 [J]. 课程教育研究, 2018 (19): 197.