

高中体育教学准备阶段学生兴趣激发的方法

◆汤谷香

(株洲市炎陵县第一中学 412500)

摘要:针对高中学生开展体育教学,教师的主要教学目标不仅仅是锻炼学生的身体,提高学生的身体素质,更重要的是要帮助高中学生放松学习的压力,通过运动有效的释放自己。而体育教学的准备阶段则尤为重要,有效的准备才能保证体育教学的效果。因此,本文将详细阐述,如何通过体育教学的准备阶段,激发学生的学习兴趣,希望可以为广大高中体育教师提供有用的参考。

关键词:高中体育;课堂教学;准备阶段;兴趣激发

体育教学的准备阶段就相当于其他学科的课堂导入环节,所以体育教师只有做好准备阶段,才能够保证课堂教学效果。尤其是在高中体育教学中,通过引导学生开展良好的准备阶段活动,能够有效的舒展学生的身体,促使学生的生理以及心理都能够有充分的准备和适应的过程。这样还可以使学生的精神处于兴奋之中,从而取得良好的教学效果。

一、体育教学准备阶段与游戏相结合

由于高中学生面临着即将来临的高考,有着十分繁重的学习压力,这就导致高中学生的精神状态通常都比较疲惫。如果高中体育教师在教学的准备阶段,一味的采用固化的模式组织准备活动,这不仅无法有效的缓解学生的学习压力,也难以有效的激发学生参与的兴趣,这就会导致课堂教学质量难以得到保证。因此,教师就要积极的丰富体育教学的准备阶段,才能够更好的激发学生的参与精神,有效的锻炼高中学生的体质,而通过将游戏融入到教学的准备阶段中,利用这种对学生来说比较新颖的准备活动,就可以充分的调动学生参与体育锻炼的积极性,让学生能够积极主动的配合教师进行体育锻炼。

例如,教师在教学“鱼跃前滚翻”这个运动的时候,教师的主要教学目标就是能够让学生充分的了解“鱼跃前滚翻”的动作技能,对体操的特点有着初步的认识与掌握。并且,还要让学生通过这次课堂学习,对“鱼跃前滚翻”的动作要领能够切实的掌握。同时,通过“鱼跃前滚翻”培养学生的综合素质,使学生能够养成克服困难、勇敢果断以及互帮互助的良好品质,充分的发挥体育的育人功能。而在教学之前,教师通过课程小游戏,比如,让学生进行单纯的前滚翻,看谁“滚”的远不“散架”,通过这样的小游戏缓解和愉悦学生的身心,放松学习的压力,还能够充分的舒展筋骨,这样学生就能够充分的感受到运动带来的乐趣,使学生可以认识到体育锻炼的重要性,使学生能够对接下来的体育训练感兴趣,积极的配合教师的引导全身心的投入到体育训练之中^[1]。

二、为学生营造良好的课堂学习氛围

古语云“近朱者赤,近墨者黑”,这句话充分的说明了环境对人的重要影响,而在体育教学的准备阶段,体育教师就要结合教学的主要内容以及教学目标,为学生布置良好的器材,为学生提供整洁的场地,为学生营造一种良好的环境,这样学生就会在环境的影响下,积极的开展准备阶段的训练。同时,教师还要积

极的采用多元化的教学方法,通过组织学生开展多种形式的准备活动,使学生能够感到新鲜感。比如,教师可以结合即将开展的体育训练的内容,组织学生开展有针对性的准备活动。比如,接下来要进行接力赛跑训练,以及有关的热身运动;接下来要进行立地跳远的训练,教师就可以引导学生进行舒展身体、活动关节的运动。通过这样有针对性的准备运动,不仅能够使学生更好的进行接下来的体育训练,还能够提升学生的训练效果,激发学生进行体育训练的兴趣。同时,教师还要能够尊重学生的主体地位,鼓励学生说出他们愿意开展的准备运动,给予学生自由的选择的权利,这样能够营造一种和谐、愉快的气氛,学生也会积极进行他们所选择的运动,这样也能够充分的发挥学生的主观能动性。教师还可以组织相关的竞赛活动,让学生们通过竞赛的形式开展准备运动,比如,比一比谁做的动作更标准;比一比谁做的又快又好。通过这样的方式营造一种“热火朝天”的氛围^[2]。

三、要让学生认识到准备阶段的重要性

现如今有很多高中学生在体育课上,对体育的准备阶段带有一种不以为然的态度,甚至有些学生还存在着抗拒心理,之所以会出现这种问题,主要是因为学生没有认识到体育准备阶段的重要性,他们往往认为体育的准备阶段可有可无,所以会带有一种敷衍了事的态度。因此,高中体育教师就要积极的向学生宣传准备阶段的重要性,使学生可以积极的参与准备活动,从而使学生能够拥有开展体育锻炼的兴趣。这样学生就能够积极的配合体育教师开展体育锻炼,切实的增强体育教学的效果,保证课堂教学的实效性。并且,教师还可以通过对比试验的方式,让学生能够直观的“看见”准备阶段的重要性。例如,教师可以组织两组学生,一组学生做好充足的准备运动,另一组学生则直接进行常规的体育锻炼。然后,询问两组学生的感受如何。这样第一组学生则锻炼之后,没有任何不适感,而第二组学生则是腰酸背痛,十分的疲惫。通过这样的对比让学生可以深刻的认识到准备阶段的重要性,从而能够积极的配合教师进行准备训练^[3]。

四、结束语

总而言之,“兴趣是最好的老师”,兴趣也是学生学习的源动力,所以高中体育教师就要注重激发学生的学习兴趣,使学生可以积极进行准备活动,这样学生就能够在饱满的状态下,参与接下来的体育锻炼,切实的增强学生的训练强度,有效的提升学生的身体素质,帮助学生养成良好的终身体育锻炼意识,促进学生的全面发展,这样才算是成功的体育教学。

参考文献:

- [1]次旺.中职体育教学中学生学习兴趣的提升策略探讨[J].汉字文化,2017(11):83-84.
- [2]李信慈.中职体育教学中学生学习兴趣提升策略探析[J].运动,2017(5):124-124.
- [3]张艳萍.高中体育教学准备阶段学生兴趣激发的方法探析[J].运动,2017(13):115-116.

