

基于高中体育教学问题改进与学生体质健康状况的研究

福建省福州华侨中学 卢正茂

摘要:高中是我们每个人身心发展的黄金时代,也是提高学生身体素质,提高学生心理素质的关键时期。许多老师和家长已经接受了体育教育的重要性,并认识到良好的身体健康对学习的好处。本文重点就高中体育教学问题改进与学生体质健康状况进行研究。

关键词:高中体育;存在问题;改进策略;体质健康

1、引言

尽管新的课程改革为高中体育带来了可喜的成绩,但仍不能否认高中体育仍然存在一些问题。这些问题限制了学生身体素质的提高,进而影响了学生的学习成绩和影响力。体育教学采取“一刀切”的方法,没有考虑到不同学生的身体素质和体育爱好,影响了体育教学的效果。体育中的这些问题削弱了学生的运动热情。间接地,它们还影响了学生的身体健康。

2、当前高中体育教学存在的问题

2.1 教师和学生的参与不足

大多数体育教师已经了解了新课程改革对体育的要求,改变了教育观念,但仍有一些学生对体育存在误解。例如,许多学生认为体育不是高考的考试科目。它没有什么实用价值,学生对体育教学的参与度低,在一定程度上影响了体育的正常教学。

2.2 体育课程评价体系有待完善

目前,大多数高中体育考试都是基于考试成绩。每学期末,进行统一考试。教师设计固定的考试内容,例如男孩的1000米跑步,女孩的800米跑步,站立跳远,仰卧起坐,实心球,篮球。有时,学生由于紧张而不可避免地会出现发挥失常。导致整个学期的训练徒劳无功。这种评估标准需要改进。例如,教师可以设置出勤率,以激发学生的兴趣,提高学生体育锻炼的热情。

2.3 课堂教学模式略单调

每个人都会产生审美疲劳,即使是最好的事物,持续数十年,也将不可避免地导致职业倦怠。大多数体育教师的课堂教学方法相对简单。他们通常采用练习和测试的模式。从长远来看,学生不可避免地会厌倦学习,单调的教学方式也将影响体育教师专业素质的提高,教师不尝试新的教学方法,就很难发现教学中的缺点并影响教学的效果。

2.4 不符合学生上课情况

许多体育教师仍然习惯以自我为中心,以教材和考试内容为核心,而忽视对学生自身特点的调查。每个学生的身体素质都不一样。擅长的运动并不相同。千篇一律的教学理念很难发现学生的运动潜能。这样很可能会错过一些体育“好苗”。不切实际的教学内容很容易造成运动伤害,也将削弱学生参与体育课的热情。

3、高中生体质健康状况调研

由于学生缺乏体育锻炼的兴趣,同时也受到体育课程组织模式的限制,现阶段高中生的身体健康状况并不乐观,体现在以下几个方面。

学生近视的发生率正在上升,这表明,近视眼已成为威胁学生健康的主要因素。

学生肥胖症很明显。近年来,高中生肥胖并且有明显的恶化趋势。BM指数从2013年的0.84增加到2018年的0.91,增加了约6个百分点。从肥胖学生的比例可以发现,到目前为止,学校中高中生的比例已经超过30%,肥胖学生的比例也接近12%。

3、高中体育教学存在问题的改进策略

3.1 扭转学生体育锻炼的态度,调动全员参与运动

体育教师必须想法设法改变学生对体育课的态度,增强学生对体育课的关注,并动员全体员工参加体育运动。高中生的学习压力相对较高,运动是缓解压力的更好方法,也是提高身

体素质的最直接方法。体育老师可以结合名人案例。例如,毛主席在晚年仍然坚持游泳,穿越湘江并坚持体育锻炼。他还可以制作微课程视频,以收集运动对睡眠,饮食和心理健康的重要影响。

3.2 构建体育科学评价体系

传统的高中体育评估体系中教师占主导地位,学生们总是处于被动参与状态,参加体育考试。参与度不高,甚至会发生些冲突。体育教师应充分参考学生的意见,构建完善的体育教育评价体系。例如,体育教师可以在体育课的评估系统中设置普通成绩评估,并考虑学生的出勤率、课堂热情、课堂测验分数和学校体育参与热情。让学生认真参加每一门体育课,而不是参加考试时的“临时拥抱”。

3.3 整合现代教育教学理念,丰富课堂教学方法

高中生对外部事物已经有了相对完善的评估标准,审美意识也大大提高。单调的体育教学方法很难满足学生对体育知识的需求。高中体育教师应结合现代教育和教学观念,丰富体育教学方法和内容,发展体育观念,丰富学生的锻炼方式,激发学生的体育积极性。另外,教师还可以开展小组合作教学,指导学生分组学习。

3.4 结合学生学情,开展分层教学

每个学生的身体素质和体育爱好都不同。一刀切的教学方法很难满足所有学生的运动需求。这是高中生缺乏体育课程的原因之一。根据这种现状,体育教师可以进行分层教学,事先调查班级学生的身体状况,依据男孩和女孩的身体素质以及身体健康测试的测试结果,并制定不同的体育教育计划,以便各个级别的学生都能得到锻炼,这样每个学生都可以爱上体育课。例如,当老师进行实心球投掷训练时,结合男女手臂和腕部力量的差异,首先要选择不同重量的实心球,制定不同的训练计划,为女孩设计不同的得分线,并提高女生的得分能力。老师应说明投掷动作,指导女孩利用手臂挥杆的力量,注意脚步,然后结合腰部力量,利用手臂的惯性来提高投掷得分。

在素质教育不断深化的背景下,高中体育教学应坚持以学生为导向的教育理念,推进各级教学改革,并据此调整教学目标、教学方法和课堂评价。给学生将留出更多的时间和空间,以真正实现以学生为中心,促进高中生体育运动的健康发展。

参考文献

- [1] 李德栋. 生本理念下小学体育趣味教学[J]. 新课程(小学),2015(12):52-53.
- [2] 许巍. 生本教育理念下小学体育分层教学的实验研究[J]. 体育科技文献通报, 2013,21(9):80-83.
- [3] 周俊华. 运用生本理念探索小学体育教学改革[J]. 运动, 2015(15):110-111.
- [4] 黄慧容. 生本教育理念下小学体育分层教学实验分析[J]. 学周刊, 2015(12):113.

作者简介:卢正茂,性别:男。出生年月:1967.10 籍贯:福建永定单位:福建省福州华侨中学。单位所在省市:福建省福州市。研究方向:中学体育教学。职称:中级。学历:本科