

Research on the Scheme to Improve the Teaching Effect of Physical Education for High School Girls

Qingqing He

The No.1 Middle School of Jiading District, Shanghai, 201808, China

Abstract

With the continuous changes and development of socio-economic culture, China's education system is constantly reforming and innovating, which has led to the emergence of many new teaching methods. As the physical fitness of girls is not as good as that of boys, major universities have begun to pay attention to the quality and level of teaching of girls' physical education courses. However, in the context of the new curriculum reform, in order to better improve the effect of girls' physical education teaching, we need to use a variety of teaching models, in-depth understanding of the personalized needs of students, step-by-step, down-to-earth physical education courses, and comprehensively deepen the physical education reform. Therefore, according to the physical and mental characteristics of high school girls, this paper puts forward effective countermeasures to improve the teaching effect of high school girls' physical education.

Keywords

high school girls; physical education; teaching effect; teaching strategies

提升高中女生体育课教学效果的研究

何青青

上海市嘉定区第一中学, 中国·上海 201808

摘要

随着社会经济文化的不断变化与发展,中国的教育体制在不断的改革与创新,这使得很多新的教学方法不断出现。由于女生的身体素质不如男生,所以各大学校开始重视女生体育课程的教学质量与水平。但是在新课改改革的背景下,要想更好地提高女生体育课教学的效果,需要利用多样化的教学模式,深入了解学生个性化的需求,循序渐进、脚踏实地地开展体育课程,全面深化体育教学改革。因此,本文针对高中女生的身心特点,提出了提升高中女生体育课教学效果的有效对策。

关键词

高中女生; 体育课; 教学效果; 教学对策

1 引言

目前,中国高中体育教学中最大的一个问题就是高中女生体育课的教学效果不够理想。随着现代科技的迅速发展,中国相关的部门单位及人员在对体育科学工作以及提升女生体育课堂教学效果的方案不断地深入和研究。中国传统的教学观念也在努力的与时俱进,推陈出新,并逐步转变为心理、社会、生物三维的学校体育观念,在一定程度上提高了高校对体育教学的认识,同时也创新了多样化的教学方法来提升女生参与体育知识的积极性和主动性,提高学生对体育技能的掌握能力,进而提高女生体育课堂的教学效果。

2 高中女生的身心特点

高中阶段的女生进入已经进入到青春期,无论身体结构,还是身体形态都在逐渐的成熟、完善,而且这阶段的她们有蓬勃的朝气,可以更快地适应周围的环境。

站在生理的角度上来看,这个阶段女生的身体形态在不断发展与完善,但是唯一的缺点就是她们的皮下脂肪比较厚。脂肪增厚、变多的主要因素就是学习压力大,缺乏一定的运动。另外,学生身体中各个系统的互动关系都相对比较完善,在认知、思维的辨别能力上也有所提高^[1]。同时,新陈代谢也在逐渐加强,神经兴奋性也是最高的时候。学生脑细胞的结构和功能也在逐渐发展,进而提高了学生的应变能力和对

事物的探究能力。但是由于女生的生理解剖结构存在一定的差异性,内分泌系统逐渐变化,不利于女学生体育课程顺利的开展。

站在学生心理的角度上来看,学生心理特征不够稳定,不够成熟,情感比较含蓄、紧张,自尊心强,部分学生很难的经得起考验^[2]。所以作为一名合格的体育教师,要对学生的心理情况、身体机能进行全面的掌握,根据其实际情况对学生开展个性化的体育教学,并在实际教学中还要贯彻落实区别对待原则,深入坚持全面发展的教学仿真^[3]。教学内容一定要选择女生感兴趣、适合女生生理特点的运动项目,便于更好地激发学生的学习兴趣,提高学生的主观能动性,为促进学生全面发展奠定良好的基础。

3 提升高中女生体育课教学效果的有效对策

3.1 选择女生感兴趣的项目,提高女生的身体素质

在实际教学过程中,教师要将课堂的理论和运动项目对学生身心发展的价值详细的阐述给学生,比如,侧腾越,女生在学习起来具有一定的难度,但是它对学生的肩关节、上肢力量具有积极的作用,同时还可以培养学生跨越障碍物的能力,使学生在遇到危险的时候可以利用该技能进行逃跑^[4]。在教学快结束的时候,教师可以适当加入一些生活中有益处的知识,如减轻晕车、痛经、头痛等症状的按摩手法,或者是加入一些有关瑜伽健身的知识。现在大部分女生对自己体型的塑造都非常的重视,在教学中适当地加入一些瑜伽练习,可以有效地激发学生在学习体育各项运动项目的兴趣和积极性。可见,在实际教学中穿插一些学生感兴趣的内容,不仅可以弥补传统教学中的不足,克服枯燥、乏味的教学内容,还可以将学生们的学习兴趣激发出来,进而提高课堂效率^[5]。

3.2 丰富体育教学内容和体育器材

根据目前情况来看,传统的教学方式古语单调、严肃,不利于促进学生全面发展。所以,教师要创新教学方法,丰富教学内容,对教学课程进行合理化的设计。在设计内容时,一定根据女生的生理特点,从学生实际情况出发,尽可能安排一些学生容易承受、刺激性小、运动量适中的体育活动,跳绳、羽毛球、排球等,这些运动相对来讲都要比较好操作,而且运动量也不是很大,非常适合女生活活动。另外,女生的个人性格特点也存在一定的差异性^[6]。所以在安排内容的时

候要做到因材施教。比如,针对心肺功能较差的学生,运动项目就可以以慢跑、乒乓球、太极拳等活动为主,这些活动项目的强度相对比较弱。针对肥胖学生,可以以有氧运动为主,如健身操、跳绳、球类运动等。针对身体较瘦弱的学生,可以以中长跑、武术项目、形体训练为主。这样学生在体育课堂中可以根据自己的实际情况选择相应的锻炼方式,使每一个学生都可以积极的参与,并且在课堂上还可以有充分的时间进行锻炼,进而实现理想的教学目标^[7]。

另外,还可以在实际教学的过程中渗透一些具有趣味性的内容,女生对游戏产生了兴趣,参加起来就会热情高涨,教学效果自然而然也会得到有效的提升。比如,在开展跑步项目的时候,教师可以将“撕名牌”类似的游戏加入其中,这样学生不仅可以在游戏中练习跑步,还可以让学生在练习的过程中感受到学习体育的动力;如“木头人、跳皮筋”等游戏的设计,使学生也不会感觉到体育课程的鼓噪与乏味。

最后,教师要不断丰富学生体育器材,对选择一些新颖、比较现代、可以吸引女生使用的体育竞技器材,如排球、网球、棒球等。同时,不断扩大学生选择器材的范围有助于培养学生的在学习体育的积极性和主动性,激发女生的学习兴趣。

3.3 注重心理健康教育,疏导女生的心理障碍

高中学生的心理健康问题已经受到了社会各界的关注和重视。在相关报道中表明,社会各界发出了疏导高中学生心理障碍的有效措施,解决高中学生的心理问题。高中生应该拥有优良的品格,较强的综合素质,但是根据目前情况来看,高中生从小学到高中都是高强度、高压下进行学习的,他们的压力都是来自学校和父母的双重压力^[8]。在学校中繁重的作业,升学的压力,成绩的排行等都会给学生一定的心理负担,尤其是相对女生来讲,情况更为严重。而体育教学不仅可以锻炼学生强健的体魄,还可以调节学生内心的负面情绪,这就要求在开展体育教学的过程中一定加强注重对学生心理健康的教育,采用心理学的理论进行心理疏导,全面了解学生内心的实际想法,以此来更好地缓解女生的心理障碍,利于将内心的负面情绪在课堂中合理的发泄出来,使学生学会无论是在学习中还是在生活中都要勇敢的面对挫折与困难。要想做到要做到这些就以上要求,教师就要不断提高自身的综合素养,建立和谐的师生关系,为学生营造一个良好的学习氛围,多鼓励少批评,采用合理的方法来调节学生内心的

负面情绪,从而激发学生的学习兴趣^[9]。

比如,在教学中帮助克服不怕困难、不脏累的负面心理;多讲一些卫生常识,人体出汗对学生新陈代谢,免疫功能的提高都大有益处。将俯卧撑改编成推小车,仰卧起坐改变成做两头起等这样通过在教材上进行创新可以使学生积极的参与体育活动中,改善学生的心理状态,利于顺利开展体育教学。

3.4 以学生为中心,加强小组合作学习理念交流

近些年来,由于中国教学水平的不断提升,传统的体育教学模式已经不再符合当今社会教育发展的需求,传统的体育教学模式已经逐步被先进的体育教学理念与教学方法所代替。课堂教学的属性是有目的、有计划、有组织,教师“教”和学生“学”的一个有效的教育活动过程。为了更好地开展高中女生体育课堂教学,教师在教学过程中,要全面突出学生的主体地位,以学生为中心,根据女生的心理状态与兴趣来选择合适的教学方式,丰富教学内容,加强小组的合作学习与交流,从而不断提高学生的体验度和参与度。另外,可以采取精神的奖励措施^[10]。比如,优秀组长、效率最高小组等,加强小组成员之间的相互沟通和交流,统一结论,开展小组间的竞争。通过竞争的形式,在一定程度上能够激发学生的学习热情,使学生都可以积极的参与到体育课程的学习中来,进一步提高了女生的学习动力,提高了女生教学的课堂效率。

4 结语

综上所述,在新课程改革的背景下,要想更好的提高高中女生体育课教学的有效性,需要广大体育教师对教学模式进行不断的探索。在实际教学中,要深入了解女生内心的情感和想法,根据学生的心理特点创新教学方法,优化教学理念,

紧跟时代步伐,从而促进女生身心的健康发展,激发她们参与体育教学的积极性和主动性,提升其体育素养,使每一位女生都可以得到全面的发展。

参考文献

- [1] 胡学军. 高中女生体育课现状分析及改进策略——以广东省中山市小榄中学为例 [J]. 基础教育参考, 2017,0(9).
- [2] 张立健. 影响民办高中女生体育课兴趣的因素分析与建议 [J]. 青苹果, 2017,(10):43.
- [3] 陈建芳. 普高和职高女生体育课学习兴趣比较研究——以萧山十一中和萧山第一职业高中为例 [J]. 文体用品与科技, 2017,(4):104-107.
- [4] 丁佳. 高中女生体育课厌学心理分析及对策探讨——以某县高中为例 [J]. 当代体育科技, 2018,8(33):136-137.
- [5] 胡学军. 高中女生体育课现状分析及改进策略——以广东省中山市小榄中学为例 [J]. 基础教育参考, 2017,(9):75-77.
- [6] 曹瑜, 徐元玉. 扬州市新华中学女生体育课现状调查及对策研究 [J]. 文体用品与科技, 2017,12(12):115-116.
- [7] 刘昌华 1. 在中职学校体育课的教学中怎样调动女生参加体育锻炼的积极性 [J]. 进展, 2018,000(008):P.113-114.
- [8] 邓强松. 软式排球和硬式排球对高校女生普通体育课教学效果分析 [J]. 当代体育科技, 2015,0(35):84.
- [9] 盖清华. 基于层次分析法的高校女生体育课教学质量评价指标体系研究——以中国劳动关系学院为例 [J]. 文体用品与科技, 2019,(19):134-135.
- [10] 卢敏英, 赵学峰. 优化体育课学习兴趣现状及对策研究——以福建省高校非体育专业女生为例 [J]. 大连大学学报, 2019,40(3):97-102.