

如何激发中职女生的体育兴趣

罗高焕

摘 要:本文针对当前中职女生对体育兴趣不高的现状,对中职女生缺乏体育兴趣现状进行研究分析,并为激发中职女生体育兴趣提供具体对策。

关键词:中职;体育;对策

体育新课程标准的颁布,进一步明确了体育教学的目标,就是以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为主要目标;以提倡坚持“健康第一”为指导思想,激发学生运动兴趣,培养学生终身体育的意识,重视学生的主体地位,培养学生健康的心理素质,关注个体差异,确保每一个学生受益。然而,中职女生存在着对上体育课兴趣普遍不高,对体育锻炼缺乏认识,怕吃苦,意志不坚定等现象。笔者根据她们的生理、心理等方面的特点,结合本校女生的实际情况,通过选用体育教材,改变组织教法,创设宽松环境,营造良好氛围,发

挥师生双边活动,加强理论知识的传授等几个方面,对中职女生缺乏体育兴趣现状进行研究分析,并为激发中职女生体育兴趣提供具体对策。

一、影响学生体育课兴趣的原因分析

(一)教材的更新改革不完善。

教材的内容和课时安排上存在着问题。在调查中,学生普遍反映教材缺乏新颖性,在小学学的东西在初中和高中还有太多的重复。在新授内容上,现有教材的课时安排不能让大多数学生真正掌握教学内容,造成学生完不成学习任务,逐渐对自己的能力产生怀疑,渐渐失去

学生必须要掌握形体训练的理论知识,这些理论知识是学生提高表现力和表演能力所必须要具备的。但是,考虑到中职学校的实际情况以及实用性方面的需求,教师在培训形体课程理论知识时可以着重讲解形体训练的专业术语、形体美的评价、形体训练与心灵美的培养等方面。

构建良好的形体训练内容也是中职学校形体教师的一个重要任务,它直接关系到形体教学目标是否能够实现。形体训练的技术动作很多,技术风格迥异。在教学过程中,教师要明确好这些动作的主次关系、排列顺序等。中职形体课程的训练内容主要包括姿态练习、素质训练、形态控制练习。人的基本姿态由坐、立、行、卧组成。素质训练则是对肩、胸、腰、腹、腿等部位进行训练。形态控制是通过大量训练,改变身体形态的原始状态,形成正确的站姿、坐姿、走姿,提高形体动作的灵活性和优雅性。中职学校形体课程的教学内容应该要注重身体控制练习、平衡性练习。

(二)精心设计教学过程,创新教学方法。

教师在教学中应该要以身体练习为主,结合美育教育,并且结合学生的实际应用,灵活运用各种教学方法,提高教学水平和教学质量。中职学生以前没有接触过形体教学课程,因此,教师可以采取“启发式教学法”,这种教学方法包括三个方面:讲述、讲解、示范。首先教师要详细描述训练的目的,然后要对动作的细节进

行详细讲解,细心解答学生的疑惑,第三则是要对整个过程以及单个动作进行示范,让学生全面理解训练内容。此外,教师在教学中还需要根据学生的实际需求以及兴趣点的不同,适当调整教学内容,妥善安排各部分的教学。另外,可以采用多媒体教学,让形体训练课程更加直观、生动,让学生全方位理解形体训练的意义。

(三)培养学生兴趣,提高学生自信。

兴趣是最好的老师,是推动学生求知欲的内在动机。因此,教师应该要通过生动有趣的教学方法,营造轻松和谐的教学环境,让学生对形体课程产生浓厚的兴趣。

中职学生的自信心缺乏是一个很普遍的现象,教师应该要注重培养学生的自信。在每一次训练过程中,教师要及时鼓励学生的每一次成功和每一个闪光点,让学生产生成就感,真正意义上提高学生的自信心,这才是对学生最大的帮助。

(作者单位:佛山市华材职业技术学校)

参考文献:

- [1]王雯.高校开设形体课程的必要性研究[J].西北航天工业学院学报,2010,(6).
- [2]杨红丽.高职院校形体课程浅析[J].才智,2011,(11).

责任编辑 赖俊辰