休闲体育在高中体育教学中的适度应用

江苏省 扬州市江都区大桥高级中学　陆　杰

摘　要：休闲体育与竞技体育相对，休闲体育不以学生成绩的好坏为评价标准，使学生在愉悦、放松的状态下进行身体活动，从而实现学生身心健康发展。为更好培养高中学生的运动爱好和健康素养，教师可以在高中体育教学中适度引入休闲体育，通过适时介入、适度设计、适量引入、适当控制，激活学生运动欲望，为学生终身体育意识的培养奠定基础。

关键词：高中体育　休闲体育　适度应用

高中体育教学朝着“快乐化、生活化、终身化”方向发展，不再强调一次性教学，而是更加突出对学生终身体育意识的培养。休闲体育以身体活动为主，形式多样，内容灵活，关注活动的休闲性和娱乐性，能够更好地调动学生的运动潜能。休闲体育进入高中体育课堂，可以给体育教学创造更多契机，但休闲体育无节制的运用，也不可避免地会给体育教学带来一些不利影响。教师要针对学生和教学实际，对休闲体育在课堂中的应用展开创优设计，切实把握休闲体育的适用度，找到最佳控制点，以成功激活学生的运动欲望，促进其身心健康成长。

一、适时介入，调动学生运动热情

休闲体育介入体育课堂时，教师需要对休闲体育运用情况做好合理预设。学生对以休闲、娱乐为主的体育活动比较感兴趣，教师可以抓住学生的这一心理，在课堂开始或者运动技能突破时，适时介入休闲体育活动，激发学生强烈的运动欲望和热情。在活动中，学生各项身体机能被调整到最佳状态，这就为教学任务的顺利展开创造了良好条件，学生不再畏惧体育运动，参与体育锻炼的自觉性和主动性都得到明显提高。

以篮球行进间四角传球这部分内容为例，篮球具有很好的健身、娱乐和欣赏价值，有利于促进青少年的生长发育，高中学生特别是男生比较喜欢篮球，经常三五个学生一起打球，对篮球有特殊情感。课堂展开后，教师利用学生爱好，先让 10 个球技比较好的男生，分成两队，展开一场篮球球技切磋赛，其他学生观赛加油。学生在没有压力、放松的状态下，积极表现自己，整个球场气氛热烈，观赛学生的情绪也被感染，积极性被充分调动起来。一轮比赛过后，教师为学生展示了几种花样篮球的玩法，同时也让班级学生参与，展示手指转球、手臂转球等，学生个个摩拳擦掌，更加喜欢篮球了，平时没参与过篮球运动的女生也产生了学习篮球的想法。这时，教师利用学生充足的学习动力，讲授四角传球的动作要领：侧身跑弧线，传球时注意控制力量和落点等。由于前面为休闲体育活动做了铺垫，因此学生学习表现非常出色，都能够认真聆听，边练边想。

课前，教师结合学生的实际情况，利用简单的球技切磋赛和花样篮球活动，营造了良好的体育学习氛围，提高了学生学习篮球的自觉性和主动性，有利于课堂教学任务的顺利展开。

二、适度设计，尊重学生运动差异

虽然休闲体育运动以娱乐休闲和放松身心为主，运动强度不大，但由于学生存在男女差异、身体素质差异和运动爱好差异，因此教师在选取休闲体育活动时不能采取“一刀切”的办法，不能无论男女，不管学生喜不喜欢都参加统一的休闲体育活动。在具体操作时，教师要正视学生的个体差异，适度设计，筛选出更具针对性的休闲体育活动。这样才能突显出学生的主体地位，确保所有学生都能自觉参与体育活动，从而高效地完成体育教学。

比如，在课堂引入健美操时，即使没有强制指标，不考评学生动作，部分男生的参与热情也一样不高，不能达成放松心情、陶冶情操的目标。因此，教师应转变思路，进行适度设计，先展开学情调查，了解所带班级学生的爱好、体能等，进行灵活调整，针对男生女生的不同，选择恰当的休闲体育活动。男生多选择球类或者益智类、拓展

类的活动，女生多选择健美或者游戏类的活动，男、女生在活动中尽情玩耍，身心愉悦，培养品格，开拓思维。教师还可以再进行细分，学生的身体素质各不相同，有些男生平时经常参与各种运动，身体素质极好，教师可以为他们准备障碍爬杆或者花式秋千等活动；体能相对差点的学生，可以参加慢骑自行车等活动。总之，为使休闲体育活动发挥实效，使学生形成积极向上的体育锻炼意识，教师要因地制宜，对教学内容进行更全面细致的筛选。

学生运动具有差异性，休闲体育的应用不能是盲目的，而应该结合学生的差异，适度设计，使学生在自己喜欢的休闲体育活动中，爱上体育运动，真正有所成长，树立终身体育意识。

三、适量引入，确保学生运动品质

高中体育以身体练习为主要方法，以增强体质、增进健康以及培养人的心理品质为目的，具有鲜明的实践性。每个时期学生需要达成不同的运动标准，不同学期，学生也有必须要完成的运动训练项目。因此，在课堂教学中，在引入休闲体育活动时，不能整堂课都在操作，教师应有所侧重，以必学的体育运动为主，对学生进行运动训练。教师应把握好“量”，适量引入，让休闲体育活动起到调节教学的作用，进而有效实现体育课堂教学目标。

比如，在学习足球脚内侧踢球这部分内容时，如果教师整堂课都让学生自由展开休闲体育项目，虽然学生比较高兴，没有任何压力，也可以获得一定锻炼，但课堂教学任务没有进行，学生没能掌握基本的踢球技能，运动品质不高，课堂教学成效较低，违背了课堂教学的初衷。因此，教师应适量引入，以脚内侧踢球技术为主，先给学生示范技巧，在学生大致掌握基本踢球技巧后，再组织多样的踢球比赛游戏，对于游戏中学生出现的问题教师应及时加以纠正。在学生踢球兴致降低时，教师要及时帮助学生调节，给学生讲述并展现街足的技巧，并表演用脚颠球和绕球，让学生每人一个足球进行颠球和绕球，没有严格的动作要求，学生可以自由发挥，学生运动兴趣非常高，调节效果显而易见。随后，教师再让学生进行脚内侧踢球的练习、无球练习和有球练习，学生都认真参与，体会动作要领，运动品质得到提升。

高中学生对足球并不陌生，但每项运动都有一定的运动技巧，课堂教学既要体现娱乐性也要体现知识性。教师适量引入街足内容，为学生带来了丰富的学习认知，使学生感知到了体育运动的魅力，在学习踢球技巧时，学生更加投入，这对培养学生良好运动习惯具有重要帮助。

四、适当控制，提升学生运动技能

为突显休闲体育在体育课堂中的应用价值，让学生在有序的状态下，获得一定的运动技能，教师的适当控制非常关键。休闲体育活动具有高度的自由性，虽然高中学生的身体和心理处于比较稳定的状态，但学生独立操作活动，还是会出现秩序混乱、运动不到位等种种问题。因此，教师的主导地位不能被弱化，教师应充分发挥指导、服务等作用，引导学生参与休闲体育活动，使活动有序、高效、安全地展开，这样不仅有助于学生通过体育运动获得身心放松，而且还有利于学生运动技能的提升。

休闲体育项目的形式多样，不受场地设备的限制，深受人们欢迎，但在高中体育课堂应用时，为帮助学生获得丰富的学习体验，保证活动安全进行，教师不能放任学生自由开展，应该适当控制。比如，进行轮滑活动时，学生如果自由轮滑，很有可能出现秩序混乱现象或者导致安全问题。针对这些问题，教师首先应该选好场地，留出安全距离，保证学生可以安全轮滑。有的学生从没有学过轮滑，但是很喜欢轮滑，教师要及时帮助，讲解轮滑要求，引导学生学好轮滑；还有的学生平衡性不好，教师应及时传授保持平衡的技巧，帮助学生更好地进行轮滑。

在教学中，教师要及时出现，适度控制，使学生在休闲体育活动中，不仅能获得放松，而且能快速掌握一定运动技能，这对全面塑造学生的综合体育素质有重要的作用。

五、结语

休闲体育在高中体育课堂的应用，与新课程改革的理念相契合，与高中学生的认知发展规律相一致。要想最大限度地发挥休闲体育的作用，教师就要恰当控制休闲体育的应用，消除学生体育学习的疲劳，使学生爱上体育运动，学会用体育活动调节身心，有效提升学生的团队合作精神，提高学生的综合素养。

参考文献：

[1]陆杰.休闲体育:高中体育教学不可忽视的教学理念[J].田径,2017(9).

[2]柳春永.休闲体育在高中体育教学改革中的运用分析[J].成功(教育),2013(24).