**高中女生体育积极性的影响因素与应对策略**

**泉州市洛江区奕聪中学 江丽仙**

**（此文发表在2018.9《中外交流》）**

**摘要：**高中阶段的女同学正处于青春的发育阶段，在这使其就开始有一些生理心理特征出现，从而导致处于此阶段的女生对体育学科兴趣缺失，甚至会有一些惧怕抵触的心理，此种情况的出现不但这些学生没能在课堂上得到锻炼，同样会给体育教学带来了一些阻力。此时作为体育老师应该意识到，及时更新体育教学中的运动形式，提升女同学对体育教学的兴趣，让她们更加主动的参与到体育教学当中来。基于此，本文主要对高中女生体育积极性的影响因素与应对策略进行了探讨。

**关键词：**高中女生；体育活动；积极性；影响因素；应对策略

**中图分类号：G633 文献标识码：A**

**引言**

在高中体育教学中，高中女生由于青春期的心理特点和生理特点等各个方面的因素，经常不愿意参加体育运动。作为教学活动的指导者，体育教师必须要对学生参与体育运动不积极的原因进行分析，再对症下药采取相应的措施，让更多的女生愿意参与体育运动。培养女生自主体育训练的良好习惯，为以后的终身体育锻炼打下良好的基础。

**一、高中女生体育积极性的影响因素**

1.1教学内容太过死板

受应试教育的原因，高中的体育老师在授课过程中固定按照相关教课内容来实施教学。根据一些官方调查显示，高中阶段的女学生更对跳绳、羽毛球一些活动感兴趣，她们抵触一些要求高技术水平并且强烈体力运动的体育项目。可是在教学的过程当中老师普遍会安排一些比较剧烈的体育项目，致使女同学普遍参与性不高。

1.2高中女生心理和生理原因

青春期特殊阶段，学生在心里和生理上都会发生很大的变化，变得相对敏感和内向，特别在乎别人对自己的看法，并且自尊心还特别强。部分女同学在惧怕一些体育活动的主要原因是担心会出汗或者怕脏，从而影响了自己的外观形象。因为以上的一些因素导致大部分女生对于体育教学中的一些教学项目参与性比不高。

**二、高中女生体育积极性有效应对措施**

2.1创新体育教学内容和教学方式

大部分高中阶段的女同学对体育活动的兴趣不高，同样一个非常重要的原因是活动项目枯燥而且单一。针对这一问题，体育老师一定要进行创新，小幅度的将项目的难度给予降低，提升其趣味性，进而提升女同学的主动性。例如，田径活动中，老师只是要求学生们跑步，很大部分女同学会非常不情愿。可是如果在其中有两位同学用双肩搭建一个“逃生门”，假如是为了紧急避险，同学就要第一时间找到“逃生门”，通过以上就能够组织一个比较趣味的游戏来代替田径活动，女同学的参与性就大大提高。

2.2了解高中女生的心理，生理特点，根据女生的特性进行科学教学

在教学的过程当中老师要对学生的心理进行深刻的分析，部分女同学人为跑步等剧烈性活动会影响到自身的形象。这就要求教师根据处于青春期阶段的女同学导入创新性的体育项目，可以在一些传统的体育项目当中加入一些创新性的元素，主要是为了能够让一些传统的体育项目让女同学更容易接受。例如，跑步的体育项目当中可以加一些舞蹈的元素在里面，可以让学生在跑步的时候加入自己擅长表演的舞蹈，男同学主要比时间长，女同学比动作技术标准;也可以把一些有艺术性比较强的活动项目加入到体育活动教学当中，提升女生对体育活动的主动性，让女同学和男生一样从此喜欢体育教学。

2.3采用过程评价，弹性鼓励督促

评价是体育教学课堂中非常重要的组成部分，评价对教学质量起到这至关重要的作用，所以，为了能够更好的开展体育教学活动，教师还需要营养过程评价、弹性鼓励督促的方式。例如前面说到的，青春期阶段的女同学，如果不能参加到现有的体育活动当中，一些和柔性瑜伽相同的体育项目就不会影响到身心健康，一些同学在此类活动中表现的比较突出，主要表现在动作标准，主动性较高，此时体育老师有必要给予充足的肯定，采用语言赞美的方式，例如＂可以试试看＂你看，你做的很不错哦！”等。假如有些同学出现抵触训练的现象，这个时候体育老师就需第一时间对此种情况的学生给予督促和提醒，帮助此种情况的学生了解到自己的一些问题及时改正。在教学过程中重视过程评价，可以极高的提升女同学在体育教学过程中的自信心，并且通过此种方法能够有效的提升女同学在体育教学中的训练意识，根本目的是通过上述的方式来加强女同学能够有更多的精力来完成体育课程的相关项目训练，进而让她们了解到运动能够为其带来的价值。

**结束语**

总体来说，若是要加强此中学阶段的女同学体育课程中的教学效果，就一定要想方设法的通过一些手段让其积极主动的参加到相关训练项目当中。作为老师要深刻分析处于青春期阶段的女生的心理特征，多使用一些创新的教学方式，培养其体育学习意识，从而受益终身。

**参考文献**

[1]王梦颖.提高高中女生体育课学习兴趣的策略解析[J].课程教育研究,2017(37):202-203.

[2]汤玉龙,王东生.体育教学对高中女生身心健康培养的研究[J].体育世界(学术版),2017(04):91-92.

[3]姚恒国.浅谈体育游戏在高中女生教学中的作用[J].教育观察(下半月),2016,5(12):116-117.