

高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略

朱 江

(云南省普洱市第一中学 云南普洱 665000)

摘要: 知识经济时代, 未来社会的发展会更加重视人的发展, 人才之间竞争的形势也将日渐严峻。在激烈的社会竞争中, 人们在观察和学习时会耗费更多的脑力与体力, 因此, 从基础教育开始强化体育教学、加强身体的锻炼是十分必要的。教师在体育教学中要多关注学生身体素质培养, 只有学生具备健康的身体、良好的身体素质, 学生才能够更有效地完成各项学习和工作任务。另外, 教师也要在体育教学中培养学生的终身体育意识及良好的思想品质与协作精神, 这样才能够在竞争之中凸显自己的优势, 日后更好地适应学习以及社会生活。本文探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略, 力求通过系统化的分析为教师实践教学建言献策, 最终达到体育教学目标, 培养出具有终身体育意识和较好身体素质的人才。

关键词: 高中体育教学 终身体育意识 培养策略

中图分类号: G632.0 **文献标识码:** A

DOI: 10.12218/j.issn.2095-4743.2023.08.052

我国经济的繁荣发展, 提高了人们的物质生活水平, 使人们更加关注个人的身体素质和健康状况, 也使健康问题成为社会各个领域的关注要点。以教育领域为例, 很多高中学校将素质教育、体育教育作为教学主要任务之一, 加大教学力度, 从而培养出身心健康和协调发展的人才。伴随终身教育理念的产生, 一些学校尝试在体育教学中融入终身体育意识, 要求教师在教学期间以培养学生的终身体育意识为目标, 立足于终身体育教学任务, 运用竞赛教学和开放型教学方式的教学, 在体育教学中传授学生体育基础知识、锻炼技能, 培养体育价值观念, 让学生学会正确的锻炼方法, 以此来培养学生的优良体育习惯, 形成终身体育意识, 提高终身体育能力。

一、高中生终身体育意识培养现状

(一) 学生自身方面的因素

第一, 受到学生性别差异的影响, 导致学生终身体育意识的培养效果不够理想。男同学和女同学在性别之间有很大的差别, 导致学生在参与体育活动时产生过多的顾虑, 尤其是女同学担心自己做动作失败, 丢人出丑, 引来同学的笑话。还有一些女同学被主观意识所主导, 被动参与体育锻炼活动, 参与体育锻炼活动的意识淡薄, 积极性偏低; 部分学生参与体育锻炼活动中的惰性很强, 不仅怕累怕苦又怕晒怕脏, 从而不愿意参与其中, 这不仅威胁着学生身体健康, 也阻碍教师的教学, 导致学生终身体育意识培养效果较差。因此, 建议教师在教学内容和方法选择上适当地进行创新, 为教学活

动增添更多新的元素, 吸引学生的目光, 从兴趣着手, 培养学生参与的主动性。

第二, 受到学生心理特点的较大影响。尽管与初中阶段相比高中生更加地成熟, 可以进行独立思考, 但是他们依旧很容易被外界所影响, 很难做到在体育活动中长时间坚持下去, 持之以恒, 一旦受到外界各种因素所影响, 注意力就很难集中, 一些学生还会立刻暂停运动, 无法形成终身体育意识。这些都是教师需要注意的, 教师需采用适合的教学举措和方法, 加强对学生的引导, 改善现状, 利于对学生良好体育意识的培养。^[2]

(二) 体育教师方面的因素

第一, 一些体育教师受传统教学观念影响较大, 教学过程中只注重教学成绩与进度, 教学方式单一和固定, 不是过于依赖课堂就是过于依赖校外的教学场地, 其间和学生的互动和交流较少, 学生处于被动的学习状态, 参与体育锻炼的积极性不高。另外一部分教师所运用的教学口令十分地生硬, 导致师生之间产生很大的隔阂。

第二, 教师的专业能力越强、技术水平越高, 学生终身体育意识的培养成效就越地明显。反之, 若是教师的专业能力差、技术水平低, 则会阻碍学生终身体育意识的培养。目前, 一些教师的专业能力和技术水平有待提升。一些教师教学经验有限, 不具备较强的专业能力和高技术水平, 影响学生运动技能的培养, 时常出现学生盲目锻炼的现象, 若是这种现象没有得到改善, 最终会导致学生厌学, 降低学生的

体育意识。体育教师为人师应博学多才，树立终身学习理念，不断完善自身的不足，建立教师的权威和建立友好的师生关系，这样才能为更好地开展教学，为实现学生终身体育意识培养目标做保障。^[1]

第三，教师的能力不足。体育教师的能力内容十分丰富，具体包括以下内容：一为理解学生的能力，二为可以通俗易懂地讲授知识的能力，三为劝说学生的能力，四为组织能力，五为把握分寸和创造性去工作的能力，六为引起学生兴趣和创设良好教学情境进行灵活教学的能力。上述几个能力是目前多数教师所欠缺的，这将直接影响学生终身体育意识的培养。

二、高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略

（一）教学活动的设计策略

1.理论知识教学

首先要做好体育理论知识教学，让学生更加深刻地理解终身体育，提高学生的认知水平，知道掌握体育锻炼科学方法的重要性，意识到体育锻炼要遵循个人的运动规律，结合身体素质情况进行。通过加强理论知识教学，改变学生观念，让学生形成体育意识，使学生明确终身体育对一个人的生命活动将发挥重要影响和产生巨大价值，真正地意识到体育锻炼的意义。体育锻炼中将所学习的理论知识作为基础与理论依据，从而更加科学地进行体育锻炼。其次，理论课教学期间，学时和量是完成教材的根本保障，教师要尽量将教材中的内容讲透彻和讲具体，这样才能够让学生更加系统地掌握基础知识，丰富学生知识视野，让学生终身受益。^[4]

2.教材选择与运用

为了确保体育理论课教学成效，教师要正确地选择和使用教材。第一，要结合学生的身心发展特点、年龄与性别的特点以及男同学和女同学心理上的异同来选择教材。建议多选择一些与体育运动美和形体美以及矫健美内容相关的教材，这样可以增加学生参与知识学习和锻炼的积极性。第二，教材内容的考虑，应多为男同学安排一些对抗性较强的内容，而女同学要多安排一些与柔韧性和协调性相关的教学内容，这样更利于不同性别学生的学习和锻炼。第三，教材内容要充分体现趣味性和娱乐性。具有趣味性和娱乐性的教学，可以培养学生兴趣，促使学生更加自主地参与其中。教师要做好教材的选择和运用，加强学生基础知识教学，培养学生良好的体育意识，使学生更加主动地坚持体育锻炼，形成终身

体育意识和养成终身体育锻炼的习惯。

（二）体育教学的实施策略

1.运用竞赛教学模式，培养学生兴趣

兴趣可以激发学生参与体育活动的欲望和积极性，高中阶段学生处在身心发展阶段，生理和心理的发展已经趋于成熟，有很强的求知欲与求胜心理，也具备一定的体育基础，拥有相应的体育技能。竞赛教学模式具有趣味性特点，教师运用竞赛教学模式进行教学，可以培养和激发学生学习与参与体育活动的兴趣。因此，教师可以多组织一些体育竞赛活动来进行教学，对学生进行体育技能的培养和训练，并且利用竞争心理因素来激发学生参与的积极性。

例如，组织一些障碍跑、拔河与乒乓球比赛、跳绳等竞赛活动，还可以组织一些足球与篮球以及排球的对抗性比赛活动。这些充满趣味性的体育竞赛活动可以在学生中掀起一阵体育锻炼的热潮，让学生获得良好的体验，增强学生的体育锻炼意识。^[5]

2.以学生为主体，进行开放式教学

运用开放式教学模式，坚持以学生为中心，将学生放在教学的重要位置，构建和谐与民主的师生关系。将教会学生正确学习的方法，以及协助学生来构建自己的认知结构，培养学生主动学习和创造性学习能力作为根本任务，进行开放式教学。具体教学过程中要求教师在思想上要放开，在实践过程中要求教师给予学生更多的自主学习空间，放开和放宽，会使教学变得更加地自由、灵动、开放。在师生关系方面要求教师建立和谐与民主的师生关系，多听取学生的建议，与学生成为朋友。在教学评价方面，要尊重每名学生的个体差异，进行科学评价，从而获得真实的反馈，为后续的因材施教提供强有力的保障。

例如，以排球双手下手垫球的练习活动为例，若是教师采用以往的教学方式，强调学生的整齐划一和步调的一致性，会限制学生的个性发展，影响学生的特长发挥。运用开放式教学模式，教师可以在准备活动中让学生在悠扬的乐曲中进行分散跑，将为教学活动增添更多趣味与活力，为学生终身体育意识的培养奠定良好的基础。^[6]

（三）教学环境的创设策略

1.教学场地和器材的建设

优异的学习成绩固然重要，但是没有健康的身体一切都只能是空谈，所以，学校方面和教师方面都要更加关注学生

终身体育意识的培养,创设良好的教学环境,以此来增进健康,提高学生的身体素质,养成终身体育锻炼的习惯。首先,学校方面要做好体育器材及教学设施的准备和建设,学校方面要争取机会,多方筹集资金,将筹集的资金合理地运用到体育教学场地建设与器材的准备上,完善体育场地的建设,解决体育教学设施不足的问题。例如,借助政府筹集资金,建立小型的羽毛球场或者跳高的器械等。若是条件不允许,学校应该从实际出发,因地制宜,鼓励教师自制简易的器材,为体育教学活动和学生的锻炼创设有利条件。例如,可以在空旷的场地上画一些学生熟悉的游戏图案和标志线来吸引学生参与到体育锻炼活动中,解决器材和场地问题,为教师教学和学生锻炼创造更多条件。^[7]

2.营造良好的师生关系

教师是教学活动的主要参与者,教师的教学在一定程度上会影响学生的学习,从而影响学生学习的效果。教师与学生保持和谐和友好的师生关系,共同营造一个积极向上、融洽与和谐的课堂氛围,可以激发学生的学习热情。提高学生学习的积极性,养成自主学习的习惯,落实兴趣教学,只有产生兴趣,学生才会在当下和未来更加主动和乐于参与到体育学习活动中。良好师生关系的营造要求教师关注每一名学生,特别是那些基础薄弱和身体机能与素质较差的学生,教师要多给予针对性指导,保持热情,适时地进行鼓励,可以增加学生的信心和积极性。营造良好师生关系,对培养学生终身体育意识发挥的重要作用是不可小觑的,应引起重视,善于营造良好师生关系,构建和谐和融洽的教学氛围。

(四)有效教学评价的策略

为了实现学生终身体育意识的培养成效,教师在教学结束之后有必要及时进行全面的教学评价,评价期间教师要注意以下几个要点:首先,评价主体要保持多元化。运用教师自评或者学生自评以及师生互评与生生互评的方式进行评价,让学生有机会成为评价的主体,通过自评和与同学的互评认识到自己的缺陷,发现他人的优势,学习他人的优势,取长补短,完善自身的不足。成绩的评定上教师要做到尊重每名学生个体差异,针对不同层次学生和其发展情况进行针对性评价,利于获得真实的反馈,从而根据评价结果对学生实施针对性指导,加强教学效果。其次,教师可以运用模糊量化的评价方法进行评价,设计优良、合格者几个不同等级,

从而更加科学和有针对性地进行评价。这样才能加符合体育新课改中提出的以人为本和促进人的发展的教学要求。^[8]

结语

综上所述,高中体育教学中培养学生的终身体育意识是十分重要和必要的,现阶段,由于受到学生自身和教师方面因素影响,导致学生终身体育意识培养效果不够理想,依旧存在一些不足需要完善。为了改善现状,切实落实好学生终身体育意识的培养,建议教师改变以往传统的教学观念,掌握体育教学中培养学生终身体育意识的策略,做好基础理论教学,选择适合的体育教材,运用竞赛模式展开教学,加强教学评价,巩固教学成效,这样能够保证学生终身体育意识的培养成效,达到预期教学目标。最后,为了持续提高高中生终身体育意识的培养效果,建议教师树立终身学习理念,不断学习新的理论知识,提升体育技能,这样才能更好地落实学生终身体育意识的培养任务,实现培养学生终身体育意识的目标。

参考文献

- [1] 杨宏伟. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J]. 文渊(小学版), 2020(6): 334.
- [2] 黄河. 基于终身体育视角的高校体育课程教学改革与发展策略研究[J]. 体育时空, 2018(22): 100.
- [3] 高雪蕾. 大学体育教学对培养大学生终身体育意识策略研究[J]. 内江科技, 2019, 40(12): 76-77, 106.
- [4] 马维民. 浅谈高中体育教学的策略[J]. 读与写(上、下旬), 2016, 13(20): 330.
- [5] 康淑平. 体育课堂教学策略与创新[J]. 才智, 2012(15): 19.
- [6] 郑红钢. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策研究[D]. 长春: 东北师范大学, 2008.
- [7] 黄丽秋. 终身体育思想的形成及教学引领研究[D]. 长沙: 湖南师范大学, 2014.
- [8] 耿付亮. 普通高校学生终身体育能力培养的研究[D]. 广州: 华南师范大学, 2012.

作者简介

朱江(1986.3—),男,籍贯:云南普洱,大学本科,一级教师,研究方向为体育教学与训练。