

浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略

高慧珠

(内蒙古呼伦贝尔市鄂伦春旗民族职业高级中学 内蒙古 呼伦贝尔 021000)

【摘要】随着新课程改革的深入推进,学校及教师越来越注重学生综合素质的提升,并在教学中注重体育、音乐等课程的开展,以培养学生兴趣爱好,鼓励学生个性化发展。高中时期是学生身心健康成长的重要阶段,此时加强对学生终身体育意识的培养,有利于提高学生身体素质,推动其全面发展。笔者结合多年工作经验,通过本文探讨了高中体育教学培养学生终身体育意识的现状,并提出了相应的培养策略。

【关键词】高中体育教学;终身体育意识;培养策略

高中体育教学是高中教育的基础课程,同时也是实施素质教育的主要场所,在高中体育教学中培养学生的终身体育意识,有利于其通过运动提高自身的身体及心理素质,并缓解学习压力,培养兴趣爱好,以推动学生的全面发展。这就要求素质教育体制下,高中体育教师要转变教学理念,创新体育教学模式,注重对学生终身体育意识的培养,但当前高中体育教学中,由于教师教学理念落后等,致使终身体育意识的培养效率低下,对此,体育教师要转变教育理念,开展多元化教学模式,以提升学生终身体育意识。

一、高中体育教学培养终身体育意识的现状

(一)教育理念落后

现阶段我国高中教育教学中,多数学校仍受应试教育影响,认为文化学科教学重于体育教学,办学模式中,重视文化学科课程,致使体育教学课时安排较少,且期末考试复习阶段,体育课程甚至沦为部分文化课程的复习时间,降低了学生的身体素质及终身体育意识。同时部分体育教师受传统教学理念影响,认为体育教学可有可无,课堂教学中,忽视体育理论知识教学,在系统教授运动技能后由学生进行自由活动,懒散的课堂氛围及单一的教学模式,一定程度上挫伤了学生锻炼积极性,降低了其终身体育意识的培养效果。

(二)体育锻炼习惯的缺乏

当前高中体育教学中,由于学生面临高考,为提升升学率,促使学生选择教学质量较好的学校,教师及家长越来越重视文化课程教学,轻视体育锻炼活动及课程的开展,体育课程的课时不断减少,甚至部分学生由于学习内容较多,时间紧张,为提高文化科目成绩利用体育课堂时间学习其他学科知识,缺乏终身体育意识。素质教育背景下,部分体育教师无法转变教学理念,未针对教学目标提升教学水平,并无法依据学生的个体差异性对其进行有效指导,课堂教学活动缺乏趣味性,一定程度上制约了学生身体素质的提高。

二、高中体育教学中终身体育意识的培养策略

(一)强化终身体育意识

当前高中体育教师要在培养学生终身体育意识,学校及教师就要转变自身的教育教学观念,正确认识体育教学对学生全面发展的重要作用,注重体育教学的开展,并增加体育课程的排课量,同时体育教师要重视室内体育理论课程的开展,通过基础理论知识教学增强学生的体育观念,并培养其良好的终身体育意识。例如,《自觉参与体育锻炼》教学中,教师结合多媒体设备,通过网络课件及视频、图片等为学生讲解参与体育锻炼的基本要点,之后通过设置问题,如“是否遵守课堂常规,积极、自主参与体育与健康课?”、“是否积极参与课外、校外及节假日的体育活动?”等,使学生了解自身参与体育锻炼的优点与不足,在全面的自我评价基础上提高学生终身体育意识,并通过理论课程转变其体育观念。

(二)调动学生体育兴趣

兴趣是最好的老师,当前高中体育教师要在教学中培养学生的终身体育意识,就要充分调动其对体育锻炼的兴趣,通过兴趣的指导使其自主参与体育运动,并在潜移默化中形成终身体育意识。对此,体育教学中,教师要创新教学模式,并为学生营造生动、活跃的课堂氛围,以激发学生体育兴趣。例如,《奥林匹克运动》教学中,教师借助多媒体设备展示古代奥林匹克运动会项目视频或图片、现代奥林匹克运动会相关内容以及我国奥林匹克运动会的发展视频,通过视频讲解其奥林匹克运动会的发展历史,促使学生了解奥林匹克精神,培养学生良好思想与道德品质的建立,之后教师组织学生例举现代奥林匹克运动会中的项目,并选择学生感兴趣的项目进行实践教学,如篮球运动教学中,教师通过播放NBA比赛视频来吸引学生注意,并借助视频动作讲解相关知识,之后开展实践教学,教学中教师亲身示范运动技巧,通过夸张的肢体动作及诙谐幽默的语言为学生展示错误的动作及正确运动方式,使学生全面掌握运动技巧。通过理论教育与实践教学的结合激发学生学习兴趣。

教学中教师还可依据教学内容开展多元化的体育活动,如依据《提高田径运动技能》教学内容及目标等,教师开展跨栏知识讲座、体育知识竞赛,并开展足球比赛、篮球竞赛,组织学生设计体育活动等,为学生营造趣味性十足的课堂氛围,以激发学生的学习兴趣,培养其终身体育意识。

(三)鼓励学生个性化发展

新课程改革背景下,高中体育教学不仅注重缓解学生的学习压力,更强调学生身体素质的提高,并培养其兴趣爱好,推动学生的个性化发展,因此,教师在进行体育教学时要尊重学生的个体差异性,依据学生的身体素质对其进行体育训练,以增强其自我锻炼能力,培养其终身体育意识。例如,部分学生喜欢足球,部分学生喜欢篮球,教师在教授足球与篮球等相关运动技能基础上,引导学生依据兴趣加强体育技能锻炼,并寻求符合自身需求的锻炼方式等,以提升自身的专业技能,提高终身体育意识,并通过个性化发展实现自身的全面发展。

结束语

综上所述,高中体育教学中,教师要注重学生学生身体素质的提高,并通过强化终身体育意识、调动学生体育兴趣、鼓励学生个性化发展等来培养学生终身体育意识,以推动学生的全面发展。

参考文献

- [1] 孙克银. 培养高中生终身体育意识的策略[J]. 中国校外教育(综合). 2016(02)
- [2] 杜桂梅. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略探究[J]. 教育现代化. 2018(28)
- [3] 洪阿池. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 才智. 2019(09)