

# 高中体育训练中培养学生终身体育意识的策略分析

邬稳根

江西省万载中学

**[摘要]** 体育不仅可以锻炼学生的体魄和体育素质,还可以在实践活动中培养学生良好的行为习惯和体育观念。高中体育教学是最基础的教学,教师应当将培养学生全面发展作为主要的教学目标,多元化的教学方式,使学生学习到更多运动技巧,选择适合自己的体育运动方式,从而培养学生终身体育的意识。教师应当根据实际情况,对传统的教学方式进行转变,使教学模式得到不断创新,改善教学环境,使学生对体育有进一步的认知。基于此,该文将主要分析培养学生终身体育意识的策略,从而在最大程度上增强教学效率。

**[关键词]** 高中体育; 终身; 体育意识; 培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2020.02.1085

## 引言:

不得不承认的是,目前高中体育教学受到以往教学模式的影响,不仅观念陈旧落后,方式死板,教学评价也不全面,上述这些因素都使得学生对体育锻炼的意识非常模糊,逐渐产生不注重的心态。如今在新课改这一大背景下,现阶段愈加注重施行素质教育,以促进学生的全面发展,从当前的学情来看,培养学生终身体育意识,有着至关重要的作用。首先,就是要合理地帮助他们树立起正确观念,其次是不完善教学模式,以此充分激起每一位学生的兴趣,最后健全教学评价,从而使學生获得更大发展空间。

### 一、高中体育教学培养终身体育意识的重要性

首先,高中体育教学的有效开展可以为学生终身体育奠定良好的基础,体育活动的有效开展,不仅能够使学生身体机能得到有效的锻炼和调节,同时,还可以实现学生综合素质和身体素质的有效提升,保证学生身心健康,对其全面发展进行有效的保障。高中阶段是学生成长的重要时期,合理优化体育教学,能够保障学生身体素质和身体机能的有效发展,对学生健康成长进行更为有效的保障。

其次,高中体育教学的有效开展,可以帮助学生形成终身体育意识,并对其进行良好体育习惯的科学培养,高中体育教师在进行课堂教学时,不仅需要对学生进行体育手段和体育技能的科学传授,同时,还需要对学生进行终身体育意识的有效传达,确保学生能够更为深刻地了解体育锻炼,强化学生体育兴趣,使学生能够积极参与体育锻炼,从而实现终身体育意识的有效形成。在我国现阶段,高中体育教师已经开始进行传统教学模式的更新改进,结合学生体育锻炼习惯和兴趣爱好,制定教学内容,使学生能够更为高效地参与体育课程,从而实现终身体育理念的有效培养。

最后,高中体育教学的有效开展还可以强化学生实践能力和创新能力,高中体育教师通过开展体育活动,可以对学生终身体育素质和身体素质进行有效的培养,强化学生实践能力和创新能力,所以,高中体育教师需要定期引导学生开展各类体育活动,确保能够实现学生实践能力的有效提升,与此同时,教师在体育活动中,还需要对学生智力和体力进行合理开发,确保能够实现学生自学能力和创新能力的进一步提升,进而保证能够有效提升学生终身体育能力。

### 二、高中体育教学中终身体育意识的培养策略

#### (一) 激发学生对体育活动的兴趣

爱因斯坦说过“兴趣是最好的老师”。对于高中学生来说,学生在对某件事产生一定的心理倾向时,就是兴趣出现的时候。而体育兴趣就是使学生乐于参与其中,从内心喜欢体育运动。在初级阶段仅仅是因为好奇心,但长此以往,就会逐渐形成体育锻炼的意识和习惯。

高中生的身心发展逐渐成熟,已经具备一定的体育能力,教师可以组织开展相关的体育比赛,比如说长跑,大部分的高中学生对长跑并没有极高的兴趣,认为长跑太累坚持不下来,

教师可以组织相关的比赛,对赢得名次的学生给予奖品,从而激发学生竞争的意识,对于不能坚持下比赛全过程的同学,教师可以给予有效的鼓励,还可以通过陪跑的方式来培养学生坚韧的品格,从而增强对体育活动的情感,喜欢体育,愿意进行体育锻炼。最后,教师还应当告诉学生,比赛的胜负并不重要,重要的是同学们要参与到体育活动当中,逐渐培养终身体育意识。

#### (二) 创建良好的运动氛围

高中生的兴趣爱好与周围的环境有一定的关系,教师应当创建良好的运动氛围,从而对终身体育意识起到助推作用。比如,了解到学生的实际需求,可以在校内开展有关体育节活动,创办不同科目的体育选修课,利用课间操活动的营造集体运动的环境。除此之外,还可以在校园内创建兴趣社团,定期开展比赛,把各个年级当中喜欢体育运动学生聚集到一起,制定奖励制度。学校还可以加强对体育场所的建设,将培养学生终身体育意识作为目标,为学生参与体育运动提供保障,使学生对体育产生浓厚的兴趣。

#### (三) 遵循因材施教的教学理念

教师在实际开展教学活动的时候,应充分了解到学生之间存在的个体差异,不管是身体素质,还是运动技能,学生之间都有着明显的区别。教师在正式教学中,需立足于学生的具体状况,积极遵循因材施教的理念,为其提供针对性的指导建议,让他们从自身现有的身体素质,以及运动能力出发,从而获得更大的发展空间。通过这样的训练方式,可使不同层级的学生都适应体育学习需要,并积极参与到学习活动中。只有这样,才可使学生时刻对运动充满兴趣,也只有这样,从整体上发展学生们的终身体育意识。

例如,在教学“长跑”的时候,教师若是采取单一的教学方法,在教授完运动技巧之后,让学生去操场训练,就会严重地打击学生的积极性。教师应立足于学生们的兴趣点,为其打造出轻松有趣的训练过程,特别是在讲解技术要点的时候。在实际训练过程中,可参照每一位学生的体能状况,计划出差异化的练习项目,以此充分保障不同水平的学生,都能够得到有效的锻炼。这样才是更好的教学方式,可使学生受到相关的保护,防止学生由于不当的训练方式而受到身体伤害。并且这种训练可使学生从自身的具体状况出发,不断超越自身原有的运动能力,调动起他们每个人的内在潜力,促使其在训练中获得更大的发展空间。

#### 结束语

总的来说,教师应为学生创设良好的活动环境,通过多元化的方法,提高学生课堂参与度,培养学生终身体育意识,促使教学高效开展,为学生之后的发展做好铺垫。

#### 参考文献:

[1]林珂.浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].中外交流,2019,26(40):279.