

# 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

董雪芳

(山东省肥城市第一高级中学 山东 肥城 271600)

**[摘要]**近年来,随着科学技术的快速发展,我国体育事业随着发展变得越来越好,高中体育的教育教学也在不断地发展。培养学生终身体育意识的形成是需要长期积累的,贯穿了整个教育阶段。特别是高中教育阶段,学生正处于思维发展与意识形成的关键时期,是培养学生终身体育意识的关键,也促进学生在德智体美劳等方面的均衡发展。文章对高中体育教学中所存在的问题进行了探究,并且提出了相应的对策。

**[关键词]**高中体育;终身体育意识;培养对策

## 引言

可以说体育课程贯穿了学生的整个学习生涯。学生身体素质发展的重要保证是建立在良好的体育教学质量上的,但受传统教育的思想理念影响,体育教学一直没有得到应有的重视,老师在教学实践中也一直处于一种比较随意的状态,在这样的教育环境下不可避免的会出现很多问题,终身体育意识的培养又该从何谈起。在当前高中体育课程中,学生普遍对体育训练热情不高、缺乏兴趣,而是把体育课当作一种放松、娱乐、解压的课程。而开设体育课程的根本目的在于通过教育传递体育精神,让学生的自我体育意识提高,从而提升自身的身体素质,为以后的学习和生活做好充分的准备。

## 1 高中体育教学培养学生终身体育意识的重要性

在我国教育中始终在强调素质教育,教育以培养学生全面发展为核心,注重潜能和创造力的开发。素质教育是针对过去的应试教育而提出的,但是无论是家长还是学校都更重视学生的品德和智力的发展,而忽视了体质的培养,体育课程一直以一种陪衬的角色存在着。却不知,这样的做法是本末倒置<sup>[1]</sup>。身体是一个人发展的根本,是如同盖楼过程中地基的存在,所以在高中体育教学中培养学生终身体育意识,能够为今后步入社会做好更充分地准备,能够使学生具有一往无前的勇气和坚韧不拔的意志,在今后的发展中,不论遇到什么样的困难与挫折都能够迎难而上。由此可见,在高中体育教学中加强对学生终身体育意识的培养具有重要的现实意义。

## 2 高中体育教学培养学生终身体育意识现状

### 2.1 对体育意识培养的重视程度不够

在学生学习生涯中,学习情况与老师教学密切相关,可以说学生对知识的学习及掌握情况,受到了老师教学水平的直接影响。在教育改革的背景下,原有的教育理念发生了巨大变化,对高中体育教学产生了较大影响,这对于改变原有教育形式存在的问题,提升教学的整体质量大有裨益。但从高中体育教育的实施看来,部分教师因为受到原有应试教育理念的影响,所以对于学生终身体育意识的培养还有很大的提升空间,因此在接受和理解对学生终身体育意识培养的过程中存在一定的差别。大多数教师认为体育是一门娱乐课程,和语文、数学、英语等课程相比并不重要,所以不重视培养学生的终身体育意识和良好的运动习惯,也没有针对体育技能和体育文化知识进行必要的讲解。学生对于体育课也不重视,当做一种娱乐的课程,学生的体育训练存在严重不足,无法形成终身体育意识。

### 2.2 体育教学方法过于单一

在传统的教学方法下,高中体育教学计划都是由老师自己设计完成的,在学生学习过程中教育的主导者往往是老师,缺少趣味性的教学方式,只是一味的向学生灌输理论知识,长此以往,对于学生的学习和成长造成一定的不利影响,从而忽视终身体育意识的培养,这对于学生而言提升综合素质是非常不利的<sup>[2]</sup>。大多数教师受到传统应试教育理念的影响,通常会要求学生反复练习单一体育项目,从而忽视了对学生终身体育意识的培养。比如带领学生进行反复的长距离跑训练,使其学生在规定时间内达到规定目标。这样的教学方法使得体育课程缺少趣味性,大多数学生不知道体育训练的真正意义,可见这样的教学方法并不能被学生所理解。

### 2.3 体育教学设施落后

受到传统教育理念的影响,高中体育教学并没有受到重视,大部分家长和老师过于注重提升学生的文化程度,学生的身体健康发展而被忽视了。高中体育教学离不开体育设施,部分学校的体育场地和器材配备不足,更不能对现有的体育器材进行维护管理。许多体育项目和活动都受到了条件的限制,导致体育活动无法正常开展。比如,常年失修学校操场、足球场,有些高中甚至没有室内体育场地,一旦遇到刮风下雨等恶劣天气,体育教学的开展就会被影响。缺少许多的运动设施,导致教师无法将先进的体育理念正确的传达给学生。在体育硬件设施配置上,学校缺乏体育器材,学校也没有营造出良好的校园体育文化,体育文化没有得到发展,从而导致无法培养学生的终身体育意识。

## 3 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

### 3.1 引导学生提升终身体育意识

高中生因为学业压力和高考压力,每天生活的中心都是学习,因此,培养学生的终身体育意识就显得格外重要。学校应该让学生对终身体育概念有全面的认识,

所以体育理论课程必不可少,这样就可以让学生意识到体育对自身发展的重要意义,适量的体育锻炼对身体健康的重要性。在高中体育教学中,教师不能一味的灌输知识,要注重培养学生的终身体育意识,促进学生积极地锻炼身体,为未来的学习和工作打下坚实的基础,完成体育课赋予的使命。

### 3.2 教学模式创新

新体育教学模式应该以学生认知和发展为主体,学生个体学习的主动性才能更好地发挥。进行体育知识和技能的教导,首先得树立学生终身体育意识的教育观念,然后重视学生的兴趣培养。每个学生都有自己个体文化,需要尊重每个学生的个体文化,同时要注重发展学生的体育特长和兴趣爱好。例如,采用“开放性”的教学模式,在课堂中老师不应该再像传统教育那样处处管着学生,应该让学生了解了一定的基础理论后自己去摸索、实践,还需要与学生进行交流。通过对原有教学模式的创新,让学生明白在课堂教学中的主体是其自身,了解终身体育锻炼的意义,从而培养终身体育意识。受到传统教学的影响,现高中体育教学中仍然是以教为中心,忽略了学生的自主学习性。体育教师要转变教学理念,提出创新的教学方法。比如,教师可以在多媒体教室给学生上课,必要时需要对课堂内容进行讲解和示范,并在此讲解的基础上进行实践模拟,使教学更加的具有趣味性,让学生更加积极的参与其中,这样有利于激发学生的兴趣,培养学生的终身体育意识<sup>[3]</sup>。

### 3.3 选择合适的体育教材

必不可少的体育场地器材设施是保证体育教学顺利、有序实施的物质基础和媒介,也是学校良好教学环境和教学条件的重要组成部分之一。配备完善的体育教学场地设施是学校必须重视的一点,需加强体育设施的建设或改造,不断完善体育设施。在教学体育过程中,教师应选择适合的教材,通过理论知识的学习让学生认识体育锻炼的重要性<sup>[4]</sup>。老师要将锻炼原则和练习方法等传授给学生,并把处理各种损伤的方法告诉学生。高中生的年龄特点、性别特点是考虑选择体育教材时所关注的点,教材的选择也需站在运动美和形体美等的角度上。由于男女生之间存在着明显的差异,所以,教师可在必要时采取分班教学法。将男女生分开上课,比如,男生应该更喜欢对抗性较强的内容;女生应该喜欢柔韧性较强的内容。另还需保证有趣味性的体育教材,确保每个学生都有足够的兴趣来参与其中,并督促学生拥有自主锻炼的意识。

### 3.4 塑造良好的教学氛围

和谐的体育课堂氛围有助于提高学生在学习体育技能的兴趣和积极性,从而提高体育教学效果。教师在培养学生终身体育意识的时候,可以从创新教学的形式入手,为学生提供更加丰富多彩的体育学习环境,从而营造良好的学习氛围,提高体育教学效果。教师可以根据客观条件和自己对学生的了解来设置符合学生喜欢的教学情境。比如,教师可以在上课时带一个便携式扬声器,在课前或课间播放积极向上、正能量的音乐,使学生受到潜移默化的影响,让他们参加体育课时有激情、活力满满。老师可以用有趣的游戏来提高课堂教学,和枯燥的学习相比,学生对游戏有着天然的爱,添加游戏在课堂教学环节,特别是竞争类的游戏,能够有效促进学生的注意力,这样的体育课可以让学生更专注、更活跃的投入到课堂当中,在游戏中构建体育精神,达到自身体育水平的提高。

## 4 总结

帮助学生养成终身体育意识,提升高中体育教学水平时,教师既要重视学生的个性发展,精选教学内容,又要打造有文化活力的体育课堂,完善体育考核方式,不断提升学生的体育运动兴趣。这既是实现素质教育的根本举措,更是体育教学的自身需要。

## 参考文献

- [1]李培伟.浅谈高中体育终身体育意识的培养[J].科普童话,2019,(043):106-106.
- [2]林武春.探讨如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J].当代体育科技,2018,(012):1-3.
- [3]张开文.论大学生终身体育意识的培养[J].科教导刊:电子版,2016,(5):120-120.
- [4]翁明喜.高中体育终身体育意识的培养策略[J].明日,2019,(20):54-54.