

终身体育运动目标下的体育教学探究

曹苗苗

赵县职业中专学校

摘要:现阶段,随着社会经济的不断发展,物质需求得到了极大的满足,人们的生活水准也随之提升,由于现代生活方式节奏快、压力大,使人们更加重视自身的身体健康,从而认识到身体健康的重要性。学校体育教学对学生养成终身体育运动的习惯有着极大的促进作用。因此,学校体育改革也以终身体育为基础来实行改革,结合终身体育的观念,教师应依据终身体育运动现状对体育教学进行改革。本文重点研究终身体育运动目标下的体育教学,旨在提升学生体育核心素养,促进学生全面发展。

关键词:终身体育;运动目标;体育教学;有效策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.12.006

引言

在当今社会,人们越来越注重健康和健身。因此,体育教育也变得越来越重要。然而,对于不同年龄层的学生来说,他们对体育的兴趣和需求也不同。因此,教师需要针对不同的学生群体制定相应的体育课程计划。此外,由于各种因素的影响,如文化差异、经济状况等因素,学生的身体素质也会存在很大的差别。为了更好地满足学生的需求,教师必须了解他们的身体状况以及学习情况。

一、终身体育运动目标概述

终生体育,是指一个人终生受到体育教育和从事体育锻炼,使身体健康,身心愉快,终生受益^[1]。终生体育思想是从人的生涯角度对体育问题的理性认识,它以人为出发点,从哲学角度探讨人、体育、社会三者的关系,旨在塑造全面发展的人,充实人生和提高人的素质,实现体育运动对人类和社会发展的巨大功能。终生体育也指任何人在一生中的任何时期,任何地方,都能根据自己的体力、年龄、目的进行体育活动。它主要由学校体育和社会体育两部分构成。

二、终身体育运动目标下的体育教学特点

在现代社会,体育教育已经成了全民参与的活动。然而,对于不同的人群来说,他们对体育活动的理解 and 需求也不同。因此,为了更好地满足不同群体的需求,教师需要制定相应的体育教学计划。首先,终身体育运动的目标是培养学生全面发展的能力。这包括身体素质、心理素质和社会化技能等方面的发展。通过定期进行体育锻炼,可以帮助学生提高自己的体能水平,增强体质,预防疾病;同时,也可以促进学生的心理健康发展,增加自信心和自尊心。此外,体育还可以为学生提供社交机会,让他们结交更多的朋友并建立良好的人际关系。其次,终身体育运动的目标是要让学生享受到乐趣。体育是一种有趣的活动,可以让人们放松身心,缓解压力。如果学生能够从中获得快乐和愉悦感,那么他们在学习过程中也会更加积极主动。最后,终身体育运

动的目标是在长期内保持身体健康。随着年龄增长,人体机能逐渐下降,如果不加以控制就会导致一系列的身体问题。而体育运动则有助于维持身体健康,延缓衰老进程,降低患病风险。

三、终身体育运动目标下的体育教学优势

(一) 教师教学更具主动性和有效性

在体育教育中,多元化和开放式的课程设计是实现学生全面发展所必须的基础。然而,对于这种类型的课程,教师需要具备更强的主动性和有效的教学控制能力来确保其成功实施。一方面,多样化的内容可以帮助学生更好地理解体育知识并激发他们的兴趣。因此,教师应该尽可能地为学生提供不同的活动和项目,以满足不同学生的需求和兴趣爱好。此外,他们还应鼓励学生参与团队合作和个人挑战,以便让他们能够从中学习到更多的技能和经验^[2]。另一方面,开放式的课程设计可以让学生自主选择学习的方向和方式,从而更加深入地理解体育知识。为此,教师应该给予学生足够的自由度,允许他们在自己的时间范围内完成任务,并在适当的时间内进行评估和反馈。同时,教师也应当引导学生了解如何有效地管理自己的时间,以及如何平衡学业与课外活动的关系。因此,多元化和开放式的体育课程设计需要教师拥有很强的主动性和有效的教学控制能力才能够真正发挥作用。

(二) 教师教学更具动态性和灵活性

探究式学习是一种以学生为中心的学习方式,它强调了学生自主学习和探索的过程。因此,这种学习模式需要教师具备一定的动态性和灵活性的能力来适应不同的学生需求和情况。在这种情况下,教师必须能够及时调整自己的教学策略和方法,以便更好地满足学生的需求。同时,教师还应该注重培养学生的自我管理能力和解决问题的能力,让他们能够主动地寻找解决问题的方法并独立完成的任务。总之,探究式学习模式要求教师具有更高的水平和技能,才能够有效地实现体育教学的目标。

(三) 教师教学更具平等性和引导性

在体育教育中，以学生为中心的教学模式是一种新的教学理念。这种方法强调了学习者参与和自主性的发展，而不是传统的知识传授方式。在这种情况下，教师需要采取不同的教学策略来帮助学生更好地理解课程内容并掌握技能。其中一个重要的方面是教师应该更加注重学生的需求和兴趣，以及他们的个性特点。同时，教师还应鼓励学生主动思考问题，并在课堂上积极互动交流。这些都需要教师进行有效的教学控制，以便确保教学过程能够顺利进行。在以学生为中心的教学模式下，教师需要更多的指导和支持，而不仅仅是简单的讲解和示范。因此，教师需要通过多种形式的教学手段来激发学生的学习热情，在以学生为中心的教学模式下，教师需要具备较高的专业素养和管理能力，才能够有效地完成教学任务。

四、影响终身体育运动目标下的体育教学因素

（一）体育教学的趣味性不足

缺乏趣味性的体育教育可能会对学生产生负面的影响，从而阻碍他们实现终身体育运动的目标。因此，为了确保学生能够获得全面而有趣的体育体验，教师需要采取一些措施来提高他们的兴趣和参与度。

（二）教学项目设置僵化

影响学生终身体育意识的诸多因素。其中一个重要的方面是教学项目的设置是否过于僵化。如果教学项目过于僵化，学生可能会失去对体育活动的兴趣和热情，从而导致他们放弃参与体育活动。

（三）理论教学仍有不足

虽然理论教学对于提高学生对体育知识的理解和掌握非常重要，但是目前仍然存在一些不足之处。许多教师缺乏足够的专业知识和技能来进行有效的理论教学；由于教材内容过于繁琐且难以理解，导致学生无法真正理解并应用所学的知识^[3]。因此，为了更好地实现体育教育的目标，需要加强师资队伍建设和优化课程设计，提高教学质量。

（四）评价机制不够合理

许多学校和教练员只关注学生的成绩和表现，而忽视了他们对健康和身体素质的重视程度。这会导致学生缺乏长期锻炼的习惯，并最终导致他们无法保持良好的体态和健康水平。此外，很多学校的评价体系过于单一，往往只注重成绩和比赛结果，而不考虑其他方面的能力和潜力。这种评价方式可能会使一些有天赋但不擅长竞技的学生感到沮丧或放弃体育活动，还有些学校甚至存在过分强调竞争性的倾向，鼓励学生为了获得更高的分数而努力训练。

五、终身体育运动目标下的体育教学策略

（一）教师需具备相应专业知识与运动技能

教师应该了解不同类型的体育活动及其特点，以便

能够更好地指导学生进行各种不同的运动项目，教师还应掌握一些基本的身体素质训练方法，如跑步、跳跃、平衡等等，以帮助学生提高身体素质并增强耐力。此外，教师还需要有足够的经验和技巧，才能够有效地引导学生参与到体育活动中去，并且让他们享受到这项活动的乐趣，为了达到这一目的，教师必须具备相关的专业知识和运动技能，这样他们才能够更好地完成他们的职责。教师还应该主动参与体育课程内容和进行课程开发。教师需要了解学生的身体素质状况以及他们对体育活动的兴趣爱好，教师可以利用现有资源，如教材、视频、网络等等，为学生提供更多的学习机会。教师可以通过组织比赛或活动来激发学生的兴趣并提高他们的技能水平。因此，教师积极参与体育课程的内容研究和课程开发是实现“强化学校体育”目标的关键步骤之一。

（二）提高学生对体育运动的认知

为了实现这一目的，教师可以采取以下措施：教师应该注重体育课程的设计和和实施，以确保其能够激发学生对于体育活动的兴趣；教师可以通过提供多样化的体育活动，让学生体验到不同的体育项目，从而增加他们的知识储备；教师可以利用多媒体技术，如视频、图片等，向学生展示不同类型的体育比赛，以便他们更好地理解体育运动的本质。通过以上方法，教师可以有效地提高学生对体育运动的理解与认识水平，并为他们未来的健康生活打下基础。

（三）开展“快乐体育”教学

快乐体育是一种以健康和乐趣为导向的体育活动，它可以帮助学生建立积极的心态和健康的生活方式，教师可以采用多种方法来进行“快乐体育”教学。例如，组织户外运动、举办趣味比赛等等。这些活动不仅能够激发学生的兴趣，还能够提高他们的身体素质和团队协作能力。教师应该鼓励学生参与到各种体育活动中去，让他们体验到不同类型的体育项目带来的乐趣和挑战。通过这些方法，教师可以帮助学生树立起对体育活动的热爱和追求，从而实现终身体育运动的目标。

（四）丰富课程教学内容

在体育教育中，要培养学生终身体育意识是至关重要的。为了实现这一目标，教师需要采取多种方法来丰富课程教学的内容。其中之一就是通过提供多样化的活动和项目来激发学生对体育活动的兴趣^[4]。例如，可以组织一些团队游戏或团体竞赛，让学生有机会与同学一起参与到活动中去。此外，可以为学生提供更多的机会进行个人训练，让他们能够更好地了解自己的身体状况并掌握相应的技能，也可以鼓励学生参加各种类型的比赛，这有助于他们提高自信心和竞争能力。通过丰富课程教学方式，教师可以帮助学生建立起一种积极

向上的生活态度，从而促进他们的健康成长和发展。

（五）正确处理体育教学中的关系

1. 正确处理体育教学中全面控制与重点控制的关系

全面控制是指在整个课程期间对学生进行全面的指导和监督；而重点控制则是指针对特定内容或技能，通过更详细的指导来帮助学生更好地掌握这些知识点或技能。因此，教师需要根据不同阶段的学生需求，灵活运用两种方法，以达到最佳的效果。对于全面控制来说，教师应该注重课堂管理和纪律性，确保每个学生都能够得到足够的关注和支持。同时，教师也应鼓励学生积极参与课堂活动，并给予他们适当的自由度，让他们能够自主学习和发展自己的能力。对于重点控制而言，教师可以采用一些针对性更强的方法，例如制定具体的计划和任务，以及提供更多的练习机会等等。此外，教师还可以利用各种工具和资源，如多媒体设备、网络平台等，为学生提供更加丰富的学习体验。

2. 正确处理体育教学中精确控制与模糊控制的关系

正确处理体育教学中精确控制与模糊控制的关系是体育教育的重要问题，也是体育教师必须掌握的关键技能之一。在体育教学过程中，精准控制和模糊控制都是非常重要的概念。准确地把握这两个概念对于体育教学的质量有着至关重要的作用。精确控制是指对学生进行严格的规定和指导，以达到特定的目标。例如，当教师告诉学生要完成10个仰卧起坐时，他就需要确保每个学生都完成了这个任务。这种方法可以帮助学生更好地理解他们所学习的内容，并提高他们的表现水平。然而，如果过度使用精确控制，可能会导致学生失去自主性，缺乏创造力和兴趣。因此，教师应该适度地运用精确控制来促进学生的发展。另一方面，模糊控制是一种更灵活的方式，它允许学生自由发挥自己的想象力，探索新的可能性。例如，当教师让学生设计一个足球比赛计划时，他可能不会直接规定每项活动都要包含哪些内容。相反，他会提供一些基本的要求，然后鼓励学生自己去思考如何组织比赛。这样可以让学生更有趣地参与到比赛中，同时也能培养他们的创新能力和团队合作精神。精确控制和模糊控制都是体育教学中不可或缺的一部分。教师应该学会适当地应用这两种不同的方式，既能够保证学生获得良好的成果，又能够激发其潜力和发展潜质。

3. 正确处理体育教学中刚性控制与柔性控制的关系

在体育教学过程中，教师需要掌握好硬性和软性的平衡点，以达到最佳效果。首先，要明确刚性控制和柔性控制的区别。硬性控制是指通过严格的规定来约束学生的行为，例如规定学生必须完成指定的练习次数或时间；而柔性控制则是指通过鼓励、激励、奖励等方式引导学生自主学习，从而实现自我管理。两者之间的区

别在于前者强调的是强制性，后者则注重的是自由度。因此，教师应该根据不同的情况选择合适的方法进行控制。其次，要了解硬性控制和柔性控制之间的关系。硬性控制可以帮助学生建立正确的行为习惯，提高他们的自律能力；而柔性控制可以让学生更加主动地参与到学习中，增强其对知识的理解和应用能力。二者相互补充，缺一不可。最后，要考虑如何合理运用硬性和柔性两种类型的控制。一般来说，刚性控制适用于初学者，因为这些学生缺乏经验和技能，需要教师给予指导和规范；而柔性控制适用于高级学员，因为他们已经具备了足够的基础知识和技能，只需要适当的引导即可。此外，还应根据不同年龄阶段的学生特点，灵活调整控制的方式和强度。

（六）改变教学评价方式

在体育教育中，教师应该注重培养学生终身体育意识。为了达到这一目的，教师可以采用一些方法来改变教学评价方式。其中之一是通过增加体能测试和评估的方式来提高学生的身体素质。此外，教师可以鼓励学生参加各种体育活动，例如学校运动会或社区比赛，以增强他们的参与感和兴趣；教师也可以利用互联网技术，如在线课程和视频教程，为学生提供更全面的知识和技能培训^[5]。通过这些措施，可以帮助学生更好地理解体育知识并形成健康的生活习惯。因此，改变教学评价方式对于促进学生终身体育意识的发展非常重要。

结语

综上所述，教师应将终身体育的思想意识放在开展体育教学的首要位置，转变固有的应试教育思想，不断创新体育教学的手段，运用科学的教学方法，构建合理教学情景，在最大限度上激发出学生对学习体育的兴趣，提升学生主动参与体育锻炼的意识。因此，教师让学生根据自己的兴趣爱好选择适合自己的体育活动，从而养成终身体育的锻炼意识，有效促进学生的综合素质得到全面发展。

参考文献

- [1] 马庆, 温博. “终身体育”理念视角下西安市学校体育教学的改革路径[J]. 新课程研究, 2021(06): 64-65.
- [2] 潘军. 基于终身体育理念的学校体育教学研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2021(02): 114-115.
- [3] 彭文耀, 章璇. 终身体育理念下学校体育教学改革研究[J]. 尚舞, 2021(02): 101-102.
- [4] 薛壮. 高校体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 124, 126.
- [5] 柳英成. 浅谈体育教师培养大学生终身体育意识的策略[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2018(10): 174.