

高中体育教学中学生终身体育意识的培养研究

郭志勇

邯郸市峰峰矿区职业技术教育中心

摘要：新时代背景下，终身体育作为促进个体全面发展、提升国民健康水平的重要载体，其价值日益凸显。高中阶段是学生体育观念形成与运动习惯养成的关键时期，体育教学在培养学生终身体育意识中具有不可替代的作用。本文基于当前高中体育教学的现状与挑战，系统阐释终身体育意识的内涵与价值，剖析教学中存在的理论教育薄弱、学生认知不足、内容方法单一、设施资源匮乏等问题，并提出优化教学内容、创新教学方法、营造体育氛围、完善设施建设、融合健康教育等系统性策略，为深化高中体育教学改革、促进学生终身体育意识的可持续发展提供理论依据与实践路径。

关键词：高中体育教学；终身体育意识；培养策略；教学改革

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.04.111

引言

终身体育意识作为一种内化的健康理念，不仅关乎个体的身体素质，更深刻影响其心理韧性、社会适应能力及生活品质。高中体育教学作为衔接学校体育与社会体育的桥梁，其核心任务不仅是技能传授，更在于激发学生运动兴趣、培养自主锻炼习惯，进而形成终身受益的体育价值观。然而，当前高中体育教学中普遍存在学生参与度低、体育意识淡薄等问题，其根源在于教学内容陈旧、评价体系单一、理论教育缺位等现实困境。如何突破传统教学模式桎梏，有效培养学生的终身体育意识，成为亟待解决的议题。本文立足高中体育教学实际，从理念革新、方法创新、资源整合等多维度探索终身体育意识培养新路径，以期为推动学生全面发展和全民健康战略提供参考。

一、终身体育意识的内涵与价值

终身体育意识是建立在科学认知基础上，个体对体育锻炼价值的深度认同，表现为对体育活动的持久兴趣、主动参与和习惯化行为。其内涵涵盖知识、技能、态度与价值观四个维度，是健康生活方式的核心构成。在高中阶段贯彻和培养终身体育意识，具有三重价值：其一，促进身心协调发展，通过规律性运动增强体质、预防疾病，同时缓解学业压力、提升心理韧性；其二，锤炼意志品质，借助体育竞赛与团队协作，培养抗挫折能力、责任意识与集体精神；其三，推动全面发展，体育与德育、智育、美育相辅相成，助力学生成长为身心健全的现代公民。

二、当前高中体育教学中培养学生终身体育意识存在的问题

当前，高中体育教学在培养学生终身体育意识方面面临诸多挑战，主要表现在以下几个方面：

（一）体育理论教学不受重视

在现阶段高中体育教学中，存在着一个较为普遍的现象，那就是体育理论教学没有得到应有的重视。这一现象的产生有着多方面的原因：从教育体系角度看，整个教育评价体系往往更侧重于对学生体育技能和体能的考核，而对体育理论知识的考查则相对较少，这种评价导向使得很多体育教师在教学过程中，将重点放在了提高学生的体育技能和体能上；从体育教师自身角度来说，部分教师缺乏对体育理论教学重要性的深刻认识。他们认为体育是一门实践性很强的学科，学生只要会运动就可以了，理论知识可有可无。由于缺乏理论知识支撑，学生很难认识到体育训练的重要性，他们往往把体育课堂仅仅看作是一种放松和缓解压力的方式，而没有意识到体育对自身全面发展的深远意义。这种情况不利于学生形成正确的体育观念，难以让学生从内心深处真正重视体育，从而影响了终身体育意识的培养。

（二）学生对终身体育意识缺乏了解

高中学校的体育教学中，终身体育意识的培养往往会被忽略。在以升学为导向的大环境下，学校的教学重点更多地放在了文化课程教学上，体育往往被视为辅助性课程。学校对体育教学的目标设定相对单一，更多地关注学生在体育课上的即时表现，如体育成绩是否达标等，而忽略了对学生终身体育意识的培养。从学生自身角度看，由于学校缺乏对终身体育意识的有效引导，学生对终身体育意识的了解非常有限。他们在体育课堂上更多的是按照教师的要求进行体育活动，将体育课堂当作是紧张学习之余的一种放松。例如，很多学生在体育课上只是敷衍地完成老师布置的跑步、做操等任务，而

没有主动去思考体育对自己一生健康和发展的的重要性。这种情况不仅影响了学生身体素质的提升,因为缺乏终身体育意识的学生很难在课余时间主动进行体育锻炼,而且也不利于终身体育意识的形成。

(三) 体育教学内容单一,教学方法陈旧

当前高中体育教学往往侧重于传统体育项目的教学,如田径、篮球、足球等,新兴体育项目(如瑜伽、跆拳道等)和健身方法的引入不足,这种单一的教学内容难以满足学生多样化的体育需求,也难以激发他们的体育兴趣。与此同时,许多高中体育教师仍采用传统的教学方法,如讲解示范、学生模仿等,缺乏创新性和互动性,加之现代体育技术引入不足,智慧体育无法有效开展。这种教学方法往往导致学生被动接受知识,缺乏主动学习和探索的兴趣,从而影响了学生终身体育意识的培养。

(四) 体育设施不足

部分高中学校的体育场馆(地)陈旧、落后且器材设施不足,难以满足学生多样化的体育需求;同时,学校对于体育教学不够重视,校园内体育文化氛围不浓厚,难以激发学生体育热情和锻炼欲望,这在一定程度上限制了学生参与体育锻炼的机会和条件,进而制约了学生终身体育意识的培养。

三、高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略

(一) 加强体育理论教育

体育理念在学生终身体育意识的培养中起着根本性的引领作用。正确的体育理念能够让学生从内心深处认同体育的价值,从而积极主动地参与到体育活动中。首先,教师要合理安排教学时间,在进行新内容教学时,要专门抽出半节课或者一节课的时间在教室进行基础理论知识的讲解。例如,在教授篮球课程时,教师可以先在教室里向学生讲解篮球运动的起源、发展历程、比赛规则、基本战术以及篮球运动对身体各部位机能的锻炼效果等理论知识。通过理论知识讲解,学生能够更好地理解篮球运动,在实际训练中就能够更加有针对性地进行练习,提高训练效果。同时,这也能够让学生掌握一些基本的体育技巧,避免在运动过程中受伤。此外,通过体育理论教育,还能够让学生理解体育训练和自身发展的关系。学生可以了解到体育锻炼对身体机能的提升、对心理健康的积极影响以及对未来生活品质的保障等多方面的作用。例如,教师可以向学生介绍一些科学研究成果,这样学生就能够建立起一个完整的、正确的体育体系观念,

从内心深处认识到体育不仅仅是为了应付体育考试,而是与自己一生的健康和发展息息相关,从而深化终身体育意识理念。

(二) 营造良好体育氛围

营造良好体育氛围对于培养学生的终身体育意识具有积极的促进作用。首先,开展有关终身体育意识理念的讲座是一种非常有效的方式。在讲座中,可以邀请体育专家或者资深体育工作者,内容可以涵盖终身体育的概念、意义、国内外终身体育的发展现状以及如何在中阶段开始培养终身体育意识等多方面内容。同时,讲座也可以设置互动环节,让学生有机会提出自己的疑问和困惑,与专家进行面对面的交流,这样能够加深学生对终身体育意识的理解。同时,开设不同方向的体育选修课程也是营造良好体育氛围的重要举措。学校可以根据自身的师资力量、体育设施等条件,开设诸如羽毛球、乒乓球、武术、瑜伽等多种体育选修课程。让学生根据自己的兴趣爱好选择适合自己的体育项目。当学生选择了自己感兴趣的项目后,他们会更有动力去学习和参与,促进终身体育意识的形成。此外,可以以年级为单位举办足球或篮球比赛等体育赛事,这也是营造充满竞争氛围的体育环境的有效手段。这些比赛能够激发学生的竞争意识,进一步激发他们参与体育活动的主动性,让他们更加积极地投入体育训练中,从而有助于培养终身体育意识。

(三) 提高学生体育技能

首先,教师要根据学生的兴趣爱好设计不同的体育活动。例如,对于喜欢速度和挑战的学生,可以设计短跑、障碍跑等体育活动;对于喜欢团队协作的学生,可以组织排球、足球等团队运动项目。通过这些针对性的体育活动设计,能够让学生广泛参与到体育锻炼中来。在活动过程中,学生能够不断地开拓自己的运动技能,掌握更多的体育技巧。同时,在教学过程中,教师要关注学生个体之间的差异。对于体育能力强的学生,严格要求,为他们制定更高的训练目标,促使他们不断超越自己,而对于体育能力相对较弱的学生,则要以鼓励为主,适当降低考核标准。例如,在跳远项目中,如果学生的身体素质较差,无法达到正常的考核标准,教师可以根据学生的实际情况,调整考核的距离,让学生在能够完成的范围内进行训练,这样可以避免学生因为过度的压力而产生对体育的恐惧心理。通过这样的方式,既能够

锻炼学生的身体素质，又能够磨炼学生的心理品质，让学生在体育活动中逐渐建立自信，从而促进终身体育意识的形成。

（四）丰富教学内容，创新教学方法

高中体育教学应注重引入多样化的体育项目和健身方法，以满足学生不同的体育需求和兴趣。例如，可以引入瑜伽、普拉提、跆拳道等新兴体育项目，以及健身操、有氧运动等健身方法。这些多样化的教学内容不仅可以激发学生的体育兴趣，还可以帮助他们找到适合自己的运动方式，从而培养终身体育意识。高中体育教师应积极创新教学方法，采用互动式、体验式等新型教学方式，提高教学效果。例如，可以采用小组合作学习、情境模拟等教学方法，让学生在互动和体验中学习和掌握体育知识和技能。同时，教师还可以利用现代信息技术手段，如多媒体教学、网络教学等，丰富教学手段和资源，提高教学的趣味性和互动性。

（五）加强体育设施建设，提供良好锻炼环境

高中学校应加大对体育设施建设的投入力度，提供良好的锻炼环境。可以建设多功能体育馆、健身房等体育设施，改善体育场地，配备齐全的体育器材和设备。同时，还应加强体育设施的维护和管理，确保其安全、整洁和完好可用，为学生创造安全、舒适的体育锻炼环境。而良好的锻炼环境可以激发学生的体育兴趣，促进他们积极参与体育锻炼，从而培养终身体育意识。

（六）加强体育与健康教育相结合

高中体育教学应注重与健康教育的结合，让学生了解体育锻炼对身心健康的重要性。可以开设健康教育课程或讲座，将体育与健康教育相结合，传授科学的运动知识、营养知识和健康生活方式。同时，还可以将体育锻炼纳入学生的日常生活中，如设置课间操、开展课外体育活动等。这种结合不仅可以提高学生的身体素质和健康水平，还可以帮助他们形成正确的健康观念和生活方式。此外，倡导和实施健康监测制度，定期对学生进行体质测试，提供个性化健康建议，引导学生关注自身健康状况，进而培养终身体育意识。

结语

随着社会的快速发展和人们生活水平的提高，终身体育意识的培养逐渐成为教育领域的重要课题。在高中体育教学中，如何有效培养学生的终身体育意识，不仅

关系到学生的身心健康，还对其终身发展具有深远影响。通过丰富教学内容、创新教学方法、加强体育设施建设、营造积极向上的体育氛围以及加强体育与健康教育的结合等措施，可以有效培养学生的终身体育意识。这不仅有助于学生的身心健康和终身发展，还有助于推动全民健身运动的深入开展。与此同时，高中体育教学中学生终身体育意识的培养是一项系统性工程，需要在理论、方法、环境、评价等多方面的综合施策，以有效提升学生的体育兴趣和参与度，促进其形成稳定的体育习惯和积极的体育观念，为终身体育奠定坚实基础。未来，随着教育理念的不断进步和教育资源的持续优化，高中体育教学将在培养学生终身体育意识的道路上取得更加显著的成效。

参考文献

- [1] 高婷婷. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J]. 学周刊, 2024, 20(20): 149-151.
 - [2] 崔进勇. 终身体育视域下高中体育教师教学行为的优化[J]. 天津教育, 2022(27): 16-18.
 - [3] 孙墨林. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养探析[J]. 延边教育学院学报, 2022, 36(2): 165-166, 169.
 - [4] 姚向斌. 高中体育教学中培养学生体育核心素
- 养的策略浅探[J]. 试题与研究, 2023(24): 67-69.
- [5] 刘正林, 陈欢. 县域普通高中特色体育项目的创新路径探索[J]. 当代体育科技, 2024, 14(33): 182-185.
 - [6] 林思超. 终身体育视角下高中体育选课走班制教学实践探究[J]. 福建教育学院学报, 2024, 25(3): 51-53.
 - [7] 洪祖福. 高中体育与健康教学中培养学生体育锻炼兴趣的策略探究[J]. 名师在线(中英文), 2024(29): 88-90.
 - [8] 俞丽锋. 中职体育教学中终身体育意识的培养[J]. 江苏教育研究, 2022(12): 39-41.
 - [9] 钟亚平, 吴彰忠, 杨桦, 等. 数字体育对中国特色体育学“三大体系”构建的创新发展[J]. 成都体育学院学报, 2022, 48(6): 15-23.
- 作者简介: 郭志勇(1976.02—), 男, 汉族, 河北邯郸人, 大学本科学历, 讲师, 研究方向: 职高体育教学。