

高中体育教学中培养学生终生体育意识的策略研究

杨新磊

(重庆市荣昌区荣昌中学校 重庆 404100)

[摘要] 体育教师在构建高中课堂时需要思考如何提升体育教学的创新性,怎样引导学生积极参与到各项体育锻炼中,在增加他们身体素质的基础上培养他们的体育意识。通过对相关学术研究资料进行思考,得知大部分高中生未能对体育教学进行正确的认知,也不具备终身体育的锻炼意识,所以参与体育锻炼的主动性较差。所以,在对高中生开展体育教学的过程中,学校以及体育教师应该思考如何合理培养他们的终身体育的健康意识。

[关键词] 体育教师;高中生;终身体育;体育教学;教学策略

引言

高中生不具备较好的运动意识,不喜欢参与到体育知识探索以及项目运动中,同时他们也未能养成合理的锻炼习惯和体育意识。这样就导致很多高中生身体素质比较差,更不具备体育锻炼的主动性,未能养成长期参与体育锻炼的意识,这样不利于他们的健康成长。为此,高中校园以及体育教师则应该立足素质教育所提出的能力培育需求改革体育教育的路径,积极培养高中生终身体育的良好意识。这样可以在满足素质教育的能力培养需求同时,更好提升高中生的身体素质。

一、高中校园以及体育教师需根据高中生生理和心理变化选择教材

对高中生开展体育教育,主要目的是让学生能掌握相关的理论知识,也能树立终身体育的锻炼意识,最终让他们实现身体素质的强化。传统的教学方式不能增加学生参与体育锻炼的积极性,教材上的内容也不适合高中生的成长需求,这样不利于他们实现终身体育该项意识的养成。所以,高中校园以及体育教师需根据高中生生理和心理变化选择教,借助教材内容对学生开展生命价值以及防运动时损伤等方面的教育。在开展教材选择的过程中,需要分析高中生所呈现的年龄以及性别特点,思考学生在身体以及心理上的差异,这样才能借助教材内容向学生开展优质的体育教育^[1]。例如,可以选择一些具有协调性以及柔韧性教学的教材,这样可以符合高中女生的运动需求。这样能引导学生积极参与到体育锻炼中,利于班级学生实现终生体育该项意识的养成。

二、学校需合理增加体育教学的场所和器材,增加高中生参与体育锻炼的积极性

通过对相关学术研究资料进行思考,得知大部分高中生未能对体育教学进行正确的认知,不能积极参与到课程学习以及身体锻炼中。同时,大部分的高中学生也不具备终身体育的锻炼意识,所以参与体育锻炼的主动性较差,不能提升体育教学的效率。出现这一教学问题也和学校体育设施以及场地建设情况有关,需要对此进行思考^[2]。所以本文认为学校需合理增加体育教学的场所和器材,增加高中生参与体育锻炼的积极性。具体说应该开展以下几方面的工作,首先,学校应该合理创建体育节或者是选修课,这样可以逐渐丰富高中生的课间生活。同时,学校也可以借助广播以及黑板报进行体育宣传,增加高中生参与体育锻炼的兴趣,也能让他们得到体育文化的熏陶。其次,学校需要合理增加体育场所以及运动设施的资金投入,通过强化场地建设方式给高中生打造更好的运动环境。如果学校条件不是很好,则可以自制一些简易的运动器材,给体育教学和高中生参与体育锻炼提供更好的条件。

三、体育教师应该对高中生开展开放型的体育教学,强化学生的体育意识

结合当前的教学情况以及素质教育所提出的教学改革需求,体育教师应该立足素质教育所提出的能力培育需求改革体育教育的路径,积极培养高中生终身体育的良好意识。这样能改变传统

教学所带来的弊端,引导学生参与到体育学习以及项目锻炼中,促使学生得到身体素质的培养,帮助学生实现健康的成长。在对高中生实施体育教学时,体育教师需要改变之前的教学理念以及方式,对高中生开展开放型的体育教学,强化学生的体育意识。

开放型的体育教学则是让高中生积极参与到体育知识的教和具体学习过程中,让学生制定自己的学习目标,改变学生被要求去做的学习状态。其重点是改变之前的教学限制,更好考虑到学生参与体育学习的意愿,促使他们更好参与到课程学习以及身体锻炼中^[3]。例如,对高中生开展排球垫球训练时,体育教师不应该规定每一名学生必须要达到的垫球数量,而是要让学生根据自身情况确定数量,增加他们参与体育锻炼的主观意愿。这样可以强化他们参与体育锻炼的意识,进而培养他们终身体育的意识,稳定提升体育教育的高效性以及创新性。

四、体育教师需立足体育游戏提升高中生参与体育锻炼和项目比赛的认知

很多高中学生不具备终身体育的锻炼意识,参与体育锻炼的主动性较差,很难实现身体素质的有效增长,需要制定针对性的教学对策。要想让高中生积极参与到体育锻炼中,合理培养他们的终身体育的良好意识,体育教师需要立足体育游戏提升高中生参与体育锻炼和项目比赛的认知。高中生正处于青年初期,在心理以及生理上比较完善,具备一定的运动能力,喜欢参与到体育游戏以及竞技项目中,以获得相应的成就感和荣誉感。针对这样的教学现状,体育教师可以组织学生开展体育游戏,如一些趣味性或者是竞赛性的体育游戏,这样能激发他们参与体育运动的积极性。例如,体育教师可以组织学生开展趣味运动会,让高中生开展障碍赛跑、趣味跳绳以及拔河对抗等比赛。让高中生积极投入到体育学习以及身体锻炼的兴趣,增加他们参与体育比赛以及身体锻炼的能动性。这样能引导学生积极投入到课堂学习中,也可以增加学生参与身体运动的能动性,进而掀起班级学生参与体育学习以及身体锻炼的热情,加深学生开展体育锻炼的主动意识。

结束语

因为高中生没有养成合理的锻炼习惯和体育意识,未能对体育教学进行正确的认知,所以他们未能实现终身体育意识的养成。所以本文认为高中校园以及体育教师需根据高中生生理和心理变化选择教,借助教材内容对学生开展生命价值以及防运动时损伤等方面的教育。同时,学校需合理增加体育教学的场所和器材,增加高中生参与体育锻炼的积极性。此外,体育教师应该对高中生开展开放型的体育教学,立足体育游戏提升高中生参与体育锻炼和项目比赛的认知。

参考文献

- [1] 蔡毅容. 浅谈高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 新校园: 中旬刊, 2017(9): 33-34.
- [2] 宋雷. 浅谈高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 新课程(中), 2015(10): 103-104.
- [3] 戚克政. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J]. 中国校外教育, 2017(4): 154-155.