

高中体育终身运动意识的培养

冯 军

(四川省眉山市青神县青神中学校 四川 眉山 620460)

【摘要】随着素质教育的不断推进,为促进学生的德智体美劳全面发展,社会各界对学生的健康问题提高了关注度。高中学习生涯是学生压力最大的阶段,学生每天以高度集中的注意力面对不同的学科,大多数的时间也都用在了文化课的学习上,很少有时间进行体育锻炼,自然无法形成体育意识,有碍学生的健康成长。因此作为体育教师应努力培养学生的体育意识,促进学生进行体育锻炼。本文主要对如何培养高中生的终身体育意识进行介绍,仅供参考。

【关键词】高中体育;终身运动意识;培养方式

引言

为促进高中生全面发展,体育教学有着不可或缺的作用,它有助于提高学生的身体素质。在传统的体育课堂中,教师单调枯燥的教学形式使学生对体育学习没有兴趣,更多将体育课的时间用在学习文化课知识上。因此针对这样的现象,高中体育教师需要努力做出改变,更新教学理念,探索创新教学方式,使学生爱上体育运动,形成终身运动意识。

一、帮助学生树立运动意识

在高中阶段,学生面临着升学及来自家长、学校的多方面压力,没有时间进行体育锻炼,久而久之就失去了运动意识,在这样的情况下,体育教师首先要做的就是帮助学生重新树立体育运动意识。

作为一名体育教师,首先要以身作则,无论是在日常生活中或是在学校工作时,都要坚持固定的体育运动周期,坚持体育运动理念,提高自己的身体素质,为学生做一个良好的榜样;其次,教师要不断提高自己的专业知识能力,体育教学不仅仅是实践活动,还伴随着理论知识的内容,因此教师要不断丰富自己的专业素养,在学生中树立“威信”;最后,教师在上课为学生进行动作示范时,严格要求自己,动作的规范标准程度、教师的课堂用语等又要有重视,教师还要依据不同情况的学生制定不同的要求标准,循序渐进的进行教育,培养学生坚持不懈的精神,锻炼学生的耐力。想要帮助学生建立终身体育意识,不是一朝一夕就可以完成的,教师要利用自身对体育运动的热情来熏染学生,让学生意识到体育运动的重要性和运动的乐趣。

二、注意良好运动氛围的营造

既然培养学生的终身体育意识要经历一个漫长的过程,所以教师在体育课堂中建立良好的课堂氛围是十分有必要的,帮助学生在潜移默化的过程中热爱体育,形成终身体育运动意识。教师要引导学生有意识的进行体育活动,体育运动的形式有很多种,在学校学生可以接受系统的体育知识锻炼和实践;学生也可以在家里进行简单的锻炼,可以做俯卧撑、仰卧起坐等简单的锻炼;现在在住宅小区里普遍都带有健身器材设施,学生也可以利用晚饭后等时间利用那些器材进行锻炼。体育运动的环境无处不在,只有学生有意识的想要进行体育锻炼,才能在长时间的坚持后形成运动意识。

例如,在教师进行教学的过程中,可以向学生展示在不同地点适合进行的运动,给学生渗透体育锻炼的意识。跳绳、体操这

类需要简易体育器材的活动都可以在家里进行,引导学生在感觉到疲惫时,可以在周围散步、快走来放松一下自己的神经,这些也都属于体育运动意识的培养。

三、丰富课堂形式激发学生运动兴趣

学生每周体育课的时间是有限的,因此,教师更要将有限的时间利用好,用以培养学生的体育兴趣。另外,面对其他学科学习的压力,体育课作为学生可以释放压力、缓解身心的学科,有着更重要的意义。教师可以利用体育课堂上各种各样的运动组织多样的活动形式,使体育的课堂内容丰富起来。对于高中阶段的学生来说,竞赛、比拼等活动形式最能激发出他们对体育的热情,他们已经具备进行适当的体育比拼的能力,而且有较强的好胜心理,因此教师可以利用学生这一特点,举行体育竞赛,让学生在比赛中燃起对体育的热情,调动学生的体育参与精神,形成终身体育运动意识。

例如,在体育课堂中,田径长短跑、乒乓球、排球等都可以举行简单的游戏竞赛,游戏竞赛不仅可以活跃课堂的气氛,还可以调动学生的课堂参与度,使体育课堂的形式多样化。教师可以将学生分成几个小组,和学生讨论一起制定比赛的规则,以学生喜欢的形式进行比赛。田径长短跑可以以接力比赛的形式,培养学生的团队合作能力,锻炼学生的耐力,将传统的枯燥的跑步运动变得更有激情,让学生可以充分的释放孩子的天性,暂时的放下压力,也可以将自己的压力通过体育运动的方式进行缓释,让学生感受到体育运动为身心带来的轻松,促进学生形成终身体育运动意识。

结束语

综上所述,素质教育发展下,学生的健康逐渐成为人们关注的重要问题。在高中体育教师要更注意对学生的体育教育,帮助学生形成终身体育运动意识,强健学生的体魄,为学生的终身发展做奠基。

参考文献

- [1] 郁华. 如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J]. 新课程(中). 2013(11).
- [2] 严立. 高中体育教学中培养学生终身训练意识的策略[J]. 体育世界(学术版). 2012(10).
- [3] 张伟. 浅析高中体育教学中的终身体育意识[J]. 新课程研究:教师教育(下旬), 2012, (9): 191-192.