

# 高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法

孙景琳

(新疆昌吉市第一中学 新疆 昌吉 831100)

**【摘要】**随着经济与社会的不断发展,其物质生活水平也得到了显著提升,这就使得人们对体育锻炼的意识也越发的强烈。而终身体育意识指的是人们通过合理的时间与意愿将终身体育锻炼意识贯穿与一生的过程。终身体育意识注重和提倡的是每一位社会成员都要具备体育锻炼的意识,进而促进人们各项综合能力的提升。而在高中体育教学中更注重的是培养学生终身体育意识,还要将这种意识渗透于日常的学习和生活中。

**【关键词】**高中体育教学;终身体育意识;方法

在体育新课标的稳步推进与不断要求下,要通过素质教育的手段来促进学生的全面发展。而由于体育教学在整个义务教育阶段占据着举足轻重的地位。因此,在高中阶段培养学生的终身体育意识具有很重要的现实意义。另一方面,由于高中学生面临着即将到来的高考压力,而体育课程又不是高考中的重要科目,所以很多学生为了能进入理想的大学而放弃了体育课程。因此,在高中体育教学中一定要运用丰富多彩的教学方法来缓解学生们的高考压力,进而培养学生终身的体育意识。

## 一、目前我国高中体育的教学现状

体育意识指的就是人们通过合理的时间与意愿将终身体育锻炼意识贯穿与一生的过程,而只有人们逐渐的具备了终身的体育意识,才会将体育锻炼列为生活和学生中的重要组成部分。众所周知,在我国的高中体育教学中,体育成绩是不被列入到任何的考试成绩中的,可以说,体育课程并不是一门必修课程。第一,从教师的角度上来讲:教师本身也忽略了对学生体育意识的培养,对学生进行体育锻炼的意义及目的也缺乏科学的引导,这就使得学生们始终不能成为德智体美全面发展的人才;第二,从学生的角度上来说:高中学生的学习压力是巨大的,在即将到来的高考的背景下,更重要的是理论知识的学习,所以才会放弃上体育课,同时体育户外活动和进行身体锻炼的时间可谓少之又少;第三,从学校的教育来讲:目前在绝大一部分的高中校园中其体育器材还是较为落后的,传统的篮球场、排球场、田径场虽说应有尽有,但是网球场或者的游泳场依旧匮乏,体育课程的内容和形式较为单一,学生们对体育课程的学习兴趣始终得不到提高。在他们看来,上体育课,无非就是跑跑步、做做操,理想的体育的教学效率始终难以实现。

## 二、高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法

### 1. 合理教学内容的选择

为了实现理想的高中体育教学的效率和学生终身的体育意识,作为体育教师应当不断向学生传授进行体育锻炼的方法和应当遵循的原则,进而在体育赛事中如何合理的避免运动过程中受伤情况的出现。而合理教学内容的选择首当其冲的就是要遵循学生的身心特点和结合具体的教学情况,让教材去不断的适应学生的全面发展,也只有这样才能保障体育教学效率的提升。而针对男生的体育教学来说,教师可以为他们选择一些难度较大的体育项目,比如:篮球、足球具有对抗性的项目展开教学,同时利用男生好胜心强的特点帮助他们树立终身的体育意识。而对于女生来说,可以增加一些瑜伽类似这样有助于女生形体美的醒目来展开教学;其实,不论是会男生还是女生来说最适合的体育项目非

田径莫属了,田径项目在整个体育教学中是属于一项基础性的项目的,它不仅能帮助所有的学生强身健体,也能有效的改善学生们的心理素质。因此,田径体育项目的选择也具有同样的重要性。所以说,只用这样合理的教学内容的选择,让每一位学生都能放松心情去学习,进而培养学生终身的体育意识。

### 2. 实现学生为主的教学

随着体育教育事业的不断发展,在高中体育教学中,要实现以教师为指导,学生为主导的教学模式。因此,在现阶段的高中体育教学中教师也越来越注重的是对学生主体作用的发挥。鉴于此,教师一定要变革传统教学中填鸭式的教学方式,在具体的教学中的引导的作用,同时通过对科学合理的引导,尊重和爱护每一位学生,建立和谐的师生关系,促使学生的知识结构更加的完善。在具体的体育教学中不断的完善和提升自我的教学水平,让每一位学生都能积极和自主的参与到具体的教学过程中,并结合学生的实际情况及时的调整教学的内容,实现以学生为主体的教学模式。另一方面,在高中体育教学中,还需教师要放宽心与手,让自己传统的教学思想得到解放,善于倾听学生内心真实的想法,尊重每一位学生之间的个体差异来展开教学。比如在田径体育项目的训练过程中,教师便可以根据自己既定的教学目标,结合学生的实际情况,引导学生量力而行,在轻松的氛围中进行体育锻炼,这对培养学生终身的体育意识也具有积极的促进作用。

## 三、结语

在高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法是多种多样的。但是,笔者仍然期望的还是各位同仁能从合理的选择教学内容、实现以学生为主这两个主要模块来展开教学,同时,还要倡导在素质教育的过程中促进每一位学生体育的实践能力的提升,为缓解学生们即将到来的高考压力而贡献自己的一点微薄之力,进而培养高中生终身的体育意识。

## 参考文献

- [1] 衡光进. 关于高中体育教学中培养学生终身体育意识的研究[J]. 科技创新导报, 2015, 12(14): 135+137.
- [2] 韩海云. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略探析[J]. 才智, 2015(28): 191.
- [3] 韩静. 谈如何在田径教学中培养学生的终身体育意识[J]. 才智, 2015(20): 88.
- [4] 陈根苗. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养[J]. 求知导刊, 2015(09): 54.