

素质教育背景下如何培养初中生的终身体育意识

阮敏

(广西南宁市宾阳县宾州镇第四初级中学 广西 南宁 530400)

【摘要】当代人民的健身意识十分强烈,不论是男女老幼,普遍有强身健体的欲望。当然不少初中生显然并不在此列。很多初中生不仅没有终身体育意识,更是有不少初中生出现了严重肥胖问题,这势必会影响到我国体育事业发展以及全民体育锻炼进步。在素质教育的大背景下,学生需要长足发展,立足于实际,做终身意识调整和培养,帮助学生全面成长,旨在更好的增强学生体育能力、体育水平,确保学生可以良性进步。

【关键词】素质教育;初中生;终身体育意识

前言

初中体育教育需要重视学生体育意识启蒙,这对学生体育运动发展来说意义重大。正因如此,初中体育课堂才需要使学生形成终身体育态度和意识,贯彻和落实到实际,确保体育项目、体育运动能够在生活、工作中展现的淋漓尽致,保障学生体育素养的全面发展。

一、体育教育中的终身体育意识作用

体育教育可以让学生获得非常好的发展,实现良性循环,是提高生活质量、学习质量的重要尝试和手段。在人类发展中,其作用十分显著。初中体育课堂需要将教学任务立足于满足学生身心发展目标,全面增强学生体育素养、体育水平。使学生迸发强烈的体育活动积极性与热情,增强学生的体育素养、体育意识^[1]。使学生形成正确体育观,养成持久锻炼的态度和意识。要精心规划与构建体育活动,这对学生今后的发展和成长来说意义重大。

二、终身体育意识在初中体育教育中的意义

初中阶段学生身体快速发育和成长,此时此刻学生需要拥有良好的身体和健康的体育意识,这对学生的影响是一生的。基于学生终身可持续发展的角度来说,为了尽快适应未来的成长,同时也是为了让今后的生活与学习更加顺利,学生不仅要学习书本上的理论知识,同时还需要一个健康的身心体魄。所以学生需要掌握多项体育技能,尤其是锻炼习惯。主动、定期的参与各种体育项目、体育活动,勤于锻炼,提升自我身体能力和水平,培养学生的身体素质。体育教育中,学校一定要重视学生终身意识开发和培养,让学生掌握正确锻炼方法和锻炼技巧,提升学生身体素质、身体能力,形成终身体育观念,提高学生的体育锻炼水平。

三、当前初中体育教育中学生终身体育意识培养情况

(一) 培养现状

近些年国内有做大量的改革工作,在这样的背景下,素质教育思想渐渐成为主流。素质教育就是立足于学生的素质需要,在循序渐进中,帮助学生形成全面发展观,帮助学生更好地成长,让学生掌握在进入社会以后所需要拥有的生存技巧、生存技能,全面提升学生素质和能力。面对素质教育思想的全面深入,当前国内体育教育取得的成绩和进步非常突出。这些进步在下面几个点有充分表现。首先是体育教育科目多样化与丰富化。初中体育中,学生有着很多种的选择方法。比如篮球、足球以及健美操等很多种。这些内容在学生体育兴趣和习惯培养中作用非常显著。此外丰富的体育教学方法。当前很多学校都有改良教学模式,很多初中学校开设了合作学习、自主学习模式^[2]。学生自己选择自己想要参与的项目,和其他有共同兴趣的学生一起锻炼。这个过程不仅让学生有了丰富的业余生活,同时也锻炼了学生的交流表达能力。多样化的教学方式和教学科目有助于使学生迸发强烈学习兴趣,使学生形成终身体育素养和意识。

(二) 终身体育意识培养问题

在国内初中体育教育全面发展的今天,体育教育问题渐渐开始暴露。培养学生终身体育意识的过程中,暴露出很多问题,主要在下面几点有所体现。

1. 没有贯彻终身体育意识

不少教师因为自身缺少终身体育意识,所以在教学实践中,

同样也没有体现终身体育意识。不少教师仍就像过去一样按部就班教学,课后没有及时练习和辅导。严重挫伤学生体育学习连续性、连贯性和积极性。学生没有形成足够的体育兴趣,大部分学生将体育课作为一门休息课程,这显然不利于学生体育意识培养和开发。

2. 缺少足够体育设施

虽然国内有高度重视中小学教育资源的补充,但是却忽略了体育项目的建设。很多初中缺少足够的体育设施,甚至不少学校已有设施存在严重的质量问题。供不应求的现状阻碍了学生的体育锻炼,难以培养和发展学生的终身体育意识。

3. 考核制度与终身体育意识培养冲突

初中体育考核采用的是最后成绩,学生平时的表现没有被考虑在内。比如100米要求学生多少秒及格,但是却并没有考虑学生的锻炼强度和训练方法。学生的方式不少都是错误的,这是不利于学生终身体育意识培养的^[3]。

四、增强初中生终身体育意识的方法

(一) 明确观念做好基础教育

初中教育一定要展现自己的定位,使学生养成良好的习惯。初中体育教师应当将学生终身体育意识的培养作为基本任务,要改变过去的守旧教育模式,要构建科学且合理的教学资源、教学内容。活跃课堂气氛,确保学生能够具备足够的欲望、坚定的态度参与到活动当中。初中体育意识培养中,应从兴趣激发的角度切入,用一切可行的教学辅助方法和教学措施,让学生能够持久保留自己的学习态度,获得更好的锻炼效果,稳定锻炼意识。

(二) 增强学生终身体育意识培养

初中生终身体育意识的培养不仅要确保学生具备端正的身体锻炼态度、终身锻炼习惯,提高终身体育教育认知度,同时还要用加强锻炼时间、锻炼效果,带给学生更好的体育锻炼感受。要让学生形成与树立终身体育观点、终身体育意识。初中体育课堂上,教师一定要明确终身体育意识培养价值,多向学生灌输终身体育意识常识与运动理论。当然健康常识、卫生常识、保健知识、营养知识也是要重视的。要确保学生意识到与感受到终身健康价值和体育锻炼意义,养成自助锻炼习惯,夯实今后发展基础。

结语

如同本文所叙述的一样,初中阶段作为学生成长的重要阶段,一定要处理好学生终身体育意识培养工作,让学生具备这样的态度与习惯,使学生能够主动、积极的参与。初中体育教师一定要让学生意识到体育技能和锻炼意志带给生活的影响,同时也要明确教育思路,那就是以生为本。面对素质教育的全面推进,初中体育教育一定要用全局眼光审视教育工作,合理使用学校拥有的资源,为学生开放良好的环境,提供良好的方法,使学生掌握正确锻炼方法、锻炼技巧,逐步增强学生终身体育意识。

参考文献

- [1] 祝永志. 初中生终身体育意识的培养路径[J]. 名师在线, 2019(30): 82-83.
- [2] 朱晓峰. 终身体育意识融入初中体育课堂[J]. 华夏教师, 2018(33): 33.
- [3] 钱行民. 略论初中体育教学中对学生终身体育意识的渗透[J]. 中国校外教育, 2018(13): 18-19.