

高中体育教学中培养和提升学生终身体育意识的路径探索

李 静

(四川省资中县第二中学 四川 资中 641200)

【摘 要】高中生因为需要面临升学的压力,所以精神持续处于紧绷的状态当中,在加上体育活动的减少和热量摄入过多的因素的影响,使得很多高中生的健康受到了威胁。体育锻炼是保证高中生健康的重要方式,为了能够真正提升高中生的身体素质,使得体育锻炼成为高中生日常学习生活中的重要组成部分,需要在高中体育教学中培养和提升高中生的终身体育意识,让他们能够拥有更加充沛的精力,从而提升学习的效率,对于他们日后的工作和生活也有着重要的意义。

【关键词】高中体育教学;终身体育意识;培养策略

1. 培养学生终身体育意识的意义

让高中学生具备终身体育意识,就是通过高中体育教学来让学生们对体育运动产生兴趣,并能够养成学生们的良好运动习惯,并在未来的生活和学习中持续的保持这个习惯。在高中体育教学中渗透这样的意识是非常有意义的,一方面是为了提升学生们的身体素质,另一方面也是为了帮助学生建立正确的体育运动观念,促进学生的身心健康发展。通过合理的体育教学来挖掘学生们的体育爱好,从而帮助学生意识到提升自身身体素质的重要性,从而达到培养和提升学生终身体育意识的效果。

2. 培养学生终身体育意识的策略探索

2.1 认识到终身体育的重要性

想要切实培养和提升高中学生的终身体育意识,首先要做的就是让高中学生们充分认识到培养终身体育意识的重要性,同时也让学生们能够了解到运动对于自身健康的作用。在高中体育教学过程中,要让学生们了解到什么是终身体育意识,且建立这样意识的重要意义,只有学生们真正对体育运动产生兴趣,才能够更有利于建立这样的运动习惯。具体可以采用奖励的方式来鼓励学生们参与体育锻炼。

2.2 建立良好的体育教学氛围

想要更好的培养高中学生的终身体育意识,建立一个良好的体育教学氛围是非常必要的,具体来看,可以以培养学生终身体育意识为目的来开展相应的活动,让学生们通过活动来意识到体育锻炼的重要性,从而养成良好的运动习惯。具体可以通过图画宣传等方式来建立体育运动氛围,同时也可以经常举办一些运动节、体育竞赛以及趣味运动会等等,也可以通过播放一些运动视频来帮助学生们了解更多的体育知识,这会更加有利于培养学生们的终身体育意识。

2.3 转变原有的体育教学形式

以往所采用的体育教学形式难以满足当前学生们的实际需求,所以需要原有的体育教学形式进行转变。以往的班级统一教学形式显然缺乏足够的针对性,无法兼顾到所有的学生们。想要达到更好的效果则应采用分类教学的形式,来让学生们选择自己感兴趣或者喜欢的体育项目,然后根据所选择的项目来进行分班教学,这样的教学形式更容易激发学生们的体育运动兴趣,同时也有利于发挥出学生们的特长。

2.4 运用丰富的体育教学方法

以往高中体育教学所采用的教学方法就是先进行理论讲解,然后学生们进行自由活动,这样的教学方式实际上并没有真正获得效果,也不利于激发学生们的运

动热情,甚至还会让一些学生产生抵触情绪。所以必须对原有的教学方法进行适当的改变,这样才能够真正起到培养学生终身体育意识的效果。例如采用多媒体辅助教学或者俱乐部教学等方式,来有效的吸引学生们的注意力,来向学生传递更多的体育知识,其中包括一些体育技能和一些运动员的视频等等,这样更容易让学生们对其中的内容更加感兴趣。另外也可以实际的体育教学过程中采用分组教学的方式,来让学生们相互的竞争,并给予胜利方一定的奖励,从而让学生们能够更加积极的参与到竞赛当中。在这个过程中,教师应注意对学生们技术动作的指导和纠正,让学生们能够掌握更加正规的技术动作,这对于培养学生们的终身体育意识是非常有帮助的。

2.5 对于教学内容进行合理的拓展

随着新课程改革的推行,高中体育课程所应用的教材也进行了改变,为了进一步推动我国的高中体育教学改革,应在其所应用的教材当中建立以人为本的思想,增加高中体育教学的项目内容,满足学生们的个性化需求,让学生们不再觉得体育课是可有可无的,这样才能够真正实现终身体育意识的培养。例如加入轮滑、游泳等体育项目,并在教学过程中让学生们学会更多的体育技能,促进终身体育意识的培养。

结束语

在高中体育教学中帮助学生建立终身体育意识,不仅仅是为了增强高中学生的身体素质,同时也是为了增强学生们的意志品质,对提升学生们的心理素质、记忆力等方面都有着一定的促进作用,这将十分有利于学生们的综合能力素质培养。所以,学校方面应给予体育课更多的重视,并在硬件设施方面投入更多的资金,为学生们创造一个更好的体育运动条件,进而激发学生们的运动积极性,真正让学生们运用正确的态度来面对体育锻炼,促进终身体育意识的培养,为日后的工作和学习打下良好的基础。

参考文献

- [1]周利晓.运用多种教学法培养学生终身体育意识[J].中学课程辅导(教学研究),2020,14(7):174.
- [2]林毅.论高中体育选修教学中如何对学生进行终身体育意识培养[J].考试周刊,2020,(22):127-128.
- [3]于姗姗.分析中学体育教学中中学生终身体育意识的培养[J].学周刊,2020,(7):146-147.

中学生健康意识工作落实体育课程探讨

李文方 张 鹏

(河南省驻马店市遂平县第二高级中学 河南 遂平 463100)

【摘 要】在中学体育课堂教学中,把健康意识与学校体育教育内容相关联,以两者进行融合为起点,探讨两者融合过程中存在的问题以及解决方法。同时探究高中学校体育资源在培养学生健康意识中的积极作用,从而促进学校体育工作内容的改革。培养学生正确的健康意识。

【关键词】健康意识;学校体育资源;体育教育

在《“健康中国2030”规划纲要》中,国家明确提出,要加强学校的健康教育,与相关的具体要求。这样的要求便给学校了一个明确的要求和目标。以及国家推出的高考体育分数提升的相关信息,可以明显看出国民健康教育的基石是学校体育。学校体育健康教育的基石是体育教师,而体育教师的执教内容可直接关乎到学生的健康意识的养成。

一、学校体育与健康意识的结合是必然的发展趋势

健康意识和学校体育教育的精神内核具有着高度一致的特性,健康意识与学校体育教育的内在核心都是“促进健康”,培养学生拥有正确对于身体、审美、心理、人际关系等,一个整体上的健康和谐发展的思维与发展方向。学校健康教育意识的是培养学生健康的观念,掌握促进身体健康和心理健康必要的运动技巧和健康知识,以及维持身心健康的日常生活习惯与方式。而体育教育与健康学科的核心素养中的健康行为维度的具体表现为体育锻炼的积极性,以及经常参加体育锻炼的行为和习惯、维持和促进健康身心的健康知识的掌握与运用、情绪的调控和对不同环境的适应能力、与正确对于美的概念的塑造。

同时,在国家发布一系列的法律法规中也明确的提出学校体育教育要与健康意识紧密结合起来,这些条文对于开展健康意识与学校体育教育结合提供了客观的外部条件,例如《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》《中小学健康教育指导纲要》《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》等。因此,在融合实践过程中,探索健康意识与学校体育教育相融合是实现学校教育自身可持续、高效率发展的必要途径。两者的相互结合不仅可以极大丰富学校体育

教育课程的教育内容。促进学校体育与家庭体育融合,使体育生活化程度大幅度提高,同时也能提升学校体育在学科中的重要程度,对于学校开展素质教育工作、完成教育任务、提高学生身心全面发展有着特殊的意义。

二、学校体育教育中,体育教师改革

近些年来,随着国民对健康的需求越来越大,对于健康的认识越来越深,迫切希望拥有健康的身体和健康的生活方式。随着互联网的快速发展,网络上关于健康的文章、视频、普及知识越来越多,但是其内容却是参差不齐,出现了很多良币驱除劣币、造谣、曲解健康知识的解读等等,一些非专业的人的言论,导致许多国人对于健康知识出现了错误的认识。学校体育是培养学生健康的身体知识的最有效、最直接的途径,在体育教师的教案中,应该把正确的健康意识,健康知识与体育教学相结合,由点带面,由学生到家长,由学校到社会。净化和改变错误身体健康知识,树立正确的健康观念,以便达到通过正确的体育活动,提高生活质量,延展生命长度的作用。改变学生的健康意识的首要工作,就是对体育教师的教学内容进行改变。着重重点在于把健康意识加入到教学实践中,同时体育教师的健康意识也要培养起来,加强理论学习基础,充实教学内容,注重学生的个性化发展,有针对性的给学生传授健康意识,使学生真正领悟并结合到生活实践过程中。

三、学校教育资源在健康意识传播中的利用

在健康意识传播过程中,单单只是靠体育教师的上课传授还是远远不够,要使培养学生良好的健康意识,必须把相关的知识融入到日常学习过程中。完善与丰富学校健康意识教育组织管理与保障,开发符合本校现实情况与健康教育大背景下,