

# 高中体育教学如何培养学生终身锻炼意识

陈辉

(重庆市黔江中学校 重庆 409000)

**【摘要】** 对学生的终身锻炼意识进行培养具有重要作用,这是学生终身体育锻炼的基础,有利于提升民族的体育素质水平。而体育教学就是对学生终身锻炼意识进行培养的主要阵地,教师要全面意识到其重要性,在教学中采取有效的培养方式和策略,提升学生的身体素质,让他们可以形成终身锻炼意识,同时这也可以对体育教学成果进行检验,教师要加强学生终身锻炼意识到培养,基于此,本文就分析了高中体育教学如何培养学生终身锻炼意识。

**【关键词】** 高中体育教学;学生终身锻炼意识;培养策略

当前社会经济不断发展,人们的各种压力也变得更大,在生活中存在很多的挑战和机遇,每个人都想要健康、幸福的生活,这也让人们认识到健康的心态以及身体对于学生学习、成长、家庭幸福的重要作用,终身体育锻炼的地位不断提升,其可以帮助人们保持身心健康,促进生活质量的提升。而学校教育是社会教育与家庭体育之间的桥梁,对学生的终身体育培养具有重要作用,在体育教学中,教师就要加强学生终身锻炼意识的培养,让他们可以形成自主锻炼的习惯。

## 1. 高中体育教学对培养学生终身锻炼意识的作用

### 1.1 良好的体育教学是学生养成终身体育意识的基础

当前强调素质教育,这也让体育教学的地位不断提升,在学生成长中的重要性也不断凸显,必要的体育活动,能够帮助学生锻炼身体素质,还可以让他们养成良好的习惯,促进他们的全面发展。所以,教师在教学中不应该只让学生通过体育活动锻炼身体,还需要让他们可以认识到教师的教学理念,提升他们的主动性和积极性,为终身锻炼意识的培养奠定基础<sup>[1]</sup>。

### 1.2 体育教学能够促进学生的实践和创新能力发展

教师通过开展多样化的体育活动,可以提升学生体质,还可以让他们树立终身锻炼的意识。基于教师的有效指导,学生也能够参与在参与体育活动中,提升他们的创新能力,实现智力和体力的同时发展。

## 2. 高中体育教学中培养学生终身锻炼意识的策略

### 2.1 转变课堂教学模式,实现教学形式多样化

当前课改日益深化,现阶段的体育教学主要就是学生独立活动再加上教师的专业指导,基于这样的方式对学生的体育锻炼意识进行培养,让他们能够主动的参与到体育锻炼中。基于此,教学模式就不可以停留在教学模式限制上,要积极的进行改革<sup>[2]</sup>。一般男生对于足球、篮球等各种球类运动比较感兴趣,而女生则对健美操等比较感兴趣,教师就需要满足他们的需求,丰富教学形式,调动教师的热情,对教师资源进行科学的安排,多设置学生感兴趣的课程,提升他们的参与积极性。

### 2.2 加强学校体育文化建设,提高学生体育锻炼意识

要对学生的体育锻炼意识进行培养和提升,还需要注重学校体育文化建设,体育文化有很多的体育知识以及运动文化,在校内营造良好的体育文化氛围,组织开展多样化的体育比赛,让学生能够主动参与,这对培养他们的终身体育锻炼意识以及习惯具有积极影响。学校是体育教学的主要场地,要让学生能够形成长期坚持锻炼的习惯,就需要做好体育宣传,让他们可以主动的参与体育锻炼。要提升宣传的效果,可以采取张贴体育明星宣传画报、在新闻广播中报道各种赛事、宣传大型重要国际赛事、利用各种新媒体等方式,让学生可以了解体育明星的成长过程,关注赛事情况以及发展动态,对比赛过程进行正确的评价,这样可以对学生产生潜移默化的影响,提升他们参与体育活动的积极性,让他们能够主动参与体育锻炼,进而在这个过程中影响身边的同学,让更多的学生可以参与到体育锻炼中。

### 2.3 培养学生经常参加体育锻炼的习惯

教师在教学中要采取多样化的教学手段,对教学内容进行丰富,提升学生的参

与锻炼热情。教师要鼓励他们勇敢的尝试,满足学生的发展需求,让他们可以在参与体育运动和锻炼中感受到乐趣。教师要组织学生开展身体练习以及教学比赛,提升他们的体能以及运动水平,让他们在这个过程中能够感受到挑战自己以及战胜困难的成就感,这也可以对学生的优秀品质进行培养,让他们形成集体主义精神,对他们的经常参与体育锻炼的兴趣进行培养,让学生逐渐可以形成习惯,给他们的终身体育锻炼提供保障。

### 2.4 培养学生健康的心态和适应社会的能力

高中生的心理承受能力以及社会适应能力还是较低,在独立面对和解决问题方面还存在不足,这就导致他们会有一些社会适应能力差的表现,例如,处理事情时不理智、抗挫能力较差、情感脆弱等,加上高中阶段学生的学习压力很大,这就让他们心理容易出现负荷过重的问题,要通过宣泄才可以做到心理平衡<sup>[3]</sup>。在体育教学中,教师可以组织他们开展多样化的体育活动,在这个过程中存在竞争、失败和成功,体育活动的特性能够对他们的情绪进行缓解,引导他们的各种心理以及情绪变化,丰富他们的体验。

在比较激烈的比赛中,教师要正确的引导学生,让他们可以对自己的心态以及情绪进行调整和控制,减少情绪方面的躁动,正确对待压力以及成败,避免学生因为心理方面的问题而产生偏激行为,提升他们的抗挫心理素质;还要对他们的正确竞争意识进行培养,让学生可以学会灵活的对事情进行处理,形成积极向上的心态,提升他们的社会适应和生存的能力。

教师在教学中要组织学生开展各种各样的体育活动以及比赛,促进他们运动能力的提升,让他们可以得到全面的发展,学生在这个过程中可以意识到体育运动可以让自己变得更好,进而提升他们参与体育活动的动力,让他们可以逐渐养成体育锻炼的习惯,形成终身锻炼意识。

## 结束语

综上所述,高中体育教学是对学生终身锻炼意识进行培养的重要场所,这就需要学校可以注重校园体育文化建设,营造良好的体育运动氛围,教师要在教学中采取有效的教学方式,丰富教学形式和体育活动和赛事,让学生能够积极主动的参与,在这个过程中对学生的各方面进行培养,不仅能够让他们形成终身锻炼的意识,还可以促进学生的全面发展。所以,教师在教学中除了要教授学生体育技能以及锻炼方法,还要加强他们的终身体育锻炼意识的培养,让学生可以逐渐形成习惯,让他们能够健康幸福的学习和生活。

## 参考文献

- [1] 沈永贵. 浅谈体育教学如何培养学生终身体育锻炼的意识[J]. 当代体育科技, 2018, 8(35): 109+111.
- [2] 汤华. 高中体育教学中培养学生的终身体育意识探究[J]. 广东蚕业, 2018, 52(08): 73-74.
- [3] 郑翠娟. 试论高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 中国校外教育, 2017(28): 161.

# 《论钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中的必要性》

田苗

(湖南人文科技学院 湖南 娄底 417000)

**【摘要】** 钢琴即兴伴奏是基础音乐教学中不可或缺的专业技能;在基础音乐教学与艺术活动环节中钢琴即兴伴奏运用的范围比较广泛,并起着非常重要的作用;因此,在基础音乐教学中运用钢琴即兴伴奏十分必要。

**【关键词】** 钢琴即兴伴奏;基础音乐;教学

基础音乐教学是指幼儿、小学、普通中等教育中的音乐教学。钢琴作为基础音乐教学的常用教具,在各种音乐教学及课外艺术活动中的应用越来越广。在音乐课堂与艺术实践活动中运用钢琴即兴伴奏,则是基础音乐教学的迫切的需要。

## 一、钢琴即兴伴奏是基础音乐教师专业能力的体现

钢琴即兴伴奏在基础音乐教学活动中的地位非常重要,《新课标》规定“基础音乐教学中,教师除了要具备演唱、演奏能力外,还要具备伴奏合唱、乐队的指挥能力等”。每年的中小学音乐教师基本功比赛中,钢琴即兴弹奏、弹唱、伴奏都占较大的比重,各学校招聘音乐教师时也越来越重视他们的钢琴即兴伴奏运用能力。可见具备良好的钢琴即兴伴奏运用能力,是音乐教师综合专业素养的重要呈现,是一名合格基础音乐教师应该具备的专业实践技能。在各项音乐活动中,自如运用钢琴即兴伴奏可以直观地体现教师的音乐专业素养。

钢琴即兴伴奏极大地考验了基础音乐教师的专业技能技巧和临场应变力,它除了包括音乐能力(音乐能力由四种基本要素构成:音乐的感知能力、音乐的记忆和

想象能力、音乐的情感能力、音乐的动作能力)的基本要素以外,在基础音乐教学中,教师钢琴即兴伴奏所需的能力还包括:和声编配能力、伴奏音型与织体运用能力、钢琴弹奏能力、即兴创作能力、实践能力、综合运用能力。因此,能将钢琴即兴伴奏灵活运用音乐教师,他(她)的专业素养是相当不错的。

## 二、钢琴即兴伴奏在基础音乐教学中的作用

钢琴即兴伴奏在歌曲教唱时有音高、音准保障;能很好地引导演唱情绪、速度;能拉近师生关系,更好地体现师生互动、协作;能活跃音乐课堂气氛、保证教学质量,为营造和谐轻松的音乐课堂奠定基础。每一堂音乐课保证了质量,更有利于《新课标》的顺利开展。

基础音乐教师利用钢琴即兴伴奏能更好地驾驭各种教学活动,丰富音乐教学的课堂形式;能让学生在音乐课堂和音乐课外艺术活动中得到多彩的、轻松的情感体验;音乐教师们掌握钢琴即兴伴奏运用技术,才能真正顺应教学的实际需要。

## 三、钢琴即兴伴奏在音乐教学活动中的应用范围