

# 浅谈高中体育教学中终身体育意识的培养策略探究

麦麦提·托合提玉苏普

新疆喀什地区莎车县第八中学

**[摘要]**随着新课程改革的不断深入发展,高中体育教学改革受到人们的高度重视,如何在高中体育教学中培养学生终身体育意识成为教师们关注的焦点。新课程改革要求学生德智体美劳全面发展,体育作为提高学生身体素质,锻炼学生强健体魄的关键,在素质教育中起着非常重要的作用。本文探讨了高中体育教学中终身体育意识的培养策略,希望对促进高中体育教学改革,实现学生全面发展做出积极贡献。

**[关键词]**高中体育;终身体育意识;培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.03.1319

## 引言

随着新课程教学改革的实施,高中体育教学面临着巨大的改革压力。新形势下高中体育课程也需要不断创新和改革,切实改进和更新传统的教学理念和教学方法,达到新课程改革的要求。为了培养学生终身体育意识,更好地满足自身健康成长的需求,教师应以体育教学的基本特点为依据,适当引入与体育相关的理论知识,改变以往体育教学中竞技体育训练的思想观念。在学习期间,学生可以更多地了解人文和自然科学,丰富体育知识内容,将体育教育与学生的个人发展充分融合,促进学生在终身体育意识的培养,实现学生的全面发展。

### 一、高中体育教学中终身体育意识的培养意义

体育是一门户外运动,主要就是为了锻炼学生的身体以及增强学生的意志力和耐受力,培养学生终身体育意识。随着当今社会快速的发展,各种娱乐方式层出不穷,紧紧抓住了现在高中生的目光,尤其是手机游戏和电脑游戏带给高中阶段学生的吸引力太大了,导致现在高中生基本没有任何课外活动,放学就是聚在一起打游戏。学生在高中的阶段正是身心发育的关键时期,同时也是培养终身体育意识的关键时期,一直沉迷于游戏对于学生的发展是很不利的,所以新课改就要求高中体育教师在构建体育课程体系中重视提升学生的身体素质,只有学生健康成长才可以更好地进入学习状态。在社会经济快速发展的背景下,社会需要身体素质较强的人才,高中体育对于锻炼学生体能,培养学生的终身体育意识至关重要。而有效的高中体育课程体系,可以使学生身体素质得到提高,真正成为德、智、体、美、劳全面发展的人才。但是,现阶段很多教师对高中体育课程体系不够重视,课程的组织往往比较不合理,不能让体育教育在提高学生身体素质方面发挥应有的作用。因此,有必要采取适当措施对高中体育课程体系进行改革,立足教学要求,充分结合学生当前的具体情况,培养学生良好的体育素养,使他们能够提升自身的身体素质,成为高素质的综合型人才,进一步加快高中体育改革步伐。

### 二、高中体育教学中终身体育意识的培养策略

#### (一) 积极改善教学方法,提高运动训练教学效果

在改善教学方法之前,首先要了解原有的教学模式。在

原有的教学模式中,教学方法单一,教师是教学的中心,主导着整个班级。这种方式容易让学生感到厌烦,注意力不集中,导致无法将教师的教学内容完全内化吸收,满足自己的学习需要。因此,教师除了教授专业动作和规则外,还可以采用互动的教学方式,让学生与教师积极互动,培养学生终身体育意识。在运动训练过程中,采用多种教学方式可以更好地调动学生的积极性,增加学生对运动训练的兴趣,从而实现培养学生终身体育意识的目标。例如,在制定具体的训练计划时,除了根据学生的身体素质选择训练方法外,还必须根据身体耐力选择合适的训练强度。其次,要引导学生以积极的心态进行运动训练,不要把相关的训练任务当成负担。只有这样才能达到良好的训练效果,有效培养学生终身体育意识。

#### (二) 激发学生学习动力,使学生快速进入学习状态

高中体育教师在教学时,可以体现目标性,激发学生的学习动力,使学生快速地进入到学习状态。有效培养学生终身体育意识。所谓的目标性就是指高中生在上体育课之前心中预期达到的行为结果,学生的动力对学生活动起着非常重要的作用,学生的动力是否正确就导致了学生上课时的学习状态是否认真。教师要不断地诱发学生的学习动力,激发学生对于高中体育的学习动力,引导学生正确的学习目标,这样在上课的时候学生的听课效率才是高的。

例如,在教授学生学习“跑步”这篇内容的时候,跑步分长跑、短跑等等,其中长跑由于动作太过单调,距离也比较长,学生的体力消耗较大等等一些原因不受学生的欢迎。但是长跑非常有利于增强学生的体质,教师在组织学生学习的时候可以先帮助学生定一个目标是学生要初步掌握长跑的基本动作和要领。因此,高中体育教师可以针对学生的学习状态为其定一个目标之后,可以让学生明确这一节课应该重点学什么,学生在有明确的目标情况下,能够以较快的速度进入课堂学习状态,进而有效培养学生终身体育意识。在学生快速进入学习状态之后,教师需要在教授课本知识的同时,让学生体验运动所带来的快乐,强化学生运动的兴趣,逐步培养学生形成不怕困难、坚持不懈的意志品质。这样就可以使学生迅速进入学习状态,自觉、积极地参与到课堂中,有效培养学生终身体育意识。

### （三）加强意志力教育，提升学生综合素质

首先培养学生顽强的意志。高中体育对培养学生的意志力起着非常重要的作用。在教育内容的组织上，既有克服人体体能极限的耐力跑，也要求学生有吃苦耐劳的精神，也有需要团队合作的球类运动。还有一些体操项目需要勇敢地进行，这需要学生克服恐惧来挑战自己。明确了要培养学生的心理素质，教师要提高认识，转变观念，注重加强理论知识的学习，为学生的心理素质教育打下扎实的理论基础。传统的高中体育教育重在技术教育，忽视了学生心理素质的培养。心理素质教育是一个漫长的过程，教师必须具有高度的责任感和敬业精神，为培养合格的社会主义接班人而不懈努力。

其次加强学生对高中体育教学理念的认识和教育。向学生解释高中体育在教育中的重要性，认识到体育锻炼在生活中的重要作用。结合学生喜欢模仿、积极进取、善于表达自己、大胆执着的特点，为他们树立榜样。同时教师要以身作则，为学生树立一面镜子，供学生学习。在训练中，应注意创造竞争局面。例如，采用不同的比赛形式，分别以动作的质量、完成的时间等作为比赛的目标，让他们相互竞争。使学生在不知不觉中增加意志力的锤炼，以求取胜。

最后在学习中不断地鼓励和表扬。针对学生在实践中的心理特点，如气馁等，教师应给予鼓励和帮助，增加学生学习动作的信心。对动作不规则和不能完成的学生，及时给予技术援助和心理支持；对完成了这些动作的学生应该给予认可和表扬。例如，在教授跳箱等辅助跳跃动作时，学生往往会感到害怕。教师要及时用语言进行交流，如“注意跑步节奏，往前走”、“不要害怕，跳”。“大胆点，我会保护你”等，可以有效帮助学生扫除心理障碍，增强执行动作的信心，从学习中有所收获，从实践中获益，有效培养学生终身体育意识。

### （四）积极运用体育游戏，增添学生运动的趣味性

现在的高中体育教育比以往更加注重学生的作用，把学生作为课堂教学的核心，因此高中体育教师要积极创设以学生为主体的游戏环境，既让学生通过游戏学习体育知识，又体会体育课程独特的魅力。高中体育教师在运用体育游戏时，可以向学生灌输一些通用的体育技能和知识，从而在保持体育竞技特点的基础上达到体育课堂教学的目的。例如，高中体育教师在教授100m跑时，可以使用“传递材料”等各种小游戏，让学生用快跑来传递材料。跑步时要注意速度，也要使用标准动作。游戏可以利用环境和道具，营造更逼真的游戏环境，让学生更热衷于参与体育游戏，达到培养学生终身体育意识的目标。

此外在体育课结束时，高中体育教师可以通过游戏来放松学生的身体，达到镇静的效果。通过参加一些协调的、放松的游戏，学生可以在身上得到放松，从而促进运动器官的快速恢复，使中枢神经系统从强烈的兴奋中恢复。比如教师可以通

过“找队友”等方式结束体育课，通过这样轻松愉快的游戏，放松学生紧张的肌肉，投入正常的生活学习中。

### （五）在体育运动中开展生活化教学，培养学生终身体育意识

生活化教学是指在高中体育教育中将体育知识与日常生活紧密结合，并根据现代社会发展的要求，将体育理论知识转化为现实中的教育活动。通过这些活动，学生可以从中学到体育运动知识，解决生活中的许多体育问题，提高实际应用技能和与现实的能力。教师可以充分利用现实生活中的例子，使体育运动变得生活化、形象化和具体化，并激发学生对体育学习的兴趣，以便学生在学习日常生活中的体育知识的同时，养成良好的体育锻炼习惯和坚强的心理素质。同时教师必须注意科学的应用，客观合理地将体育教学与生活联系起来，以达到体育教学的目的。同时教师不能简单地讲解课本当中的知识，硬性的讲解理论和要求，这很难调动学生的学习热情。此外体育课堂的轻松氛围更有利于学生潜能的发挥，让学生通过独立练习进行探索、互动和交流，有效培养学生终身体育意识。

### （六）积极开展教学评价，提升教学效果

教学评价是体育教学中的一部分，能够为课堂教学活动的有效优化提供相应的参考。教师根据教育目标的实现程度，整合利用多种评价策略及手段，在深入分析、精准测量以及综合比较的过程中有效判断整个体育课堂活动的具体育人价值及优势。体育成绩主要涉及学生的日常成绩以及考试成绩，以促进学生的体育锻炼为目标，这一点使得课堂教学活动的要求更加严格。教师需要结合学生的课堂参与能动性、学习态度和点滴进步，全方位、多角度地评定学生的学习成绩，保证最佳的教学成果。让学生能够客观全面地认识自己的不足以及闪光点，保持高涨的热情，进而有效培养学生终身体育意识。

### 结论

综上所述，在高中体育教学中，教师要积极改善教学方法，提高运动训练教学效果，并激发学生学习的动力，使学生快速进入学习状态。还要加强意志力教育，提升学生综合素质。此外教师还要积极运用体育游戏，增添学生运动的趣味性。并在体育运动中开展生活化教学，培养学生终身体育意识。还要积极开展教学评价，提升教学效果，有效培养学生终身体育意识，达到新课改的教学目标。

### 参考文献：

- [1] 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 魏向东. 科学咨询(教育科研). 2018(08).
- [2] 郭宁宁. 苏州市沧浪区高中课堂教学活动开展现状的研究[D]. 苏州大学.
- [3] 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 张宝章. 考试周刊. 2017(30).