

在高中体育教学中对学生终身体育意识的培养措施

杨永平

(宁夏银川市第二中学 宁夏 银川 750004)

[摘要]近年来教育改革的不断发展,教育部门对于高中体育教学的重视度逐渐提高。在高中体育教学中,随着阳光体育理念的深入推行,学校体育教学备受学校和社会的关注,在高中生的成长生涯中也变得越来越重要,必要的体育活动不但是学生养成良好身体素质的基础,还对其好习惯的养成有重大帮助,对促进高中生综合素质的提升大有裨益。所以在高中体育教学中,教师要为学生创造良好的学习环境,培养学生的终身体育意识。本文就在高中体育教学中对学生终身体育意识的培养措施展开探讨。

[关键词]高中体育; 终身; 意识

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2020.06.444

引言

高中体育是我国基础教育的重要组成部分,但随着社会进步的加快,学生的生活水平越来越丰富,高中生繁重的学业负担覆盖了原有的体育兴趣爱好,学生甚至不喜欢体育,厌倦体育,最终导致的结果就是学生意志力薄弱,缺乏体育锻炼的热情。近年来,随着国家科技兴国,体育强国战略构想的提出,在高中体育教学中越来越重视学生体育意识形态的培养。在教学过程中,体育教师应该善于发掘每位同学的潜力,根据他们不同的身体条件,不同的兴趣爱好打造属于同学们自己的体育锻炼,培养终身体育意识。

一、高中体育教学对学生养成终身体育意识的意义

(一) 良好的体育教学是学生养成终身体育意识的基础

随着素质教育的深入推行,体育教学的意义也变得更加重大,在高中生的成长生涯中也变得越来越重要,必要的体育活动不但是学生养成良好身体素质的基础,还对其好习惯的养成有重大帮助,对促进高中生综合素质的提升大有裨益。在实际的高中体育教学中,教师不应该只是一味地让学生利用体育活动来锻炼身体,更重要的是能够让学生认识到教师教学的理念,这样才能让学生在体育学习过程中不断提高自己的主观能动性,激发体育学习的兴趣,为培养终身体育意识打下坚实的基础。

(二) 明显提高学生的运动积极性

在高中生体育教学中,学生是否愿意积极加入到体育活动中,这对于体育教学活动是否能顺利展开是一个重要因素。基于终身体育意识培养能够让学生喜欢的一个体育项目,在开展相关活动时,学生普遍愿意积极加入活动之中。部分体育项目有着比较浓厚的趣味性和多样性,高中生能够充分体验到活动带来的乐趣性。并且这种活动有时还有着一种竞赛的味道,学生能够在活动中体验到一些成功的喜悦感,因此终身体育意识培养在当下受到广泛的高中师生热情欢迎。在这些运动活动中,体育老师应该对学生在活动中的一些小进步和小成功,在整个过程中积极促进学生各方面积极性的提高,让学生对体育活动始终保持高度的兴趣爱好。

二、当前高中生终身体育意识的现状

第一,高中生对终身体育意识没有正确的认识。当前我国高中生对体育仅仅是表面上的认识,大部分学生认为体育运动仅仅是为了保持健康,对其真正的价值与意义没有充分认识,而所学习和掌握的相关体育知识更是少之又少,对终身体育的理解更是很少触及。这种情况出现的原因有很多,如宣传不到位,过于重视文化成绩等,后一个原因最为重要,这样就导致学生的终身体育意识无法在体育教学中得到有效培养。第二,高中生自身缺乏长期锻炼的习惯。高中生基本上都没有形成良好的锻炼习惯,在高中阶段,学生具有较大学业压力和升学压力,在当前应试教学下,学生为了更好的升学,不得不重视文化课的学习,在课余时间也是对文化知识进行复习,所以学生的体育锻炼基本上都是在每周一节的体育课上进行,这样终生锻炼的习惯与体育意识难以有效形成。

三、在高中体育教学中有效培养学生终身体育意识的措施

(一) 完善体育教学设施与环境,提高体育教师教学质量

在高中体育教学过程中,教师作为课堂的主要引导者,所发挥的作用是不可替代的,鉴于教师的教学水平对学生课堂兴趣的激发有很大的帮助,教师一定要不断提升其教学水平,使学生的身体素质得以提高。在此过程中,首先要做的就是增强教师的执教能力,学校在聘请体育教师时,除了对其学历有严格的要求,还要求教师有着丰富的教学经验,此外,学校还要对内部的体育教师进行定期的培训,这样才能够使校内的师资力量得到增强,同时也可以帮助学生更好的学习体育知识。其次,还要完善校内的体育设施,体育设施是教师的教学依托,不管是操场上环境的绿化,还是体育设施的提供,都可以为学生营造更好的教学氛围,这对学生形成终身体育意识也很有帮助。

(二) 培养学生体育意识形态

在体育教学中教师应该让学生有足够的体验时间,少讲多练,因为每一个动作概念的形成都是从实践结果中得来的。要用身边的事和人来激发学生的学习兴趣,因为他们对刚接触的事有强烈的求知欲望,根据这一特点,我紧密联系学生实际,

在体育教学中对学生的各种爱好要有所发现,学校规划出合理的场地用于学生健身锻炼,让所有学生都参与其中,享受体育带给他们的快乐。在教学中要打破常规,体育教学就是要培养学生敢于“动”,要有勇敢果断的性格,因此,对教师的教和学生的学都提出来更高层次的要求,要求教师本身必须要有较强的专业知识,这样在教学中才能打破常规,不断提高,不断创新。由于我们的努力,学生会逐渐对体育产生兴趣,然后我们要让学生对体育的锻炼入脑入心,让他们知道身体是革命的本钱,在我们周围发现,在课堂和课外不爱活动的学生,他们都对体育活动有各种不同的看法,这些看法和观点不是一时形成的,是我们生活的环境对他们长期影响的结果,所以我们在让学生得到锻炼的同时,要让他们体验到体育给谁带来的价值,这样才能从根本上消除他们对体育的一些不成熟的看法。要达到喜欢不是一蹴而就的事情我们的教导要有耐心,平时多谈话和引导,从学生中去到学生中来,只有我们做到了,对学生的影响才会产生,终身体育的思想才会形成。

(三) 创设良好体育课堂氛围

俗话说身体是革命的本钱,如果一个学生没有健康的身体,那么学习再好也没有意义。高中阶段的体育课堂不仅仅是让学生对一些体育知识和技巧进行了解和掌握,主要是增强学生自身的体魄,便于学生健康全面的发展。所以,在对高中生进行体育教师的时候,应指引学生积极主动地参与体育活动,并培养相应的终身体育观念。同时,高中体育教师还应给学生创设良好的体育课堂氛围,定期开展乒乓球竞赛、篮球循环赛及足球比赛等活动,这些比赛活动不仅能使学生的体育热情得到有效激发,还能使学校形成良好的体育活动氛围,并让学生的体育锻炼自主性得到显著调动。

(四) 教师要善于发现学生的体育特长,并积极引导和鼓励

在体育锻炼中,学生会偶尔发现自己有某种运动天赋,在这个时候,但学生有碍于面子和胆怯不敢自我表白,这时就要求我们善于发现学生的过人之处,给学生适当的建议与评价,这样学生只有在教师的认同下坚持自己的体育特长,在自信心的促使下将进行长期坚持,使学生看到自己成功的希望。

(五) 协助学生树立终身运动的观念

体育教师在对学生终身体育意识进行培养的时候,要协助学生对终生运动的理念进行有效树立,同时教师也要不断提高自身的专业素养与技能,在教学的过程中将体育知识与心理知识有效的结合起来,从而将更加科学的的教学方案提供给学生。在实际教学中,体育教师首先要将体育动作标准的示范做给学生,如果运动的难度比较大,教师可以在现场指导学生,对学生练习中出现的问题有及时发现并进行有效解决。另外,体育教师还可以对学生的兴趣爱好进行充分了解,然后选择合适的教学方法,让学生发现自己的体育优势,进而有效培养其终身体育意识。

结语

新时期下,学生终身体育意识对他们今后健康发展产生较大程度的影响,所以,高中体育教师应该根据学生具体状况,通过现代化的教学手段,提高学生参与体育活动的积极性。同时,指引学生在体育活动中树立一定的体育观念,满足学生全方面发展的需求。

参考文献

- [1]刘银芳.高中体育教学中培养学生终身体育意识的途径[J].新课程,2019(3):51.
- [2]周国忠.高中体育教学中培养学生终身体育意识的途径分析[J].当代体育科技,2019(12):71-72.
- [3]李艳君.高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法[J].当代体育科技,2019,9(18):124-125.
- [2]张传丽.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].当代体育科技,2018,3(36):58-59.
- [3]白泉景.探究高校体育教学中终身体育意识的培养策略[J].体育世界:学术版,2018(5):160,162.
- [4]严本光.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].科学咨询(科技·管理),2019(6):159.