

高中体育教学中终身体育意识的培养

马宗琴

宁夏吴忠市同心县同心三中

[摘要]高中阶段的体育教学中,教师要透过有效的教学过程,在发展学生运动体能,提升学生身体素质的同时,逐渐建立学生的终身体育意识。基于此,以下对高中体育教学中终身体育意识的培养进行了探讨,以供参考。

[关键词]高中;体育教学;培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.2509

引言

当代高中体育课程的教学活动作为当代高中体育课堂教学的一个重要基础性的组成部分,主要目的是为了充分锻炼学生的精神和身体素质,并通过各种的体育课程教学活动有效帮助我们的学生在课堂上缓解和降低学习的压力,促使学生德智体全面发展。高中体育课程的老师们需要充分借鉴和运用多元化体育教学经验,进一步改善和丰富教学实践活动,提升其体育课堂的教学效果,要让学生真正热爱体育,能够有效地认识到终身体育的重要^[1]。

一、加强思想引导,培养主动意识

思想对人的行为起到了一定的推动作用。在高中阶段,高考的压力时刻逼迫着学生,每个人都尽可能地压缩时间在学习上,这就导致学生对待体育课的态度较为随意。很多学生将体育课看作是放松课,相比较去进行锻炼,学生更愿意坐在一旁享受偶尔的悠闲时光,更有甚者将体育课当成对其他学科的查缺补漏课。学生认识不到体育运动的重要性,也就不愿意花费时间在体育课上,同时,长久不锻炼使学生每次运动时都感到分外疲惫,这就使学生更不愿意去运动,从而形成了恶性循环。教师需要在日常的体育课上同时将思想教育穿插进来,让学生明白体育运动的重要性。如只有强健的体魄才能面对繁重的学业任务,如果身体垮了,那么其他的一切都是子虚乌有;进行体育活动可以放松自己的心理压力,定期进行心理的放松更有利于面对越来越繁重的学业任务。同时,教师也需要为学生讲述相关的体育技巧,让学生明白当前进行的各项体育活动是为了锻炼自己身体的哪一部分,对自己的身体有什么好处。学生可以一点点地开始练习,从无到有,从弱到强,一点点地感受体育运动带给自己的益处。当学生明白并且体会到体育运动带给自己多么强大的力量之后,便会不自觉地坚持下去,从而培养起终身体育的意识。

二、转变认知,强化终身体育意识

为切实培养并增强学生的终身体育意识,高中体育教师在教学过程中应有针对性地向学生传递基础理论知识,引导学生掌握体育学习的方式方法,并正确看待终身体育的重要现实意义。不同的学生身体素质会不同,在开展体育项目时必须充分立足于学生的运动规律,采用科学合理的方式方法实现强身健体^[2]。只有掌握终身体育的内涵价值,学生才能不断提高自身的体育素养,深层次地了解锻炼的意义及作用,从而在后期发展成长、就业创业过程中坚持不懈,养成良好的体育锻炼习惯,增强终身体育意识。

三、借助信息技术,提高教学效果

随着科技的发展,信息技术已运用于教育教学领域,改变了传统的课堂教学模式。在体育教学中,教师可借助信息技术,提高教学效果,培养学生终身体育锻炼意识。为此,教师要不断提升自身的信息技术素养,熟悉新型教学设备,充分发挥信息技术的优势,增强教学的直观性和趣味性。例如,为了让学生明确参与体育运动的重要性,教师可借助智能电子秤对学生的身体素质进行检测。智能电子秤可以测量脂肪和肌肉比例,让学生对自己的身体素质有一个全面的了解。教师还可以给学生介绍一些常用的健身软件,这类软件

具有在线互动的学习功能,学生可以找到志同道合的好友,相互勉励,相互学习,相互借鉴。此外,教师还可以借助APP辅助学生的日常锻炼,增强学生终身体育意识。

四、营造良好和谐的体育教学环境

高中体育教师必须深入分析学生的个性特征,基于其年龄、性格特征不断调整优化体育课程教学内容,采用差异化教学,因材施教,最大限度地吸引学生的注意力。例如,学校可以在条件允许的情况下创设体育文化节,鼓励学生积极参与其中,优化体育教学内容。与此同时,也可以利用校园广播、黑板报、校园网等媒介平台,大力宣传体育活动,积极组织开展多元化的竞赛活动、体育讲座、体育座谈会,发挥学生的主动性、积极性,促使他们更深层次地了解终身体育。

五、将趣味性融入体育课堂教学

可以选取内容丰富且富有吸引力的教材和多种多样的教学方法来激发学生对体育课程的兴趣^[3]。时代发展日益迅速,由于学生对时代潮流的追赶热情强烈,传统体育教材无法满足学生的教学需要,因此教师应选取富有新意的教材进行教学活动,可以将时代潮流与体育教学相结合,引入先进的教学观念和教学方式,如可以在室外体育活动准备阶段引入网络流行的尊巴舞或其他准备活动。这将帮助每一位学生按照自己的兴趣开展相应的体育锻炼,并且能够有效地提高自己的运动效果。除了室外的体育活动之外,还有室内的体育理论教学,在进行室内教学时,教师可以利用多媒体介绍体育活动的历史和其蕴含的体育精神,通过对精彩赛事的解说,让学生能够应用自己的视觉进行观察,应用自己的听觉对其进行理解,并且能够引起学生对体育活动的兴趣,让学生能够为后续的室外体育活动做好相应的准备。还可以搜集当前社会人们的身体素质数据的相关报道和研究,通过数据和案例分析体育运动的重要性,让学生有意识地进行体育活动,从而帮助树立学生的终身体育意识。除此之外,教师还可以鼓励学生分享自己知道的体育运动赛事,让他们能够发挥自己的主观能动性,让自己在表达自我的过程中,加强对于体育活动的了解,并且能够有效地培养自己终身锻炼的意识。对于聆听的学生来说,他们可以了解到各种各样的赛事,满足个人对于体育运动的想象,这对于激发学生的运动热情有着重要的帮助。

六、结语

总之,在高中体育教学中,教师要转变教学理念,在教学中树立培养学生终身体育意识,创设良好的体育教学环境,建立学生对体育运动的兴趣,遵循因材施教的教学理念,加强运动技术的教学渗透,展开多样化的体育活动,从而有效提高课堂教学质量。

参考文献

- [1]郑欣.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].考试周刊,2018(31):128.
- [2]李文珍.体育教学中培养学生终身体育意识的问题及对策[J].高考,2021(15):163-164.
- [3]赵宇琨.在体育教学中培养终身体育意识的思考[J].产业与科技论坛,2021,20(08):165-166.