

高中体育与健康课程中学生自主健身意识的培养策略

黄庭清

江西省宜春市第一中学

摘要：高中体育与健康课程应重视学生自主健身意识的培养，此基础上教师需要帮助学生设定个人健身目标，激发其追求健康生活的动力。并且还需要提供多样化的运动选择，引导学生探索不同类型的运动并提供多样的运动项目。同时，提供健身设施、器材以及专业指导和建议。鼓励学生间积极参与团体健身活动或竞赛，并分享自身健身经历和成果。培养学生良好的自我管理技能，教导学生制定健身计划和目标，以及遵循健康生活方式的能力。

关键词：高中体育与健康课程；学生自主健身意识；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.12.038

引言

在当今社会，随着健康意识的提升，高中体育与健康课程中学生自主健身意识的培养愈发重要。这不仅有助于塑造学生健康的生活方式，还能培养其自我管理和自我激励的能力。通过设定明确的健身目标、提供多样化的运动选择、支持资源和专业指导，以及鼓励学生间的积极互动，可以有效激发学生对健康生活的追求和参与度，为其未来的身心健康奠定坚实基础。

一、高中体育与健康课程中学生自主健身意识培养的重要性

高中体育与健康课程中培养学生自主健身意识的重要性不可低估，在当今社会随着生活水平的提高和生活节奏的加快，人们对健康的关注越来越高。而在青少年阶段，正是身体和心理发展的关键时期，因此培养学生自主健身意识在高中体育与健康课程中尤为重要。自主健身意识的培养有助于学生树立正确的健康观念，通过课程的引导学生能够深入了解到健康对于个人发展的重要性，从而树立起积极的健康观念和态度。学生会意识到健康不仅仅是缺少疾病，更是身体和心理的良好状态，需要通过健康的生活方式来维护和促进。

二、设定明确的目标

（一）帮助学生设定个人健身目标

在高中体育与健康课程中，帮助学生设定个人健身目标是培养学生自主健身意识的关键策略之一。个人健身目标的设定不仅可以激发学生的积极性和动力，还能够帮助学生更好地规划和实现自己的健身计划。帮助学生设定个人健身目标有助于提高学生的自我认知和目标意识，通过分析自身的身体状况、健康状况和健身需求，学生可以更清晰地认识到自己目前的健康状况和存在的问题，进而确定适合自己的健身目标。例如，有些学生可能希望增强体质，有些可能想减肥塑形，而另一些可能是为了提高运动技能水平。因此，帮助学生设定

个人健身目标有助于学生更加全面地了解自己，明确自己的健身方向。

（二）激发学生追求健康生活的动力

在高中体育与健康课程中，激发学生追求健康生活的动力是培养其自主健身意识的关键策略之一。通过激发学生内在的动力，可以促使学生更加积极地参与健身活动，持续地保持健康的生活方式。引导学生深刻认识健康的重要性，通过课堂教学和案例分享，向学生传达健康的概念及其与个人幸福、生活质量的密切关系。让学生了解到，健康不仅仅是身体健康，还包括心理健康、社交健康等多个方面，这种全面的健康意识将激发学生对健康生活的追求。启发学生发现健康带来的积极影响，通过分享健康生活的好处和积极体验，如提高学习效率、增强体质、提升自信心等，激发学生对健康生活的向往和渴望。让学生意识到，健康不仅是一种状态，更是一种积极的生活态度，是实现个人目标和追求幸福的重要保障。

三、提供多样化的运动选择

（一）引导学生探索不同类型的运动

在高中体育与健康课程中，提供多样化的运动选择并引导学生探索不同类型的运动，是培养学生自主健身意识的重要策略之一。这一策略不仅可以满足学生不同的兴趣和需求，还能够激发学生对运动的热情，促进学生积极参与健身活动。引导学生探索不同类型的运动可以拓宽学生的视野，在课程中教师可以向学生介绍各种不同类型的运动项目，如球类运动、田径运动、水上运动、格斗运动等。通过了解和体验不同类型的运动，学生可以更全面地了解运动的多样性，发现自己的兴趣所在，从而更有动力地参与到健身活动中去。

引导学生探索不同类型的运动有助于发现学生的潜能和特长，每个人都有自己独特的身体素质和天赋，通过尝试不同类型的运动，学生可以发现自己的优势和特

长所在。有些学生可能擅长耐力型运动，如长跑、游泳等，而有些学生可能更适合力量型运动，如举重、篮球等。因此，通过引导学生探索不同类型的运动，可以帮助学生找到最适合自己的运动项目，从而更加热爱并持续地参与其中。引导学生探索不同类型的运动有助于培养学生的团队合作精神和竞争意识，在参与团体运动时，学生需要与队友合作、协调配合，这有助于培养学生的团队合作精神和沟通能力。而在参与个人运动时，学生需要不断挑战自我、追求更高的成绩，这有助于培养学生的竞争意识和自我激励能力。因此，通过引导学生探索不同类型的运动，可以全面提升学生的身体素质和综合能力。

（二）提供多样的运动项目

提供多样的运动项目有助于激发学生的兴趣和热情，每个学生的兴趣爱好各不相同，有些可能喜欢球类运动，如篮球、足球，而有些可能更喜欢个人项目，如跑步、游泳。因此，通过提供多样的运动项目，可以让学生根据自己的兴趣和喜好选择适合自己的运动方式，从而更容易产生积极的参与意愿。提供多样的运动项目有助于全面发展学生的身体素质，不同的运动项目对身体的不同部位和功能有不同的训练效果，有些项目可以锻炼心肺功能，有些可以增强肌肉力量，有些可以提高灵敏度和协调性。因此，通过提供多样的运动项目，可以让学生全面发展各项身体素质，提高身体的综合能力。

提供多样的运动项目有助于培养学生的合作精神和团队意识，一些运动项目需要学生之间的合作和协调，如篮球、排球等集体项目，通过参与这些项目，学生可以学会团队合作、互助，培养团队精神和集体荣誉感。提供多样的运动项目还可以帮助学生发现自己的潜能和特长，有些学生可能在某些运动项目上表现突出，通过参与各种不同的项目，学生可以发现自己的潜在优势和特长，从而更好地发挥自己的潜能，实现个人价值。

四、提供相应的资源和支持

（一）提供健身设施和器材

提供健身设施和器材能够为学生创造良好的健身环境，在高中体育与健康课程中，学校可以配备各种健身设施，如健身房、篮球场、羽毛球场等，以及各种健身器材，如哑铃、跑步机、仰卧板等。这些设施和器材的提供为学生提供了方便的健身场所和必要的健身工具，使学生可以随时随地进行健身活动，不受时间和地点的限制。提供健身设施和器材有助于丰富学生的健身选择，不同的健身设施和器材适用于不同类型的健身项目和训练目标，学生可以根据自己的需求和偏好选择适合

自己的健身方式。比如，喜欢力量训练的学生可以选择使用哑铃和杠铃进行举重训练，喜欢有氧运动的学生可以选择跑步机或者器械组合进行有氧训练，这样可以更好地满足学生的健身需求，提高学生的健身积极性。

提供健身设施和器材还可以为学生提供专业指导和支持，学校可以聘请专业的健身教练或者健康顾问，为学生提供个性化的健身指导和建议，帮助学生制定合理的健身计划，正确地使用健身器材，避免健身过程中的安全问题，从而更加有效地实现健身目标。提供健身设施和器材还可以培养学生的自主健身意识和能力，通过学生自主选择和使用健身设施和器材，学生可以逐渐学会自我管理和自我调节，养成良好的健身习惯和生活方式，提高自己的身体素质和健康水平。

（二）提供专业指导和建议

在高中体育与健康课程中，提供专业指导和建议是培养学生自主健身意识的关键策略之一。专业的指导和建议可以帮助学生更好地理解健身知识，制定合理的健身计划，并正确地进行健身活动，从而提高学生的健身效果和健康水平。专业指导和建议可以帮助学生更深入地了解健身知识，在课程中专业的健身教练或健康顾问可以向学生传授健康知识、运动原理和训练方法等方面的知识，让学生了解到健身的重要性、适应性和方法，从而增强学生对健身的认识和理解。专业指导和建议可以帮助学生制定个性化的健身计划，根据学生的身体状况、健身目标、兴趣爱好等因素，专业的健身教练或健康顾问可以为学生量身定制合适的健身计划，包括运动内容、运动强度、训练频率等方面的安排，以确保学生在健身过程中能够达到预期的效果。

专业指导和建议可以帮助学生正确地进行健身活动，在学生进行健身训练时，专业的健身教练或健康顾问可以对学生进行实时监督和指导，纠正学生可能存在的错误动作或不良姿势，确保学生的健身活动能够安全有效地进行，避免健身过程中的意外伤害。专业指导和建议还可以为学生提供健身过程中的心理支持和鼓励，在健身过程中，学生可能会遇到各种困难和挑战，如缺乏动力、遇到瓶颈期等，专业的健身教练或健康顾问可以通过鼓励和激励，帮助学生克服困难，坚持健身训练，保持积极的心态和良好的健身习惯。

五、鼓励学生之间积极参与和互动

（一）创设团体健身活动或竞赛

团体健身活动或竞赛为学生提供了一个共同参与的平台，可以让学生在健身的过程中建立起良好的团队合作精神和友谊关系。通过团体活动，学生能够与同学们一起分享健身的乐趣，互相激励、支持，并共同努力达

成共同的健身目标。这种团队合作的氛围能够激发学生更积极地参与健身活动，增强学生的凝聚力和集体荣誉感。团体健身活动或竞赛也为学生提供了展示自己健身成果的机会，能够激发学生的竞争意识和进取心。通过比赛的形式，学生们可以展示自己在健身方面的能力和成绩，争取荣誉和奖励。这种竞争的氛围能够激发学生更加努力地锻炼，提高健身水平，同时也增强了学生对健身的热情和投入度。

团体健身活动或竞赛还可以促进学生之间良好互动和交流，在活动或比赛中，学生们可以相互交流健身经验、分享健身心得，共同探讨健身技巧和方法，从而相互学习、共同进步。这种互动和交流不仅能够促进学生之间的友谊和团队精神，还能够丰富学生的健身知识和经验，提升健身效果。总的来说，创设团体健身活动或竞赛是一种有效的策略，能够鼓励学生之间的积极参与和互动，促进学生的自主健身意识的培养。通过团体活动或竞赛，学生们能够建立起团队合作精神和友谊关系，展示自己的健身成果，促进竞争意识和进取心，同时也促进了良好的学生之间的互动和交流，为学生的健康成长和发展提供了良好的支持和保障。

（二）鼓励学生分享自身健身经历和成果

通过鼓励学生分享自身的健身经历和成果，可以营造一个开放和包容的健身氛围。学生们在分享中可以互相倾听、理解和鼓励，这有助于建立起一种互帮互助、相互激励的团队合作氛围，使整个健身环境更加融洽和友好。通过分享健身经历和成果，学生们可以相互学习和借鉴，从而提升彼此的健身水平。每个人的健身经历都是独特的，有些学生可能已经积累了丰富的健身经验，而有些可能正在探索适合自己的健身方式。通过分享，学生们可以互相启发、交流心得，了解不同的健身方法和技巧，从而丰富了自己的健身知识，并有助于更有效地制定和调整自己的健身计划。

通过分享健身经历和成果，学生们可以增强自信心和自尊心。当学生看到自己的健身成果得到认可和赞赏时，会感到自豪和满足，进而激发学生更加努力地坚持健身，达到更高的健身水平。当学生们分享自己的健身挑战和困难时，也会得到他人的理解和支持，从而增强了学生面对困难的勇气和坚持的决心。鼓励学生分享自身健身经历和成果是一种促进学生之间积极参与和互动的有效策略，通过分享，学生们可以建立起团队合作的精神和友谊关系，相互学习、相互启发，增强自信心和自尊心，从而培养出更加积极的自主健身意识，促进健康生活方式的形成和发展。

六、培养学生良好的自我管理技能

在高中体育与健康课程中，培养学生良好的自我管理技能是至关重要的，这些技能不仅能帮助学生更有效地管理自己的健身活动，还能为学生未来的生活和职业发展打下良好的基础。良好的自我管理技能包括制定合理的健身计划和目标，学生需要学会根据自己的身体状况、时间安排和健身需求，制定出科学合理的健身计划。这需要学生了解自己的身体状况和健康目标，设定具体可行的健身目标，并制定相应的计划和时间表，以确保健身活动的持续性和有效性。良好的自我管理技能还包括自我激励和自我约束能力，在健身过程中，学生可能会遇到各种困难和挑战，如缺乏动力、遇到瓶颈期等。良好的自我激励能力能够帮助学生保持健身的动力和积极性，坚持不懈地进行健身活动。自我约束能力能够帮助学生克服诱惑和惰性，按照计划进行健身，避免偷懒和放弃。

良好的自我管理技能还包括时间管理和资源分配能力，学生在日常生活中可能会面临诸多学习、社交和娱乐等方面的压力和需求，因此需要学会有效地安排时间，合理分配各项活动的时间和精力。学生还需要学会合理利用现有的健身资源和设施，如健身房、运动场所等，确保健身活动的顺利进行。良好的自我管理技能还包括评估和调整能力，学生需要学会定期评估自己的健身计划和目标的实现情况，及时发现问题并做出调整，以保持健身活动的持续性和效果性。学生还需要学会接受失败和挫折，从中总结经验教训，不断完善自己的健身计划和方法，提高健身水平和效果。

结语

通过高中体育与健康课程的努力，致力于培养学生自主健身意识，以促进其身心健康的全面发展。希望学生能够在明确的健身目标和多样化的运动选择中找到适合自己的方式，并通过自我管理和团体互动不断提升。相信他们在未来能够成为健康生活的倡导者和实践者，为社会健康发展贡献自己的力量。

参考文献

- [1] 江小华. 初中体育与健康课程中学生终身体育锻炼意识的培养策略分析[J]. 2019.
- [2] 叶志刚. 初中体育与健康课程中学生终身体育锻炼意识的培养策略研究[J]. 新课程, 2019(26): 1.
- [3] 陈亚明. 中职体育教学中学生自主锻炼意识的培养策略[J]. 体育画报, 2021, 000(001): 116.
- [4] 沈琦珠. 试论高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的策略[J]. 文体用品与科技, 2019(2): 2.
- [5] 潘兴. 试论高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的策略[J]. 2019.