

小学体育教学在培养学生终身体育意识中的作用

刘雪怡

大连市甘井子区中心小学

摘要：本文探讨了小学体育教学在培养学生终身体育意识中的重要作用。分析了终身体育意识的内涵及其在小学教育中的现状，指出了缺乏终身运动意识、未养成运动习惯以及教学内容落后等问题。文章进一步提出了多种策略来改善这种现状，包括课内外结合的教学模式、转换学生观念、创建趣味课堂、加强素质教育、创新训练目标、整合利用空间以及提升学生自主学习能力等，基于此，本文通过这些措施有效地促进小学生终身体育意识的形成和发展。

关键词：小学体育；终身体育意识；教学模式；学生观念；趣味课堂

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.03.237

引言

在当代社会，健康已成为人们普遍关注的焦点。体育教育作为培养个体健康行为和生活方式的重要途径，在小学阶段尤其显得至关重要。小学体育不仅关乎学生的身体发展，更是终身体育意识培养的关键时期。因此，本文深入探讨小学体育教学如何有效地培养学生的终身体育意识，为他们未来的健康生活和全面发展打下坚实的基础。

一、终身体育意识的内涵

终身体育意识，作为一种深层次的体育教育理念，其核心在于培育个体持续、终身参与的体育运动观念。这一理念不仅关注学生在校期间的体育技能习得和体能锻炼，更着眼于他们未来生活中自主、规律地进行体育锻炼的能力培养。在教学实践中，教师需传授运动技能，更应引导学生理解运动对身心健康的长期益处，帮助他们建立适合自身的、科学的运动习惯。

进一步来说，终身体育意识的培养有助于学生形成自主分析运动技巧、深入探索运动原理的能力。通过持续的体育实践，学生能够积累经验，构建个性化的体育学习体系。此外，这种意识还将成为学生未来体育活动的指导原则，推动他们在不同生活阶段都能积极参与体育运动，实现身心的全面发展。

在学校体育教学改革中，终身体育意识的培养被视为重要目标之一。通过创新教学方法、完善课程体系，学校致力于将学生培养成为具备终身体育观念、能够自主进行体育锻炼的创新型人才。这不仅有助于提升学生的综合素质，也对推动社会整体健康水平的提升具有积极意义。

表1 终身体育意识培养要素

要素	描述	重要性
技能掌握	学生能够熟练掌握多种体育运动技能	高
锻炼习惯	学生养成定期参与体育锻炼的习惯	中
健康意识	学生具备维护自身健康的知识和意识	高
自主能力	学生能够自主选择适合的运动项目和锻炼方式	中

二、小学体育教学终身体育意识教育的现状

1. 缺乏终身运动意识

在当前小学体育教学实践中，教师往往过分强调学生体能素质的提升和体育技能的习得，而忽视了对学生终身运动意识的培养。课堂教学往往以达标测试为导向，通过机械重复的练习来满足考核要求。这种教学模式未能充分认识到终身体育学习意识的重要性，导致学生对体育锻炼的兴趣匮乏，甚至产生抵触情绪。同时，教师在组织训练时，未能有效传达体育锻炼的深远意义和目的，从而使学生难以形成持续参与体育运动的内在动力。

2. 小学生没有养成运动的习惯

受传统应试教育观念的影响，小学阶段的教育重点往往偏向于语文、数学等主科，体育教学时间被挤压，导致学生缺乏足够的运动时间和机会。这种以考试为核心的教育理念严重制约了学生运动习惯的培养。据统计数据显示，仅有少数比例的人群能够持续参与体育运动，而大部分人都缺乏足够的运动量和运动主动性。由此可见，社会对体育锻炼的重视程度不足，人们的运动习惯普遍欠缺，这对身体发育和健康水平产生了不良影响。

3. 小学体育教学的内容落后

在传统教育体制的影响下，体育课程长期被视为非

考试科目，因此在教学内容和教学方法上缺乏创新和更新。尽管近年来体育教育在初中升学考试中的地位有所提升，但仍受到传统教育观念的束缚。在实际教学过程中，教师往往忽视学生的主体地位和个性化需求，未能提供多样化的体育项目供学生选择。这导致体育课程内容陈旧、缺乏现代性和先进性，无法满足学生对新兴体育运动的兴趣和需求。同时，教师在教学方式上仍然沿用传统的示范-练习模式，缺乏对学生主观能动性的激发和培养，从而加大了培养学生终身体育意识的难度。

三、小学体育培养学生终身体育意识的策略

1. 课内外相结合，完善体育教学模式

在体育教学实践中，为满足不同学生的个性化需求，教师应积极采取课内外相结合的教学策略，以完善体育教学模式。鉴于学生喜好的多样性，教师难以在课堂上满足每位学生的具体需求，因此，鼓励学生利用课余时间自主参与体育活动显得尤为重要。通过课外体育活动的延伸，不仅能够有效增强学生的运动意识，还能在持续的锻炼中逐步培养学生的终身体育观念。

在教学过程中，教师应注重激发学生的运动兴趣，通过增加体育活动的趣味性和吸引力，引导学生主动参与。同时，教师还应协助学生合理安排课外体育活动，确保运动的安全性和有效性。以小学体育教学中的跑步为例，虽然这是一项对学生身体有益的基础运动，但部分学生可能因觉得枯燥乏味而缺乏积极性。针对这种情况，教师可以设计富有挑战性的课外训练项目，如组织周末的爬山活动。在爬山过程中，学生需要展现坚持和毅力，这不仅能够锻炼他们的身体，还能磨炼意志。同时，通过引入竞赛元素，如设置到达山顶的先后顺序来决定小惩罚任务，可以增加活动的趣味性和学生的参与热情。然而，教师在组织此类活动时必须强调安全第一，并确保所有学生在适当的强度下进行运动。

除了爬山等户外活动，教师还可以推荐学生尝试游泳、瑜伽等多种课外运动形式。为了保持学生的运动热情，教师应将课堂教学与课外活动紧密结合，在课堂上传授必要的运动技能和知识，引导学生在课外进行实践和应用。通过这种循序渐进的方式，学生可以逐渐形成良好的运动习惯，并树立终身体育运动的意识。

2. 转换学生观念，创设良好教育氛围

当前小学教育体系中，体育教学的地位常被忽视，往往被视为一种可有可无的活动，仅限于简单的自由活

动，缺乏深度和系统性。与其他主科相比，体育课程常被学生视为一种轻松的休息时间，甚至被部分学生误解为浪费时间的课堂。这种观念导致学生在体育活动中缺乏投入和热情，使得本应充满活力的体育课堂变得沉闷。

为了扭转这一现状并培养学生的终身体育观念，首先必须转变学生对体育锻炼的认知。重要的是激发学生对体育学科的兴趣和热爱，为体育运动的开展奠定坚实的基础。教育部门和体育教师应共同努力，向学生传达体育意识培养的重要性，并通过创设积极的教育氛围来鼓励学生积极参与体育运动。

3. 打造趣味课堂，充分激发学生兴趣

针对小学体育教学，为实现课堂趣味化、激发学生兴趣的目标，有必要对现行教学方案进行优化。在教学设备的辅助下，体育教师应精心挑选活动场地，紧密结合教学环境，设计并实施富有趣味性的教学活动，以此鼓励学生积极参与体育课程。当前，小学校园内蕴含丰富的教学资源，体育教师应深入探索并充分利用这些体育教育资源，通过教学拓展提升课堂教育质量。

为有效引导学生培养自主体育运动意识，满足学生内心需求，并助其逐步树立终身体育意识，教师应将趣味性课堂作为体育教学的核心方法。在选择体育项目时，教师应注重凸显体育运动的趣味性，让学生在课程中能充分释放压力、放松自我，深刻感受体育运动带来的益处，进而热爱体育运动，让体育运动融入学生生活，形成终身体育观念。通过这些措施，小学体育教学将更加生动、有趣，更有效地激发学生兴趣，提升教学质量。

4. 加强素质教育，扩大课堂活动

强化素质教育，丰富课堂活动，是推动学生“终身体育意识”形成与发展的重要途径。体育文化的独特性在于，它并非固定于教科书或教学范例之中，而是以日益丰富的课堂形式呈现。因此，教师应从多元的角度和层次出发，设计并实施高质量的运动训练，以教导学生如何生存、如何合作以及如何与他人共享运动技能。

举例来说，在晨跑锻炼的环节中，教师可以根据学生的运动能力和耐力等因素，将他们分成不同的小组进行训练。这样的分组方式能够确保每个学生都能在适合自己的运动强度下得到锻炼，从而充分发挥体育教育的作用，提升学生的身体素质。对于身体素质较差的学

生，可以从每天400米的距离开始训练；而对于身体素质较强的学生，则可以设定更高的要求，如每天早晨跑步500米，并逐步增加距离至600米或更长。这种分层次的体育锻炼方法不仅为学生提供了逐步提升的机会，还有助于他们深入理解“终身运动”的重要性。

5. 创新训练目标，提高训练目标

在体育教学实践中，设定明确的训练目标是确保教学质量、提升学生运动技能的关键环节。为实现终身体育教育在小学阶段的深入推广，教师必须注重教学目标的创新与优化。在设定目标时，教师应充分考虑学生的兴趣点，结合小学生活泼好动、喜欢尝试新事物的特点，将终身体育的理念融入其中。同时，还需尊重学生的个体差异，根据学生的实际情况进行个性化调整，以确保每位学生都能在体育活动中找到乐趣，从而更加积极地参与体育课程。

以“跑步”教学为例，教师在制定学习目标时，可以涵盖耐力训练、科学跑步习惯的养成、正确跑步技能的掌握以及坚持运动的重要性等多个方面。在课堂教学中，教师可以巧妙引入各类游戏教学活动，使跑步锻炼变得更具趣味性和吸引力。这样一来，学生将更乐于参与其中，对跑步运动的兴趣也将得到显著提升。通过这种创新的教学目标设定与实施方式，小学体育课堂将焕发新的活力，为学生的终身体育发展打下基础。

6. 整合利用空间，让运动随时随地发生

为了充分利用校内资源并促进学生随时随地进行体育运动，某学校采取了一系列创新措施。首先，在硬件资源整合方面，该校精心打造了室内外即时运动场地，使学生能够在不同环境中开展多样化的体育项目。教室内，学生们可以尽情享受磁性飞镖、打靶等娱乐项目，或者通过室内交互一体机体验切水果、足球小子、地毯舞蹈等富有创意的体育游戏。而在教室外的走廊及附近公共区域，学生们则可以进行跳绳、踢毽子、韵律操等合作性体育游戏，同时在校内特定区域还设置了引体向上、单双杠、攀岩等挑战性运动设施，以及在篮球场周边和田径场周边分别开辟了技能拓展区和广域游戏运动区。

其次，该校还借助现代信息技术手段，营造了“互联网+”运动场景。校内运动场配备了电子显示屏，能够实时捕捉学生的技术动作并提供及时反馈，帮助学生及时纠正错误动作。此外，每个年级的教室外都设有一

块电子屏，播放针对不同年级的体育项目标准动作及体育游戏视频，供学生自主学习和互动。同时，学校还推出了“创想健身房”空中运动课堂，由专业体育教师和学生共同拍摄教学类和健身类短片并上传至网络平台，供学生随时随地进行在线学习。

7. 提升学生自主学习，终身学习的能力

随着教育的不断深化，体育在学校教育中的地位日益凸显，其宗旨在于促进学生身心健康的全面发展，并引导学生形成持久的运动习惯。近年来，我国体育事业的迅猛进步，使得学校体育教学模式的创新与完善成为提升教育质量的紧迫课题。与此同时，互联网技术的飞速发展及其在教育领域的广泛应用，正逐步改变着传统的教学模式和学习方式。

在“互联网+”的时代背景下，体育教学正面临着前所未有的机遇与挑战。网络教学模式的兴起，不仅顺应了信息化社会的发展趋势，而且极大地满足了学生个性化的学习需求。特别是“互联网+体育”教学模式的实施，能够有效激发学生的自主学习兴趣，实现真正以学生为中心的教学方式转变。

结束语

通过本文的阐述，可以清晰地看到小学体育教学在培养学生终身体育意识方面所具有的巨大潜力和重要作用。面对当前存在的挑战和不足，教育界应当积极采取行动，创新教学方法，激发学生运动兴趣，培养他们的终身体育意识。只有这样才能培养出既拥有健康体魄，又具备积极运动习惯的下一代，为构建健康中国贡献力量。

参考文献

- [1] 陈佳成. 育良好锻炼习惯，树终身体育意识[J]. 求学，2020，（43）：26-27.
- [2] 余垚梅. 小学生终身体育教育在课堂教学中的渗透[J]. 当代体育科技，2019，9（23）：64-65.
- [3] 孙长权. 浅析在小学体育教学中对学生终身体育意识的培养[J]. 体育风尚，2019，（08）：192.
- [4] 周智星. 浅谈在小学体育教学中培养学生的终身体育意识[J]. 新智慧，2018，（35）：136.
- [5] 夏萍. 小学体育教学中培养学生终身体育意识的策略研究[J]. 科普童话，2017，（35）：21.
- [6] 沈娟. 小学体育教学中如何培养学生的终身体育意识[J]. 课程教育研究，2016，（37）：219-220.