

# 小学体育教学中培养学生终身体育意识的方法探索

赵雪峰

洛浦县恰尔巴格镇中心小学

**摘要：**体育教学是小学教育的重要组成部分，对学生身心健康发展具有重要意义。然而，当前小学体育教学仍然存在诸多问题，学生的体育兴趣不高，缺乏终身体育意识。本文从培养小学生终身体育意识的重要性出发，分析了当前小学体育教学中存在的问题，如教学内容单一、教学方式枯燥、评价机制不完善、师资力量薄弱等，并提出了优化教学内容、创新教学方法、完善评价机制、加强师资队伍建设等对策建议，以期小学体育教学改革实践提供参考。

**关键词：**小学体育教学；终身体育意识；问题；对策

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.111

## 引言

体育不仅是学校教育的重要组成部分，更是人们终身健康生活方式的基础。随着社会的发展和生活方式的加快，人们的身体素质呈现下降趋势，健康问题日益突出。这就要求学校教育，尤其是基础教育阶段，要高度重视学生的体育教学，培养学生的体育锻炼习惯和终身体育意识。

### 一、培养小学生终身体育意识的重要意义

#### （一）有利于促进学生身心健康发展

体育锻炼是促进学生身心健康发展的重要手段。规律的体育锻炼能够增强学生体质，提高学生的心肺功能、肌肉力量、柔韧性等身体素质，促进学生身体各项机能的协调发展<sup>[1]</sup>。同时，体育锻炼还能够缓解学生的学习压力，放松身心，培养学生乐观向上、坚强勇敢的品格，对学生的心理健康发展具有积极作用。小学阶段正处于学生生长发育的关键期，通过体育教学培养学生的终身体育意识，引导学生养成体育锻炼的习惯，对促进学生身心健康全面发展具有重要意义<sup>[2]</sup>。

#### （二）有利于培养学生的社会适应能力

体育不仅是一项个人运动，更是一项社会活动。在体育活动中，学生需要与他人合作、沟通、互动，学会遵守规则、尊重对手、团结协作，这对培养学生的社会适应能力具有重要作用。通过参与体育活动，学生能够学会与人相处，提高人际交往能力；能够学会控制情绪，提高抗挫折能力；能够学会制定目标，提高自我管理能力。这些能力的养成，对学生将来走向社会，适应社会生活具有重要意义。小学体育教学要注重培养学生的终身体育意识，引导学生积极参与体育活动，在体育活动中培养学生的社会适应能力<sup>[3]</sup>。

#### （三）有利于实现体育教学目标

体育教学的目标不仅是传授体育知识和技能，更重要的是培养学生的体育锻炼习惯和终身体育意识。只有学生具备了终身体育意识，自觉参与体育锻炼，才能真正达到增强体质、健全人格的体育教学目标<sup>[4]</sup>。培养学生的终身体育意识，要求体育教学要面向全体学生，关注每一个学生的体育需求，提供多样化的体育项目和锻炼机会，激发学生的体育兴趣，提高学生参与体育活动的积极性和主动性。只有学生积极主动地参与到体育锻炼中，才能真正养成终身体育锻炼的习惯。因此，培养学生的终身体育意识，是实现小学体育教学目标的必由之路。

### 二、当前小学体育教学中存在的问题

#### （一）体育教学内容单一，难以激发学生兴趣

当前，许多小学的体育教学内容比较单一，主要以传统的田径、球类等项目为主，缺乏新颖、多样的体育项目。这些传统项目虽然对学生身体素质的发展具有重要作用，但由于教学内容单一、重复，难以持续激发学生的体育兴趣。部分学生因为不擅长某些传统体育项目，而产生厌学情绪，影响了体育学习的积极性。同时，单一的教学内容也难以满足不同学生的个性化需求，忽视了学生的差异性，不利于调动学生参与体育活动的积极性<sup>[5]</sup>。

#### （二）体育教学方式枯燥，学生参与度不高

小学体育教学的另一个问题是教学方式相对枯燥、单一。许多体育教师仍然采用传统的“讲解+示范”的教学方式，重技术训练，轻趣味性和游戏性。这种教学方式虽然有利于学生掌握基本的体育技能，但忽视了学生的体育体验和情感需求，难以调动学生的学习兴趣和积极性。同时，教师主导的教学方式，学生被动接受的学习状态，也影响了学生的参与度和主动性。学生缺乏自主探索、

合作学习的机会，难以在体育学习中获得乐趣和成就感。

### （三）体育教学评价机制不完善，重结果轻过程

体育教学评价是教学过程中不可或缺的环节，对引导学生正确认识自我、改进学习方法具有重要作用。然而，当前小学体育教学评价机制还不够完善，评价主体单一，评价内容片面，重结果轻过程。许多学校的体育评价主要以学生的体育考试成绩为主要依据，忽视了学生在体育学习过程中的表现和进步。一些学生因为体育成绩不理想而产生自卑、放弃的情绪，影响了体育学习的积极性。同时，单一的结果评价也难以全面反映学生的体育学习状况，不利于学生的全面发展。

### （四）体育师资力量薄弱，专业素质有待提高

小学体育教学质量的提高，离不开一支高素质的体育教师队伍。然而，当前小学体育师资力量普遍薄弱，许多农村学校体育教师紧缺，体育课程随意削减的现象时有发生。一些体育教师专业素质不高，缺乏现代体育教育理念，教学方法单一，难以适应新课程改革的要求。部分教师重技术轻教学，忽视了学生的身心发展特点和个性差异，未能有效落实因材施教、教学相长的教学原则。同时，体育教师培训力度不足，缺乏持续学习和自我提升的机会，难以跟上体育学科发展的步伐。

## 三、培养小学生终身体育意识的对策建议

### （一）优化体育教学内容，提高学生兴趣

培养小学生终身体育意识，首要任务是要优化体育教学内容，增强教学内容的趣味性、多样性和挑战性，以提高学生的体育兴趣。一方面，要在教学中适当增加游戏、竞赛等趣味性活动，如“跳绳游戏”“投篮比赛”等，在游戏中渗透体育知识和技能，寓教于乐。另一方面，要开发和引入新颖的体育项目，如攀岩、轮滑、武术等，满足学生多元化的体育需求。教学内容要根据学生年龄特点和兴趣爱好进行合理安排，设置不同难度的学习任务，让每个学生都能找到适合自己、感兴趣的体育项目。同时，要加强体育与健康教育的结合，渗透健康知识，帮助学生树立健康意识。

例如，在田径教学中，可以开展“兔子跳”、“袋鼠跳”等游戏，练习学生的跳跃能力；在球类教学中，可以举办“投掷比赛”、“运球接力赛”等，提高学生的投掷和运球能力。除此之外，教师还可以尝试引入一些新颖有趣的体育项目，如定向越野、旱地冰球、击剑等，丰富教学内容，满足学生多样化的运动需求。在教学难度设置上，要根据学生年龄特点和运动能力，科学

制定阶梯式、递进式的学习目标，让不同水平的学生都能参与其中，体验运动乐趣。同时，教师要注意挖掘体育教学内容中蕴含的健康教育元素，如体能训练中渗透心肺功能知识，体育游戏中融入合作意识培养等，在潜移默化中提升学生的健康素养。

### （二）创新体育教学方式方法，提高学生参与度

要培养小学生的终身体育意识，关键是要调动学生参与体育活动的积极性和主动性。这就要求教师要不断创新教学方式方法，突出学生的主体地位，提高学生的参与度。教学中要采用启发式、探究式、合作式等教学方法，鼓励学生动脑、动手、动口，在自主探索、合作交流中掌握体育技能。要根据体育项目特点和学生实际，灵活运用练习法、游戏法、竞赛法等方法，为学生提供直接体验、实践操作的机会。要合理运用现代信息技术手段，创设情境，激发兴趣。同时，要为学生提供展示的平台，组织体育竞赛、体育表演等活动，让学生在展示中增强自信，在成功体验中树立体育自觉。

例如，在武术教学中，教师可以采用分组练习的方式，让学生自主探索武术动作要领，教师巡回指导。在练习基本功后，鼓励学生自编武术套路，通过小组合作、讨论，创编和展示武术操。在这个过程中，学生的自主性和创造性得到充分发挥，学习兴趣和参与度大大提高。另外，教师还可以利用信息技术手段，如视频示范、慢动作分解等，帮助学生直观理解动作要领；利用学生喜闻乐见的体育APP、运动游戏等，延伸课堂学习，提高学生运动积极性。在教学组织形式上，教师要积极倡导合作学习，通过小组练习、团队竞技等，培养学生的团队意识和社交能力。

### （三）完善体育教学评价机制，促进学生全面发展

科学的体育教学评价机制是保障体育教学质量、促进学生全面发展的重要手段。要改变以往单一的结果评价模式，建立多元化的评价机制，全面考查学生的体育学习状况。评价主体要多元化，教师评价、学生互评、家长评价相结合。评价内容要全面化，不仅评价学生的运动技能，还要评价学生的体育态度、合作意识、创新能力等。评价方式要灵活多样，过程性评价与终结性评价相结合，定性评价与定量评价相结合。评价要注重激励，及时发现学生的进步，以进步来看待学生的体育成绩。同时，评价结果要及时反馈，帮助学生认清自我，明确努力方向，体验成功乐趣，增强体育自信。

例如，教师可以建立学生体育学习档案袋，记录学生平时参与体育活动的情况，包括课堂表现、课外锻炼

等,作为评价的重要依据。学期末可以开展“我的体育进步”主题活动,让学生展示自己在体育方面的变化和收获。与此同时,教师要改变以往单一的结果评价,建立过程性评价与终结性评价相结合的多元评价体系。过程性评价重在平时表现,涵盖课堂参与、运动态度、团队合作等维度;终结性评价既有技能测试,也有运动量监测,全面考查学生的运动能力和锻炼效果。评价主体也要多元化,教师评价、学生自评、家长评价相结合,特别是要引导学生进行自我评价,增强反思能力和自我管理意识。

#### (四) 加强体育师资队伍建设,提升教学水平

建设一支高素质的体育师资队伍,是推动小学体育教学改革、培养学生终身体育意识的关键。学校要重视体育教师的引进和培养,建立科学的选人用人机制,吸引优秀体育人才加入教师队伍。要加大对体育教师的培训力度,定期开展教学研讨、教学观摩等活动,促进体育教师专业成长。鼓励体育教师学习现代教育理念和教学技术,更新教学观念,改进教学方法。要完善体育教师评价激励机制,把师德表现、教学质量、学生发展作为评价的重要内容,调动体育教师工作的积极性和创造性。同时,要加强校际间、校社间的合作交流,整合优质体育教学资源,促进体育教学水平的整体提升。

例如,学校可以聘请优秀运动员、教练担任兼职体育教师,为学生提供专业的体育指导。定期举办体育教学研讨会,探讨体育教学中的难点问题。组织教师外出培训、学习,开阔视野,更新知识。学校还要建立体育教师培养培训长效机制,从教师职前教育抓起,加强体育教育理论学习和实践锻炼;在职期间,要为教师搭建校本研修、跨校交流的平台,通过教学竞赛、课例研讨、专题培训等形式,提升教师的教学技能和教研能力;鼓励教师利用信息技术手段,开发优质体育教学资源,如微课、翻转课堂等,探索信息化环境下体育教学的新模式。同时,学校要完善体育教师评价激励机制,把师德表现、教学质量、学生发展状况等作为考核指标,调动体育教师的工作积极性和创新热情。

#### 结语

培养小学生的终身体育意识是一项长期而艰巨的任务,需要学校、家庭、社会共同努力。小学体育教学要遵循学生身心发展规律,从优化教学内容、创新教学方法、完善评价机制、加强师资建设等方面入手,为学生提供科学、有趣、多样的体育学习和锻炼机会,帮助学生掌握必要的体育知识和技能,养成自觉参与体育锻炼

的习惯。

#### 参考文献

- [1] 慎建平. 中职体育教学培养学生终身体育意识的策略探究[J]. 中国科技经济新闻数据库 教育, 2024(2): 0013-0016.
- [2] 李彩霞. 小学生终身体育锻炼意识现状与对策的研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(23): 140, 142.
- [3] 贾飞. 小学体育教学中小学生终身体育意识的培养分析[J]. 中外交流, 2016(23): 254-254.
- [4] 汤小诚. 如何在体育活动中培养小学生的终身体育意识[J]. 当代体育科技, 2021, 11(1): 121-122, 125.
- [5] 王德利. 谈小学体育活动中培养小学生终身体育意识的策略[J]. 魅力中国, 2015(29): 170.
- [6] 冉小松. 小学体育教学中小学生终身体育意识的培养分析[J]. 儿童大世界(下半月), 2016(7): 101-101.
- [7] 宋永晶, 冯永波. 浅谈中小学体育教师如何培养学生的终身体育意识[J]. 考试(教研), 2012(2): 122.
- [8] 向静文. 《开展中小学体育整体改革, 构建培养学生终身体育意识与能力模式的研究》课题鉴定会在湛江召开[J]. 体育教学, 2007(1): F0003-F0003.
- [9] 陆舟华. 校园体育文化对培养中小学生学习终身体育意识的作用研究[J]. 体育风尚, 2019(4): 235, 237.
- [10] 杜恒. 浅析小学体育教育中如何培养学生的终身体育意识与养成锻炼习惯[J]. 最漫画·学校体音美, 2018(16): 00084.
- [11] 顾惠. 关于在小学体育教学中培养小学生终身体育意识的研究[J]. 中小学电教(下半月), 2014(1): 69.
- [12] 冯棠棠. 试论校园体育文化对小学生终身体育意识的影响[J]. 基础教育论坛, 2021(29): 63-64.
- [13] 沙买提·哈的尔阿洪. 小学体育教学中培养学生终身运动意识的重要作用[J]. 南北桥, 2021(13): 74.
- [14] 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·新课堂(下), 2017(9): 21.
- [15] 王磊. 新课标下六安市中小学生学习终身体育意识培养的现状调查[J]. 文体用品与科技, 2014(8): 97.