

高中体育教学中终身意识的培养策略研究

李沫汉

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124010)

[摘要] 随着社会经济的发展,人们生活质量不断提升,人们越来越关注健康问题,终身体育意识应运而生。高中体育教学不仅是培养终身体育意识的主战场,更是培养终身体育理念的主战场。基于此,本文将结合自身教学实践,浅谈如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识,形成良好运动观念。

[关键词] 高中体育;终身体育意识;培养策略

高中体育教学以提升学生的身体素质和体育素养为目标,通过教学为学生传授更加科学的锻炼方法,掌握更多的体育技能,同时逐渐帮助学生养成自主体育锻炼的意识,在高中体育教学中培养学生终身意识,对全面提升学生的体育素质有着重要意义。

一、高中体育教学中培养终身体育意识的必要性

高中体育属于我国基础教育的重要组成部分,通过高中体育教学可以进一步培养学生的终身体育意识,促使学生身心健康发展。对此,高中体育教学中终身体育意识的培养,有着极大的必要性。一方面,有助于高中生良好运动习惯的养成。据了解,由于受到各种考试压力的影响,高中生很少参与各种体育运动,使得学生的身体素质不断降低,进而影响学生的学习^[1]。基于此,通过高中体育教学来培养学生的终身体育意识,不仅能够降低学生的学习压力,还能够让学生在轻松愉快的环境下提高自身身体素质,进而调动学生的运动积极性,养成良好的运动习惯。久而久之,学生就会在业余时间主动积极的开展自身所喜欢的体育项目,甚至因此而投身于相关运动领域。

另一方面,有助于学生综合素质的提升。高中生由于面临升学压力,很少参与体育活动,致使学生的综合素质发展出现了偏差。那么,在高中体育教学中培养学生的体育意识,就能够全面激发学生的主动意识及创新意识,让学生可以根据自身的需求主动开展学习活动,从而实现学生的全面成长与发展。

二、高中体育教学中学生参与体育锻炼的现状分析

首先,终身体育意识差。经实践发现,当前高中生往往娇生惯养,不爱运动、不爱劳动。究其原因,除了家庭教育外,更重要的是因为高中生终身体育意识极为缺乏。由于来自高考的压力,时常出现高中体育课程被文化课程挤压的现象,从而使得学生很难看到开展体育锻炼的重要性,培养高中生终身体育意识更是无望。

其次,体育意志力薄弱。据了解,由于高中生体育意志力薄弱,就使得学生在体育锻炼过程中往往只有三分钟热度。而正是因为这种不良的体育态度,使得学生很难养成终身体育意识。因为终身体育并非一朝一夕,而是需要伴随人的一生。所以,意志力薄弱是影响学生终身意识养成的主要因素。

最后,锻炼的科学性需要提升。在日常体育教学中,教师都是按部就班的实施,很难结合学生的身体情况开展具有针对性的锻炼,从而使得学生的体育参与兴趣逐渐降低。那么,这就要求教师在今后的锻炼中不断提升锻炼的科学性,只有调动学生学习积极性,才能够为学生终身意识奠基。

三、高中体育教学中终身体育意识的培养策略

(一) 基于学生的认知特点

高中体育教育主要包括理论教育与实践教育,从理论教育进行分析,体育教师在开展理论教育时,除了要向学生传授基础理论知识外,还要根据学生的认知特点选取符合学习学习的体育价值观教育,从而有效帮助学生理解体育运动对自身成长及民族发展的重要性,培养学生的终身体育意识。从实践教育进行分析,体育教师要帮助学生深入了解及掌握科学运动方法及运动常识,以有效防止运动损伤事件发生,确保学生能够养成良好的运动习惯,为终身意识的培养奠定基础。同时,教师在选取教学内容时,还要根据学生的差异如爱好差异、性别差异、心理差异等,

采取分组式教学,让每个学生都能够找到更适合自身锻炼的体育项目,从而激发学生参与热情,调动学生学习积极性,有效培养学生的终身体育意识。

(二) 基于激发学生体育锻炼兴趣

为了进一步强化学生的终身体育意识,体育教师应在教学过程中注重学生体育锻炼兴趣的激发,只有激发学生的学习兴趣,才能够让学生更好的参与到体育运动中,从而进一步促进学生终身意识的培养。在当今教育环境下,常见的激发学生体育锻炼兴趣方式多种多样,如游戏法、竞赛法等。以竞赛法为例,教师可以组织学生开展篮球比赛,学生为了取得胜利获取奖励,必定会在课余时间加强训练,在训练过程中不仅能够增强学生间的友谊,还能够让学生感受到体育运动给大家带来的欢乐,从而使得学生以更好的心态去参与比赛。这样一来,学生比赛态度良好,比赛成绩也会有所提升,从而在比赛过程中进一步感受体育运动的魅力。

(三) 基于多媒体的教学方法

在素质教育不断深化的当下,高中体育教学需要以学生为中心开展教学活动,以实现高中体育教学中学生终身意识的培养。显然,传统体育教学方法已经满足不了当今教学需求。对此,这就需要高中体育教学方法与时俱进,不断改革与创新,优化课堂教学效率,提升学生学习水平。经实践证明,多媒体教学法就是顺应新课改新要求下诞生的一种新的教学方法,对培养学生终身意识有着重要的促使作用。基于多媒体的教学方法,充分体现了现代化教育理念,这样不仅能够激发学生学习热情,还能够提高学生主动参与度,进而促进学生终身意识的培养,促进学生终身意识的形成^[2]。

(四) 基于体育活动载体的多元化

随着新课程改革的不断深入,高中体育教学应不断丰富课堂体育活动。究其原因,传统的课堂体育活动已不能满足学生的多元化需求,如果持续按照以往教学活动的开展教学,势必会逐渐降低学生的学习兴趣,培养学生的终身体育意识则无望。加之高中生又处于青少年时期,心理及生理发育趋于成熟,体育课堂活动更应该按照学生的学习及心理特征,创新适合学生学习的体育活动,进而促进学生终身意识的培养。例如,按照男女性格的差异,教师可以组织男生开展足球、篮球活动,组织女生开展跳绳、羽毛球活动,充分考虑男生与女生性格、体力、性别上的悬殊,为培养学生终身意识奠定良好的基础。

结语

综上所述,高中体育教学是非常重要的教育课程,其关系着学生健康成长、快乐学习及未来发展。所以,在高中体育教学中培养学生终身意识十分重要。但需要注意的是,在素质教育不断深化的当下,培养学生的终身体育意识并不是一朝一夕就能完成的,其需要通过多种教学途径来实现终身体育意识的培养。

参考文献

- [1] 王月红,梅继刚.在高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略研究[J].中外交流,2019,(3):317.
- [2] 刘永兴.高中体育教学中学生终身锻炼意识的培养策略研究[J].中外交流,2019,26(16):182.