

生感兴趣的点出去选择体育游戏,教师努力做好引导者的角色,要给学生留有一定的课堂空间,让学生拥有自己独特的想法,对学生进行正确的帮助和指导,来增强学生的学习自主能动性和提高对体育的热情;而不是像之前的领导者,强行要求学生照搬照做地模式进行学习,阻碍学生发展。举例来说,在进行排球项目的训练时,教师可以转换固有的教学方法,在课堂中向学生抛问题,有哪些好的游戏方式可以提高我们的排球技术,从学生们各种各样的回答中,选取中比较合适的体育游戏,使得学生切身参与到游戏的制定环节中,来,发散学生的四位,还加深了对排球有关内容的理解。

其次,体育游戏的很多项目都是需要团队合作进行的,学生之间需要相互协助,所以借此,可以增强学生的团队合作意识<sup>[3]</sup>。比如游戏“过山车”,将学生按人数平均分小组,两脚分开分状,间距一臂左右排纵队,每组的第一位队员各拿一个排球,用滚球的方式将球从后排队友的胯下进行运球,穿过的后面的同学需要快速的移动到位置接住球,并从位置上最快速地将球在头顶再运回到排头同学的位置。利用这样的游戏进行教学,让学生感受到自己是课堂中心的同时,还体会到团队精神 and 团结协作的重要性,有利于学生的全面发展。另外,体育课堂的教学中也可以充分利用互联网这一途径,比如建立班级体育公众号,支持学生自由发表对体育游戏的看法和建议,重视学生意见的同时,加深了师生之间的联系与沟通,为以后的教学环境提供有利环境。

### 三、准备工作要充分

为了课堂内容能够顺利地展开,达到预设的教学成果,做好教学前的准备工

作相当重要,它是一切教学工作能够顺利开展进行的前提保障。教师在开始体育游戏之前,最先需要根据学生的人数和水平基准,对运动场地大小、所需要的器材等进行合理的计划;体育游戏并不只是单纯的游戏,不是为了玩而是为了增强学生的体质和运动技能所采取的辅助工具,选择游戏时要有明确的教学目标,配合不同的章节内容设置不同的游戏。不同种类的体育游戏所对应的运动强度也各有不同;不同的季节里,要根据天气情况安排适度的游戏内容,在特别冷的天气里授课时,运动强度要适当性的加大,帮助热身。再者,有些特殊的体育游戏需要特殊场地和特殊器材,因此,在准备前期要做到充分地考虑工作<sup>[4]</sup>。第二步需要关于游戏的要求、规则等详细地进行讲解,确保每个学生都理解和掌握游戏规则,以便游戏能够顺利地安全地展开;最后,一切体育活动开始之前都要做好事前热身运动,让身体的每个细胞都预热起来,以免造成在游戏过程中以外的肌肉拉伤、扭伤等不必要的伤害。

### 四、结束语

综上所述,高中体育课程是素质教育进展下备受关注的学科,对学生性格的塑造、意志力的培养都有着重要的意义。作为高中体育教师应及时意识到体育教育对高中生素质锻炼的重要性,转变教学思想,革新教学模式以求达到新课改的教学目标。体育游戏教学方式目前已发展成为一种特殊有效的教学方法,对体育教学质量的提高和学生素质教育的全面发展都起到了积极地作用。

### 参考文献

[1]周自勇.试论体育游戏在体育教学中的作用[J].明日风尚,2018(13):159-159.

## 高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法

张志君

(舒兰市第二高级中学校 吉林 舒兰 132600)

**[摘要]** 随着社会发展以及人民物质生活的提高,身体素质的提高以及体育教学的发展越来越得到人们的重视。新课程改革明确提出要培育德智体美全面发展的

人才,而体育教育的重中之重就是鼓励激发学生建立终身体育意识。

**[关键词]** 高中体育;教学;终身;体育意识

### 引言

素质教育要求培养具有良好品质、智慧多才且有着强健体魄的新的社会公民。因此,体育教学以加强学生体质锻炼以及增强学生体魄为己任,是实施素质教育中极为重要的一个环节。而体育教学除了要让学生掌握相应的体育知识和进行一定的体育锻炼以外,更为重要的是通过转变教学方式和教学思维来培养学生终身的体育意识。学生唯有树立了终身的体育意识,体育教学才算是真正的发挥其功能,实现其意图。

### 一、激发学生建立终身体育意识在体育教学中的重要性

培养高中生的终身体育意识有利于学生自身的身体健康,而且有利于提高学生的综合素质,对于培养德、智、体、美全方位发展的复合型素质人才有着不可忽视的力量,从而保证为社会的发展培养更多具有强健体魄和全方面发展的高素质人才。首先,就目前高中生的身体状况来看,学生提高身体素质以及培养终身体育意识是迫在眉睫的。现在的高中生普遍面临着不小的学业压力,从而忽略了体育锻炼更没有体育意识,从而导致身体素质较差。且经过调查显示,大部分中学生身体素质不达标,大多数学生将大量的课余时间用于上网打游戏或者其他的娱乐方式,甚至部分学生认为体育锻炼不仅枯燥乏味而且艰辛,对体育活动和体育项目产生厌烦心理,讨厌甚至拒绝接受体育课程。所以大部分学生缺乏体育意识,更难以在体育锻炼中获得乐趣与收获。此外,加强体育锻炼、增强体育意识对于学生建立完善的人格无疑是有益的。高中阶段,是学生价值观念形成的重要时期,体育活动大多数集体活动,有助于学生加强集体的凝聚力从而培养集体合作的能力。并且体育活动大多充满着竞争性,是人类不断挑战自我能力的活动,所以在体育训练中能够树立一种顽强拼搏和不断进取的精神。总的来说,体育教学有着不可忽视的重要性,而终身体育意识的培养也是刻不容缓的<sup>[1]</sup>。

### 二、在体育教学中激发学生建立终身体育意识的方法

(一)注重理论应用,激发学生树立正确的体育意识和观念

高中的体育教学不单单是进行户外的体育运动,更是要教授给学生相应的体育理论知识,只有以理论学习为基础才能让学生更加深入的了解体育学科,同时理论的学习也是对学生进行思想引导,从根本上引导学生树立正确体育运动观念的有效方式,建立终身体育意识。大多数学生之所以厌恶体育学科,很大程度是没有认识到体育学科的深刻内涵而将其看作是单纯的体能训练。所以必须要引导学生进行相关的理论学习,让学生体悟到体育精神的强大力量,从根本上意识到加强体育锻炼对于自身发展的重要性。比如定期的开展有关于体育活动的演讲比赛、体育竞赛或者专题讨论会来为学生普及更多的体育知识,让学生乐在其中,乐享其中。此外,在教学过程中,体育教师要让学生了解到体育的历史以及体育各门种类的具体内容,丰富学生视野,并且要根据学生各自的身体发育特点,来为学生制定个性化的体育锻炼规划。只有这样,学生们才能真正认识到体育活动的意义和目的所在,才能进而爱上体育运动、培养终身的体育意识<sup>[2]</sup>。

(二)丰富教授形式,造就学生对体育课程的兴趣

高中阶段是学生心智成熟的重要阶段,给予学生所处的年龄阶段和心智成熟程度,要采取丰富的广泛的多样的体育教学形式。高中生在心智成熟期,对未知事

物的好奇程度大大提高,彼此竞赛意识逐渐加强,内心具有强大的体育潜能。体育本身本身就是一项高强度的竞争项目,在教师教学活动中,可以适当增加一些游戏性、竞赛性强的活动项目,大大激发学生们的参与程度,借此提高学生对于体育课程的积极性。新鲜的活动形式、趣味性十足的体育项目,对于学习压力大,课余时间枯燥的高中生,无疑是一剂强心剂,有着不容小觑的吸引力,这既符合了高中生劳逸结合的学习方式,也正确把握了其心理需求,让学生能够更加积极的主动的参与到体育教学之中。

例如,可以开展一些竞争性强的体育活动,“接力活动”就是不错的一种形式,学生们可以分为两组,每组接力完成活动要求,通过时间或完成程度决定胜负。激发学生们的体育意识与参与热情,主要考验同学们的身体素质强度、应变能力以及集体意识。形成一种积极参与的体育精神,这种精神在学生之后的学习生活中,影响着他们对体育产生独特的浓厚的兴趣。

(三)尊重个体差异,让学生在体育活动中充分发挥长处

《基础教育课程改革纲要》中指出:教师在教学过程中,应注重培养学生的独立能力和自主能力,在实践中学习,促进学生在教师的引导下自觉的、个性十足的学习<sup>[3]</sup>。就体育教学而言,其目的不仅是使学生掌握基本的体育技能,更重要的是让学生产生体育意识,不断进行体育锻炼,逐渐提高整体身体素质。所以,在体育授课活动中,教师要善于发现每位学生的专长和志趣,完全尊重每个学生的个体差异,满足不同学生对于体育知识的需求,使学生的体育特长可以得到充分展示和发挥,让学生获得满足感和成就感,进而提高学生对于体育课程的兴趣。此外,允许学生对适合自己并感兴趣的体育项目进行自由选择,在自己擅长的领域充分展示自己的才华,享受体育课程带给自己的无限的乐趣,并形成一定的示范作用,带动其他同学发觉自己体育潜能,积极参与进来。教师则应当秉持多元化的体育教学评价体系,百花齐放,积极鼓励和引导学生,予以学生足够的自由空间和选择权力,并及时的灌输专业知识,让学生对体育知识有一定程度的了解,促使学生找到符合自我的体育项目,使之建立起对体育活动的兴趣,从而达到终身体育运动的意识<sup>[4]</sup>。

### 三、结束语

随着基础教育课程改革的推进,体育教学的未来不再仅仅局限于体育项目的教授学习,而是越来越多的转向对于学生的兴趣培养和价值引导,要真正的培养提高学生们的身体素质,使之产生终身体育的意识。体育运动不可否认的促进了学生学习效率的提高,劳逸结合的益处再次体现,同时,体育意识的确立也有助于学生的终身发展,使之成为符合未来国家发展需要的,德、智、体、美全面发展的人才。从而达到体育终身、终身体育意识的目的。

### 参考文献

[1]李艳君.高中体育教学中培养学生终身体育意识的方法[J].当代体育科技,2019(18).  
[2]齐吉生.高中体育教学中学生核心素养培养的方法及途径[J].体育科技文献通报,2019(6).  
[3]邓铁合.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].考试周刊,2019(12).