

谈高中体育教学中培养学生终身锻炼意识的方法

黄伟

江西省丰城市第九中学

[摘要] 体育是素质教育的重要组成部分,高中体育教学旨在提高高中生的身体素质,促进高中生的全面发展。在当代的高中体育教学中,教师的责任绝不仅限于通过体育教学来塑造学生强健的体魄和传授体育运动知识,而是要更为全面地培养学生的体育意识,让学生通过体育的学习而具备良好的体育精神,形成良好的意志品质和坚韧的性格等,这些都是能够为学生在未来的社会竞争之中提供强大的内在推动力的优秀品质。

[关键词] 高中体育; 终身锻炼; 体育教学

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1322

教育要求学生德、智、体、美、劳全面发展,高中体育教学是我国基础教育的重要组成部分,可以为学生培养终身体育意识奠基和提供指导性的作用。现如今,高中生的学习压力大,大部分学生宁愿在体育课上自由活动而不愿意进行体力消耗。因此,高中体育教学应该提供更多样化的体育锻炼方法,让学生喜欢上体育锻炼,从而在长期的教学过程中逐渐培养学生良好的体育锻炼意识。在高中体育的教学过程中,通过体育实践吸引学生爱好体育是有必要的,但是更为关键的是要在思想上引导,让学生树立自我锻炼的体育意识,才能进一步实现终身体育的目标,促进高中体育教学的发展,提高学生的体育技术锻炼能力。

一、在高中体育教学中进行方法创新

在传统的教育模式下,当学习新的体育项目时,教师通常会示范一遍基础动作,随后就是学生按照教师的示范动作,一步一步地去模仿和学习。这样一节课下来,大部分时间花在了机械地学习锻炼动作上,必然让学生感到枯燥和乏味,导致学生学习兴趣不高,最终会影响教学的效率。而新课程标准下,一改传统单一的教学形式,以学生的兴趣为导向来适当的调整教学内容,发挥学生的主动性,让学生真正参与到教学中去,提高学生的积极性,在锻炼身体素质的同时,也培养学生健康向上的思想品德,养成自觉锻炼的习惯及增强学生的合作意识、团队精神等。通过构建良好的师生关系,可以营造和谐快乐的学习氛围,在这种氛围中,教师发挥引导学生的作用,学生在这种氛围中很轻松地就能掌握动作要领和技能。

例如,在正式示范“三级跳”动作细节之前,教师可以先与学生互动,提出一个小问题:“有学生知道什么是三级跳吗?或者有没有学生可以示范一下?”或许有学生以前了解过,但大多数学生还是没有接触过。通过问题吸引学生注意力,随后教师可以演示一下三级跳,让学生注意观察动作细节,并对自己动作做出评价,随后教师进行指点,之处动作的不足之处。在此基础上,然后让学生自主练习,教师边观看边指导,这样可以激发学生的积极性。再如,教师也可以分组比赛、玩游戏等形式丰富教学内容,激发学生的学习兴趣。在教学过程中,由于学生人数颇多,教师不免有顾此失彼的时候。而让学生分成小组进行学习,让团队成员相互帮助,学习和请教有些队员,从而提高学生整体学习效果;更重要的是,可以增强学生的集体意识,让学生们明白团队合作的重要性。例如在练习足球时,跳出球技水平较高的学生作为小队长,负责队内成员的练习,从而让每个学生都能深入参与足球的训练,提高足球水平,达成预期的教学目标。同时,教师善用学生的勇于竞争和求胜心理,组织小规模足球对抗赛,让各小队对抗、训练,从而激发学生的竞争意识,提高学习的效率。

二、重视体育学习,增加体育知识

高中生面临着高考升学的压力,难免不把学习放在第一位,从而忽视了体育对于自身发展的重要性,认为体育课可有可无,甚至把体育课变成自习课,这是一种严重错误的行为,

身体素质的好坏也会间接地影响到学生学习成绩。拥有好的身体素质,可以让学生更有精力去学习,从而头脑更加灵活,学习效率更高,而身体素质较差时,学习效率和学习时间都得不到保障,所以,加强对体育课的重视程度,加强体育锻炼,也是为自己的学习和考试打下良好的身体基础。学生要重视对体育课程的学习,认识到体育对于自身成长的重要作用,认真地完成体育课程的各项任务,努力地学习体育知识,这样才能保证在自己其他方面的学习中身体健康,心态平稳。比如,在体育课“抛铅球”的学习过程中,如果学生不重视对体育知识的学习,随意懒散地进行体育的动作的示范,不仅不利于自身身体素质的提高,还会对自身或他人的健康造成危害。抛铅球是一?锻炼力量的运动,同时也有其潜在的危险性,如果学生从心里不重视体育课,随意地往外一抛,不仅抛出的距离不能达到教学的要求,还可能让铅球伤到自己和其他的同学,这就造成了不必要的体育事故。这就是忽视体育重要性的体现,也是缺乏体育知识的体现,学生只有掌握足够的体育知识,才懂得在体育课上保护自己,学生只有从心底里重视体育的学习,才能在锻炼自身身体素质的同时,又做到安全有趣。

三、改革传统的教学方式,培养学生自主训练的独立性

在体育教学中,培养学生能力,主要是指让学生掌握身体基本活动能力、运动能力、自我评价能力和自我锻炼等能力,运用所学的科学知识、技术和方法作为理论指导进行自我锻炼和自我?u价。教学实践中,教师要结合教学目标,改革传统的课堂教学方式,培养学生自主训练的独立自主性。比如,在训练学生的耐力跑时,对于速度素质和耐力素质,学生往往训练一段时间便失去兴趣,这时可以将与足球运动技能训练结合起来,并通过竞赛训练的形式,学生的速度素质和耐力素质不知不觉得到充分锻炼,这样一来,学生在课余时间也会积极主动地参与足球训练,培养学生自主训练的独立性。

综上所述,为促进高中体育教学中终身体育意识的培养效率,教师应合理采用体育教材、设计开放型教学,通过具有针对性、趣味性和民主性的教学方式使学生能够产生良好的学习兴趣和学习动力,从而有效促进学生的体育发展。体育不仅仅是一门高中课程,也是让所有人可以终身受益的运动。高中体育教师要根据高中生的生理和心理特点以及他们的接受能力进行校本教材的授课活动,让学生们在体育课程的学习当中体验到锻炼的好处,培养他们对体育的参与学习兴趣,在丰富的体育活动中感受积极的体育氛围,逐渐养成终身体育的意识。

参考文献:

- [1] 孙墨林. 高中体育教学中中学生终身体育意识的培养探析[J]. 延边教育学院学报, 2019, 36(2): 165-166+169.
- [2] 阮翔. 高中体育如何培养学生的终身体育意识[J]. 体育风尚, 2018(7): 92-94.
- [3] 苏贺齐. 职业高中培养学生终身体育意识的策略探讨[J]. 今天, 2019(4): 0203-0204.