

# 高中体育教学中如何培养学生终身体育意识

解翠兰

辽源市田家炳高级中学

**[摘要]**随着素质教育理念在现代教育体制中的融入与应用,人们不再将应试成绩作为衡量学生能力的唯一指标,而是更加注重提升学生的综合素质水平,强调五育融合发展。其中,体育教育不仅能够巩固学生的身体素质基础,让学生能够以更好的身体状态投入学习生活中,还能够提高学生的运动能力,拓展学生的技能边界,让学生得以全面发展。为进一步提高高中体育教学成效,为学生的未来成长奠定坚实的身体素质基础,就需要对学生的终身体育意识进行培养。本文将从终身体育意识的重要作用以及高中体育教学的现存问题出发,提出培养学生终身体育意识的具体策略,以供参考。

**[关键词]**高中体育教学;终身体育意识;培养策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.773

## 引言:

传统的应试教育理念使得教师与学生体育教育的重要性缺乏明确认知,而新时代对高质量建设型人才提出了更高要求,体育作为巩固学生身体素质并提升学生运动能力的重要教育环节,在现代教育体制改革持续深入下得到了充分重视。在高中体育教育中,终身体育意识能够让学生充分意识到体育运动对身体素质、精神状态、运动能力、未来成长等各个方面的重要作用,并使学生能够保持运动习惯,通过长期的体育运动训练来改善身体状况,为后续高强度的学习奠定良好的身体基础。下面将对高中体育教育中培养学生终身体育意识的具体策略展开介绍。

## 一、高中体育教学中培养学生终身体育意识的重要意义

高中生正处于青春期成长发育阶段,在生理与心理方面均发生着较大程度的变化,为维护学生的身心健康,让学生能够以更好的状态投入到学习生活中,就将终身体育意识的培养作为关键核心,让学生在日常生活中积极参与体育运动,改善身体素质,为后续学习做好铺垫。首先,终身体育意识的培养能够帮助学生了解体育运动对身心健康的有利作用,并逐渐激发学生对体育运动的兴趣与热爱,提升学生积极参与各项体育运动项目的意愿,形成长期、稳定的体育运动习惯。在长期体育锻炼过程中,学生的心肺功能会得到充分提升,肌肉关节灵活性也大大提高,新陈代谢等各项生命活动与身体机能均会得到明显改善,巩固学生身体的免疫防线,降低生病概率,使学生能够拥有健康的体魄参与到来,更好地应对高中阶段相对较重的课业压力,保持积极向上的精神状态来不断提升学习水平。其次,终身体育意识的培养能够增加学生在日常生活中从事体育运动的意愿,将体育运动逐渐转化为自身的生活习惯,一方面能够改善学生的睡眠状况,提高深度睡眠在总睡眠时间中的占比,让学生的大脑得到充分休息,从而以更饱满的精神状态与更高的注意力水平在课堂上高效获取并吸收新知识,另一方面也能够使学生在运动中排解自身在学习生活中遇到的烦恼、焦虑等负面情绪,让学生暂时脱离较为沉重的课业负担,在体育锻炼的时间中感受身体与大脑的放松以及心理情绪的轻松愉悦,从而使学生保持积极向上的精神面貌,以更好的状态投入到学习生活中<sup>[1]</sup>。此外,终身体育意识的培养还能够让学生在体育领域不断进步,以勇敢、拼搏、进取的心

态去不断尝试更多、更有趣的体育运动项目,拓展自身的体育运动技能,在提升并巩固运动能力的过程中贯彻落实素质教育理念。

## 二、高中体育教学中培养学生终身体育意识的现存问题

### (一)重视程度不足,教师教学指导不够到位

在现阶段的高中体育教学中,部分教师没有充分认识到体育教育以及终身体育意识培养对学生未来成长与发展的重要性,仍停留在较为传统、落后的教学理念上,将与应试关联紧密的文化课程视为现阶段的教育工作重点,而没有认真对待体育教育工作。在这一教育思维体系的限制下,教师在进行体育课堂教学时往往缺乏合理的课程目标与教学方案,教学开展情况较为随意,没有充分结合不同学生的身体素质基础以及体育运动能力为其制定科学合理的体育运动训练计划,也没有根据学生在体育运动训练中的具体表现为其提供有效的体育运动指导,导致课堂所设置的体育运动训练计划对学生而言往往会过难或过于简短,要么使学生难以完成训练计划,产生强烈的挫败感与自卑心理,丧失对体育运动的兴趣,要么缺乏足够的挑战性,无法使学生集中注意力,让学生对体育运动的最终成效产生质疑,忽视体育运动的重要性,还会使学生无法高效掌握正确的体育运动技巧,容易在体育锻炼中受伤,不利于终身体育意识的培养以及体育运动习惯的形成。

### (二)运动基础较差,学生缺乏体育运动兴趣

由于高中阶段的课程难度比初中有了较为明显的提升,学生面临着高考这一人生阶段的重要考验,课业压力较为繁重,教师和学生都更愿意将时间和精力花费在高考科目的学习上,没有预留足够多的时间进行体育运动,也缺乏对体育运动的重视,导致学生难以将体育运动融入至日常生活中,缺乏终身体育意识,运动基础相对较差,身体素质也往往难以达标。很多学生因长期不参与体育锻炼,身体状态相对较差,睡眠质量难以得到有效改善,心理负面情绪也会在长期课业压力下难以得到纾解,导致学生在课堂上无法集中注意力,大脑兴奋性与灵活性大大降低,难以提高学习效率与学习水平<sup>[2]</sup>。而学习成效不明显又会进一步加重学生的焦虑情绪,很多学生在焦虑情绪的驱使下花费更多的时间和精力开展学习,更加没有时间参与到体育运动中来,甚至因身体素质难以适应一定强度的体育运动而对体育产生排斥心理,从而形成恶性循环,给学生的健康

成长与全面发展带来阻碍。

### 三、高中体育教学中培养学生终身体育意识的具体策略

#### (一) 结合学生运动基础, 设置合理教学目标

在进行高中体育教学时, 由于学生的身体素质基础有着较为明显的差异, 学生的运动能力也不在同一层次上, 为避免体育运动强度过大而使身体负担过重, 产生较为强烈的挫败感, 或因体育运动强度过低而使感到缺乏挑战性, 难以起到锻炼效果, 就需要在课堂开始之间检验学生身体素质基础, 结合学生的运动能力表现来设置科学合理的教学目标, 让学生能够在强度适中、难度合理的体育活动中逐步提升自身的身体素质基础。此外, 在长期的体育运动锻炼中, 学生的运动能力不断加强, 教师一方面需要根据学生在不同阶段的运动能力表现来对教学目标进行调整, 另一方面也需要将以学期为单位的体育教学目标拆分成以月、周、天为单位的小目标, 让学生能够循序渐进地跟随体育教学目标完成训练任务, 逐步巩固自身的身体机能, 在合理的教学目标体系的指引下逐步养成对体育运动的热爱, 将体育运动融入至日常生活中, 从而形成终身体育意识<sup>[3]</sup>。例如, 教师可以将提升学生心肺功能设置为学期总目标, 根据不同学生的心肺功能状态为其设置一次性长跑距离目标, 如2公里、3公里、5公里、10公里等, 让学生先从绕操场一圈开始跑起, 每一次跑步训练都将目标增加半圈的里程, 使学生的耐力水平循序渐进地提升, 有效改善学生的心肺功能。

#### (二) 引入信息技术工具, 形象展示运动技巧

高中体育教学往往会为学生设置各类不同的教学内容, 如排球、足球、太极拳、拳击、游泳等, 各类运动项目均会涉及到相对复杂的运动技巧, 需要学生提高对身体肌肉与关节的控制力, 以便更好地完成体育运动项目。为确保学生能够熟练掌握各项体育运动技巧, 在体育课堂上保持专注, 以兴趣驱动提升体育运动能力, 教师就可以在体育课堂上引入多媒体信息技术工具, 为学生展示与体育运动技巧相关的视频演示以及动画模拟等教学资源, 详细分析不同运动技巧需要对哪些肌肉与关节进行控制, 让学生能够在正确的动作指引下完成运动, 降低学生因动作不规范而导致受伤的概率。此外, 教师还可以使用信息技术工具为学生展示更多丰富有趣的体育教学资源, 让教学氛围更加轻松愉悦, 以便让学生在课堂上保持专注。例如, 在学习足球时, 教师可以使用多媒体工具为学生播放世界杯赛中知名球星的赛场表现, 分析其在赛场上使用的足球技巧及其团队战术, 让学生的情绪能够被激烈紧张的足球赛况所感染, 产生对足球运动的浓烈兴趣, 并在兴趣的驱使下开始积极学习足球运动技巧, 形成体育运动习惯与终身体育意识。

#### (三) 设计游戏教学模式, 改善课堂教学氛围

对部分学生而言, 体育运动对身体素质基础有着较高要求, 学生会感到疲劳、难受, 难以激发对体育运动的兴趣, 倘若教师所设置课堂教学内容较为枯燥, 就会进一步打击学生对体育运动的热爱, 不利于学生终身体育意识的培养。为解决这一问题, 教师需要在课堂教学中设置游戏教学环节,

将相对枯燥的体育运动项目以及训练内容转化为充满趣味性 & 互动性的体育游戏, 让每一位学生都能参与进来, 在游戏中感受体育运动的乐趣, 高效掌握体育运动技巧, 从而逐渐培养出体育运动习惯以及终身体育意识<sup>[4]</sup>。例如, 教师可以将民间传统文化中的游戏项目引入至体育课堂中来, 让学生参加顶罐竞走比赛来锻炼学生的身体平衡性, 并使用操场设施以及体育器材为学生设置运动闯关游戏, 根据学生通过关卡到达终点的速度来选出游戏优胜者, 让学生在趣味教学内容与和谐教学环境中爱上体育, 从而培养学生的终身体育意识。

#### (四) 增强榜样示范效应, 鼓励课后自主锻炼

在高中体育教学中, 教师的个人魅力、教学方式以及师生关系均会向学生对体育运动的态度的态度以及学生体育运动习惯的形成产生重要影响。因此, 教师在开展课堂教学时, 不仅需要向学生准确、高效地传达各类体育运动技巧, 还需要借助风趣幽默的教学语言以及亲切温暖的教学态度让学生对教师产生信任感, 并在课堂教学期间与学生一起参与到体育锻炼中, 一方面能够通过亲身示范为学生展示正确的体育运动技巧, 另一方面还能够让学生在教师身上看到体育运动给身体机能所带来的实际效果, 增强教师给学生带来的榜样示范效应, 让学生愿意更加积极地参与到体育运动中来, 在体育运动中获取快乐与能量。此外, 教师还需要鼓励学生在课后参与体育锻炼, 坚持每天锻炼半个小时, 根据自身的身体状态、学业情况等对运动时间进行灵活调整, 在学习状态不佳、心情烦闷的时候抽出时间通过运动来改善心情, 让学生能够以积极健康的状态投入到学习生活中, 养成终身体育意识以及运动习惯。

### 四、结束语

综上所述, 终身体育意识能够明确体育运动的重要性, 并使学生保持良好的体育运动习惯, 使学生能够以良好的身体素质与精神状态投入到学习生活中, 通过提高运动机能来拓展学生的综合素质。在现阶段的高中体育教学中, 部分教师没有在课程设置、教学内容等方面缺乏对体育运动的重视, 没有为学生提供有效的指导帮助, 很多学生身体素质基础较差, 缺乏运动兴趣, 给终身体育意识的培养带来了较大困难。为解决这一问题, 就需要结合不同学生身体素质与运动机能设置合理的体育教学目标, 科学安排体育教学内容, 引入多媒体技术工具, 设置趣味性的游戏教学环节, 在和谐的师生关系中提升学生的终身体育意识。

#### 参考文献:

- [1] 岳邦阁. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策研究[D]. 2017
- [2] 郑翠娟. 试论高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[D]. 2017
- [3] 宋元明. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[D]. 2016
- [4] 胡建设. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 学园. 2016, (5).