

次,进行体育锻炼可以帮助学生拥有健康的体魄。由于长期低头和坐着学习,一些学生出现了脊椎变形和近视等问题,对学生的身体健康产生了不良影响。每周进行适度的体育锻炼,能够使走出教室,呼吸新鲜空气,眼睛和身体得到休息,有利于保持身体健康。

## 二、转变教学观念,培养体育意识

### (一)终身学习,全民运动

在应试教育的影响下,高中体育课程一度处于进退两难的窘境,在这种局面下,高中体育课通常只是传授具体的体育技能,而忽视了更高层次的对于终身体育学习意识、全民体育锻炼意识的培养。因此,必须把这种意识作为课程培养的一种目标并在具体的实践之中践行。例如,在体育课程中问到学生的日常体育锻炼坚持情况及其收获、谈及社会各群体的体育锻炼情况,在春风化雨的教育之中潜移默化地深化终身学习、全民运动的观念。

### (二)竞争意识,合作意识

体育作为竞技类的学科,竞争与合作通常是老生常谈,但在高中体育教育阶段,当前的体育课却很少有相关的培养载体,教学观念上的革新很有必要。竞争与合作应该是体育课不可缺少之元素之一,新的课程思路下,这种元素可以依托各种各样的活动,可以是比赛,可以是练习甚至可以是游戏,不拘泥于形式。例如:可以在太极拳的课程中加入时下流行的“八段锦”动作的学习,起到良好的教学效果就是一种创新。从长远的角度看,这种意识不仅仅对于体育教育、体育学习,甚至对人的终身发展都有积极意义。

### (三)规则意识,创新意识

小到一动作的规范,大到某项体育技能的比赛规则、得分标准,无一不体现着体育的规范性、规则性。同时,各种健身动作的层出不穷,健身动作的设计被纳入相关职业资格考试等无一不体现着体育的创新性。怎样革新教学思路规则与创新是绕不开的道路。在技能的教学中穿插规则的介绍与重要性的强调,不失为设计教学思路与方式的一种新方法。

### 三、通过设置奖励政策来提高学生学习的积极性

在新课改下高中体育教学的课堂教学中,设置奖励政策是调动学生学习积极性的一种十分有效的方法。高中阶段,学生的学习积极性比较容易调动,因为这个时候的学生有更强的自尊心和不服输的气概,在高中学生眼里自己不能比别人差,好胜心特别强,特别重视和同学之间的竞争,因此教师可以充分利用高中学生的这一特点,在教学中,对于表现好的学生

给予适当的奖励,提高其他学生的学习积极性。

例如:在教学时为了检验学生的学习效果,和提高学生的学习积极性,教师可以根据课堂需要适时举行篮球比赛,把班级学生分成若干个比赛小组,选出每个小组中表现比较好、责任心强的学生做小队长,指导整个队伍进行比赛,在分组时就要使得每组学生的实力相当,保证比赛的公平公正,比赛结束后可根据学生的表现,选择优秀的学生组成篮球校队,代表学校参加篮球比赛,另外,对于比赛中表现比较好的学生,进行奖励的名额分配,给表现较好或者进步较大的学生每人奖励一个笔记本,并要鼓励没有得到奖励的学生再接再厉。这样无论是小队长的选拔还是奖励名额的分配,或者是优秀校队的组建都是对学生学习积极性的激励。

### 四、拓展评价方式

在传统的体能测试中,对许多项目有硬性规定,没有充分考虑学生之间的差异性,一些学生因为自身能力有限和短板弱点,导致考核不能达标,长此以往会使学生丧失对体育运动的热情,失去学习的自信心,形成恶性循环。这就要求教师要灵活运用评价和考核的方式,以鼓励的态度对待学生,激发学生的学习兴趣 and 自信。如在期末考核的时候,采取课堂表现加运动成绩相结合的方式,只要学生在平时学习的过程中认真积极,就应当予以鼓励。在学生练习动作时,教师的教学任务还没有完成,教师要观察学生表现的运动情况,对动作不到位的学生加以指导,对表现良好的学生进行奖励。这样不仅可以提升学生对体育学习的兴趣,还能够使学生不断超越自我,得到提高。

### 结语

高中体育教学思路与方式的创新需要对传统的体育课做出相应的改进完善,结合高中生自身的特点与时代进步发展的要求,在新课改的引导下,尽可能地创新,让学生自主学习、学有所得,达到体育教育的效果,实现教学的目标,树立中学生锻炼意识,发展学生的体育技能,提高中学生身体素质,培养中学生体育素养。

### 参考文献

- [1]刘新胜.终身体育视域下高中体育教学策略研究[J].新课程,2019(42):72.
- [2]倪正喜,赵彩霞.浅谈在高中体育教学中对学生终身体育意识的培养措施[J].考试周刊,2018(86):117-118.

# 浅谈高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

孙亮

(辽宁省本溪市第一中学 辽宁 本溪 117000)

**【摘要】**在中学教学中,体育并不是一门可有可无的课程,占用体育课进行文化课的教学是错误的行为,不利于中学生的全面发展。高中体育教学并不仅仅是为了一时的身体锻炼或学习放松。由于高中是一个人各种意识养成的关键期,因此高中体育教学还担负着培养学生终身体育意识的艰巨任务。学校及体育老师要重视中学生的体育课程,通过多种方式,加强中学生的体育教育,以更好地培养学生参与体育锻炼的意识。加强高中体育教学,培养学生对体育的兴趣、爱好,这一行为本身就是塑造中学生终身体育意识的一种体现。

**【关键词】**终身体育;体育意识;体育教学;高中体育

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.086

## 一、高中生终身体育意识培养的必要性

### (一)维持人体自身发展的必然要求

体育运动是维持个体自身发展必不可少的因素之一,而且伴随着个体自身发展的始终。不管人体处于发展的哪个阶段,进行必要的、适宜的体育锻炼都是非常重要的。在成长发育期,适当的体育锻炼可以促进机体的生长,使机体发育完整,不出现各种缺陷;成熟期的个体则需要依靠体育锻炼来缓解各种压力,维持机体的正常运转,保持精力与体力;晚年期由于机体各方面功能不断下降,个体更需要通过每天进行体育活动来延缓衰退,让自己尽可能保持相对的健康状态。正像一句名言所说:生命在于运动。人的一生是发展的一生,也是持续不断进行运动的一生。所以在高中生的体育教学中,培养学生终身体育意识是极其必要的,唯有树立了终身体育意识,才能让他们在以后的人生中,保持良好的运动习惯,为维持机体生存发展,进行必要的体育锻炼。

### (二)适应现代社会,保持身体健康

运动与健康的关系也是为人们所熟知的。健康的饮食、充足的睡眠、适当的运动一致被认为是保持身体健康的重要法宝。通过适度地体育锻炼,人们的呼吸功能、心肺功能、肌肉力量等都会显著增强,对维持身体健康大有裨益。因此,高中生树立终身体育意识,有利于始终保持自身的健康状态。另外,现代社会科技发达,人们的生产生活方式发生了很大变化,许多工作和家务劳动已经不需要付诸过多的体力。在这样的情况下,如果人们缺乏必要的体育锻炼,不进行体育运动,各种健康问题就会纷沓而至,如常见的肥胖症、神经官能症等现代文明病。工作发展导致的各种环境污染也是现代社会突出的问题之一,并且对人们的健康状况影响很大。这些不断出现的社会问题,都让作为保持身体健康方式的体育运动越来越重要。在现代学生生活中,人们为了保持自身的健康,适应现代社会的环境,需要进行体育锻炼和运动,而且不能时断时续、一劳永逸,必须要有终身体育的意识。

### 二、高中生终身体育意识的培养策略

#### (一)加强学生对自身与终身体育关系的认识

意识的培养基础是彻底的了解与认识。教师要培养高中生的终身体育意识,首先要加强学生对自身与终身体育之间的关系认识。高中生学习压力大、任务重,一心都在学业和升学上,很少有时间进行体育锻炼,更不会思考自身与终身体育的密切关系。因此,教师在体育教学中要尤其突出学生对这种关系的重要性的认识。教师可以将体育课适当地拉回到室内课堂上,讲授终身体育的重要性、个体与终身体育的关系等,让学生能够深入地了解自身与终身体育有着不可或缺的联系,终身体育是维持个体发展必不可少的因素。在具体的教学方法上,教师可以自主发挥。比如教师可以通过幻灯片的方式,对比如

组长期坚持运动与几乎不运动的同龄人之间的差异,来使学生认识到体育锻炼的重要性。通过将不同年龄段的人由于运动导致的强壮(老年人的状态)与虚弱(年轻人的状态)的反差对照直接诉诸学生的视觉,对他们终身体育意识的形成会有很大影响。教师在传达这种重要关系时,尽量避免以理论灌输的方式进行,通过形象化的、具体可感的形象,能给学生带来更大的刺激,加深他们对终身学习重要性的认识,从而在观念上认同终身学习。

### (二)注重日常型体育知识与技能的传授

体育活动虽然没有明确的分界线,随时随地都可以进行各种体育锻炼,但在高中体育教学中,通过传授一定的体育知识与技能,能帮助学生更好地掌握各种体育活动,寻找到自己喜爱的体育项目,并养成做这项体育项目的习惯,这自然是有利于学生终身体育意识培养的。体育教学活动的多样性是值得肯定的,也是素质教育对高中体育教学的基本要求。开展多元化的体育活动,有利于学生的自主选择,锻炼学生的体育综合能力。但如果从终身体育意识的培养角度看,教师在高中生的体育教学时在体育知识与技能的传授中,应着重考虑日常型的体育活动方式,即是在人们的日常生活中便于操作、随时随地都可以进行的体育锻炼。如跑步、打羽毛球、跳绳等体育锻炼方式,几乎不受器材、场地等的限制,当人们想做体育运动时,便可即时展开,有助于养成良好的体育锻炼习惯和意识。而跳水、游泳、三级跳远等体育项目的专业性更强,需要特定的场地。当人们想进行这些体育项目锻炼时,所受限制比较大,最终会影响人们的体育锻炼意识。

### 三、结束语

在倡导终身学习的大背景下,终身体育意识的培养应该得到足够的重视,摒弃体育与我无关的错误观念。高中体育老师作为中学生体育教学的领航人,要综合开拓多种教学方式,培养学生对体育课程及体育项目的兴趣,使中学生认识到体育锻炼对自己的益处及在自己一生中的重要作用,为中学生终身体育意识的形成奠定基础。班主任及学校也要承担起相应的责任,在高中教学中不能唯分数、升学率至上,要注重中学生的全面发展,尤其要注意中学生体育教育的实施。学校和班主任应积极制定相应的政策支持体育教学工作和日常体育锻炼,帮助学生正确对待体育活动,养成乐于、坚持参加体育锻炼的习惯和意识。

### 参考文献

- [1]林翼敏.浅谈高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].当代体育科技,2020(12):192-194.
- [2]黄伟.体育教学中学生终身体育意识的培养方案研究[J].当代体育科技,2020(15):108-109.

# 浅析高中美术教学中学生审美能力的培养

孙占泳

(江西省上饶市万年县第三中学 江西 上饶 335500)

**【摘要】**随着我国新课改工作的不断推进,高中美术教学的被关注度越来越高,其自身在教育体系中的地位也在日益提升,美术教学的质量,将会对学生的艺术思想与审美品格有着直接的影响。高中美术教学是我国当前美育教育的重要载体之一,其实际的教学质量,也将会对高中阶段的素质教育产生很大的作用力。因此,每一个美术教师都要对高中美术教学所具备的价值有着足够地认知,以美育教育为最终目的,创新改良教学手法,对实际的课堂教学环境做出进一步的完善,不断提升学生的审美能力,促进其综合素质的健康成长。

**【关键词】**高中美术;审美能力;策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.087

素质教育的开展实施,高中教育中不仅仅是知识教育,美育教育的地位也逐渐提升,美术作为美育教育中非常关键的学科,如何在高中美术教学中提升学生审美能力成为我们共同探究的课题。

## 一、高中生审美能力提升的两个重要前提

### (一)让学生树立正确的审美价值观念

如今社会,人们对美术作品的审美评判,往往看它的价值,人云亦云,没有自己的审美价值观念。例如,法国卢浮宫收藏的著名画家列奥纳多·达·芬奇的世界名画《蒙娜丽

莎》,教师向学生询问这幅画好在哪时,没有一个学生可以做出有价值的回答,他们大多都说“因为贵”“大家都说它好”等。学生对美术作品没有一个正确的审美态度、审美观念,这也是学生缺少审美表现的表现。因此,教师在提升学生审美能力的同时,必须让学生树立正确的审美观念,让他们对“美”有自己的看法、自己的感悟、自己的评价。

### (二)师生平等,创造民主和谐的审美教育环境

“民主、平等、和谐”是新课改教育理念对课堂教学师生关系的要求。高中美术教育在培养学生审美能力时,要重视这种师生关系,创造民主和谐的审美教育环境。这是因为,