

探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

俞秀兰

张家口崇礼第一中学 076350

[摘要]“身体是革命的本钱”，学生时代是学生身心发展的关键时期，尤其是身体素质的增强作为其健康成长、正常发育的重要基础，更应受到教师与学生本人的关注。因此，这就需要教师应积极的通过体育教学的开展，来促进学生终身体育意识的形成以及身体素质的增强。而高中阶段的学生，学习压力大，更应通过体育锻炼来放松身心、缓解压力、增强体质。这样教师就更应更加注重高中学生终身体育意识的培养，使其能通过长期的体育训练来奠定其今后可持续发展的基础。

[关键词]高中体育；终身体育意识；形成意义；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.1659

高中阶段的学生面临着高考的压力，将全部的精力都投入到了各个学科的学习之中，但是长期高强度的学习需要强健体魄、健康身心的支撑，教师就应充分的重视高中体育教学的开展，使学生能在对体育训练的参与中获得自身体质的增强、健康身心的成长，并在这一过程过程中实现自身终身体育意识的形成。这样学生就能在今后的终身学习与可持续发展中，通过终身体育意识的驱使，来进行自觉的体育锻炼，以此来实现自身强健体魄、积极心理状态的获得。

一、学生终身体育意识形成的重要意义

终身体育意识即终身有规律参与体育锻炼的思想与观念，对于人们终身体育行为有着重要的奠基及理论指导意义。而学生时代是学生身心成长的重要阶段，强健体魄的形成以及健康身心的成长都需要相应体育锻炼活动的参与。因此，在对学生进行终身体育意识的培养，具有着非常重要的教育意义。首先，学生终身体育意识的形成有助于体育教学效率的提升。在体育教学中，学生具有着显著的学习主体地位，学生自身对体育学习的认知与观念会直接影响学生的学习效果。因此，通过对学生进行终身体育意识的培养，使学生更加深刻的感受到了体育锻炼的益处与作用，从而提升了学生参与体育的有效性，有助于体育教学效率的提升。其次，学生终身体育意识的形成有助于学生体育锻炼积极性的增强。在体育教育中，学生的学习兴趣、积极性是最为重要的内在因素，而学习意识作为思想层面的体现，对于学生学习积极性有着显著的促进作用。因此，通过学生终身体育意识的培养，学生就会在其自身思想意识的推动下，产生更加积极的体育训练动力，以此实现了学生体育锻炼积极性的提升。最后，学生终身体育意识的形成有助于学生良好体育锻炼习惯及能力的培养。体育锻炼习惯是学生在长期体育训练过程中形成一种积极的行为倾向，能使学生更加自觉的进行体育锻炼的开展。而在对学生进行良好体育锻炼习惯养成的过程中，学生自身的学习意识发挥着不可忽视的重要意义，因此，在学生终身体育意识不断形成的过程中，学生的体育习惯获得了有效的培养，学生体育锻炼能力也得到了有效的提升。

二、影响学生终身体育意识形成的因素分析

在学校教育的过程中，学生的终身体育意识作为一项

综合性的思想意识，其形成的过程中涉及的因素众多，其中某一个教学因素的不完善都能影响学生体育意识的形成与发展。因此，在对学生进行终身体育意识培养的过程中，教师就应全面、细致的了解相关的影响因素，并通过具有针对性的优化与完善，来促进学生终身体育意识的有效培养。

1. 学生自身的内在因素

学生作为体育训练的参与主体，其自身的内在因素是影响其终身体育意识形成的重要影响因素。因此，教师在对学生进行终身体育意识培养的过程中，就应积极的调动学生自身的内在因素，如，学生对体育运动内涵的认知、学生对体育运动项目的兴趣以及学生养成的体育锻炼习惯等，这些学生内在因素的调动与激发都能促进学生终身体育意识的培养与形成。

2. 教师教学方面的因素

在体育教育中，教师不仅是教学的组织者、实施者，同时更是学生能力、意识的引导者，教师自身的教学意识、所采取的教学形式都会从很大程度上影响学生学习意识的培养。因此，在对学生进行终身体育意识培养的过程中，教师就应积极的顺应课程改革的趋势，进行自身体育教学理念、教学模式以及教学手段的多方面优化、创新，以此来构建崭新的体育教学局面，实现学生终身体育意识的形成。

三、高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

1. 积极的转变体育教育理念，树立科学的体育教育目标

教学改革，理念先行。在课程改革不断深化的过程中，学生终身体育意识的培养是体育课程改革发展的重要目标，而这一教学目标的实现则需要更为先进、科学教学理念的支持。因此，在对高中阶段学生进行终身体育意识培养的过程中，教师就应积极的进行多元化新课程教学理念的贯彻与实施，以此奠定终身体育意识教育的理论基础。

首先，教师应在素质教育理念的指引下，科学的进行终身体育意识教育内涵的认知。在高中体育教学中，终身体育意识的培养是体育教学内涵的重要体现，对于学生今后的成长与发展意义重大。教师就应在素质教育理念的指引下，摒弃以往功利性的体育教育思想和目标，将学生良好身体素质的提升、终身体育意识的培养作为最核心的教学目标，以此促进高中体育教育内涵的凸显。

其次,教师应注重“以学生为本”教学理念在终身体育意识教育中的贯彻。高中阶段的学生在体育学习中不可避免的会存在相应的差距,这就使其在对体育内涵的认知中、在终身体育意识形成的过程中,也会处于不同的水平。因此,教师就应在人本理念的指引下,开展层次性、差异化的教学策略,以此促进高中学生终身体育意识的整体性提升,最终实现学生终身体育意识的有效培养。

2. 积极优化体育教学课程体系,顺应学生体育学习需求

在体育课程改革的过程中,体育教材的优化调整、体育教学课程体系的完善构建是最为重要的改革举措,同时也是满足学生体育学习需求、培养学生终身体育意识的重要途径。因此,为了实现高中学生终身体育意识的培养,教师就应结合具体的体育教学要求,具有针对性的进行体育课程体系的优化,使学生在对体育教育内涵进行深刻认知的基础上实现学生终身体育意识的培养。如,在以往的高中体育教学中,教师只会按照体育教材进行机械的教学,对于不同性别、不同身体素质能力学生差异性的学习需求置若罔闻,不利于学生发展、学习规律的遵循。在课程改革过程中,教师就应结合班级内学生的体育学习需求,灵活的进行体育教学内容的安排与拓展,在满足学生体育学习需求的基础上也为学生终身体育意识的培养奠定了基础。如,结合高中阶段女生对形体美的追求,教师可以设置“韵律操”“艺术体操”等教学课程;结合男生对力量、体能的追求,可以对其开展篮球、足球等具有对抗性体育课程的设置,以此实现体育教学课程体系的优化与完善。

3. 积极实施开放性教学模式,提升高中体育教学有效性

在以往的高中体育教学中,导致课堂教学效率低下的重要原因之一就是太单一、僵化的课堂教学模式,学生体育学习兴趣的缺乏非常不利于其终身体育意识的培养。因此,在对学生进行终身体育意识培养的过程中,教师就应积极的进行教学模式的优化、改革,将新课程改革过程中提出的多元化新型教学模式进行实践性的探究运用,在提升高中体育教学多样性、开放性的过程中,实现对学生的多方面的体育意识引导,促进学生终身体育意识的形成与发展。如,在高中体育教学中,教师一方面应构建平等、和谐的师生关系,对学生的自主学习主体地位给予充分的尊重,另一方面还应尊重学生之间存在的个性化差异,以此为基础开展具有开放性、民主化的体育教学模式,与学生开展互动进行每个运动项目教学内容、教学目标的讨论与制定,对每一个学生进行因材施教的体育教学与引导,这样学生就能从纵向的角度进行自身体育学习效果的认知,有助于学生体育学习自信心的树立,在其对自身体育运动潜能的正确认知中获得终身体育意识的形成。

4. 积极设计多元化教学活动,培养学生体育运动的兴趣

体育作为一种具有高度开放性、实践性的教学课程,

很多体育知识与技能不是单纯依靠“纸上谈兵”式的课堂讲解就能掌握的,而需要学生通过具体体育教学实践活动的参加,在亲身体验过程中得到有效的学习与运用。由此可见,在高中体育教学中,丰富多彩体育教学活动的开展是激发学生体育运动兴趣、培养学生终身体育意识的重要途径。因此,这就需要教师在高中体育课堂教学中,应围绕学生终身体育意识培养的目标,积极的进行多元化体育教学活动的设计与开展。如,高中阶段的学生精力旺盛、好胜心强,在体育教学中更希望通过竞赛的方式来进行体力、技能方面的较量。因此,教师就可以结合学生的身心特征来积极的设计与开展丰富的体育竞赛活动,如,班级篮球比赛、趣味运动会等,这样学生就能在这些活动的参与中,感受到体育的乐趣与魅力,更加有效的促进了学生终身体育意识的形成与发展。

5. 积极完善体育教学评价机制,实施人性化的评价策略

在体育教学中,教学评价环节中激励、导向的教学功能受到了教育工作者的广泛认可,但是在具体的高中体育教学评价中,功利性、单一化的评价标准过于片面的注重学生体育成绩,使高中体育教育中的育人功能、发展性内涵被忽视或掩盖,不利于学生终身体育意识的培养。因此,为了进一步的促进高中学生终身体育意识的培养,教师就应积极的进行评价机制的优化与完善,在体育教学评价功能得以充分发挥的基础上促进学生良好终身体育意识的形成。如,在高中体育教学评价环节中,教师应围绕学生终身体育意识培养这一目标,制定模糊的体育评价标准,以优、良、可等标准来进行学生体育学习效果的评定,这样就弱化了学生对体育成绩的追求,将注意力更加有效的集中到体育意识的形成。

四、结语

综上所述,在高中阶段的体育教学中,学生终身体育意识的培养是非常关键的一个教学目标,对于学生今后的可持续发展有着至关重要的影响。因此,教师就应结合体育课程改革发展趋势,积极的进行自身体育教学理念的更新、体育课程体系的完善、开放性教学模式的实施以及多元化体育运动活动的开展等,以此来提升高中体育教学的效果,实现对学生良好体育运动认知的引导,促进高中学生终身体育意识的有效形成。

参考文献

- [1]陈静.高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策研究[J].中华少年,2020(05):212+215.
- [2]谢全福.探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J].高考,2020(04):192.
- [3]杨慧.高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策探究[J].当代家庭教育,2020(01):115.
- [4]甘胜,赵春洋.探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J].高考,2019(20):183.