

解析高中体育教学中终身体育意识的培养策略

张本利

宁夏海原县第一中学

摘要：在新的时代背景下，如何通过合理的引导，使高中形成良好的锻炼习惯，从而有效缓解他们的学习压力，是高中体育教师需要着重思考的话题。基于此，文章立足于高中生终身体育意识的培养思路，从四方面，即巧设体育游戏，丰富学生的体验；善于鼓励，调动学生参与体育训练的热情；完善体育器材，创设良好的体育学习环境；注重因材施教，为不同的学生提供不同的学习目标，进行了详细地研究，以期能为教师提升体育学科的育人效果、为国家培养出更多的优秀人才，提供一些启发。

关键词：高中体育；体育游戏；善于鼓励；体育器材；因材施教

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.10.004

引言

以往的高中体育教育模式存在方式枯燥、评价不够全面等不足，以至于高中生的体育锻炼意识相对模糊，从而产生轻视心态，这在很大程度上影响其体育素养的发展。在新课程改革这一背景下，高中体育教学应以促进学生的全面发展为目标，既帮助学生掌握许多体育技能的精髓，使他们在不断训练中获得身体素质的增强；又要促使学生树立终身学习意识，将体育锻炼作为一项长期任务，注重结合自身的锻炼情况，不断优化体育锻炼方案，从而拥有牢固的身体基础，为他们学好高中阶段的其他学科提供必要的助力。故而，高中体育教师应在教学中，积极探索培养学生终身体育意识的有效路径。

一、培养高中生终身体育意识的重要性

（一）促使学生形成良好的锻炼习惯

对于高中生而言，良好的锻炼习惯至关重要。它可以缓解学生的学习压力，使他们的身心得以科学地舒展与放松；可以增强学生的身体素质，使他们一改以往的颓废形象，以积极主动的态度面对学习与生活；可以降低学生心理问题出现的概率，使他们从更为科学的角度看待文化知识与困难。以往碍于升学压力，教师在体育课堂上，过于重视学生对体育技能的掌握情况，而忽视了对其终身锻炼意识的培养，以至于学生存在受挫能力相对较弱、身体素质相对较差等情况。换言之，体育课程的育人价值受到了制约。而终身锻炼意识的培养，本质上是促使体育教学挣脱以往的束缚，从学生较为感兴趣的体育元素入手，合理规划体育学习内容，从而增

强体育课堂的趣味性与新颖性，使学生在参与中深刻感受到体育带来的快感，从而逐渐喜欢上体育课程，进而形成终身体育理念。换言之，培养高中生的终身体育意识，既是时代发展的需要，也是提升体育学科育人价值的需要。因而，高中体育教师应提升重视，尝试从备课、教学方法等方面进行深入的探究，以此夯实高中生的身体体育，为其今后更好的学习与工作提供必要的帮助。

（二）缓解高中生的学习压力

高考对于高中生的重要性毋庸置疑。面对即将到来的高考，学生的心理压力很大，如果长时间没有得到科学地释放，那么就有可能日积月累，从而形成严重的心理疾病。而终身体育意识的形成，则可以有效缓解学生的学习压力。学生可以借助体育活动，释放出自己不好的情绪，从而以积极、乐观的心态面对学习。高中生已经具备了一定的能力，他们也懂得体育锻炼的重要性，但是想到高考，多数人会将目光放在学习文化成绩上，从而忽视锻炼身体。终身体育意识可以促使学生正确看待体育和文化课程之间的关系，即两者并非敌对，而是相辅相成的关系。这有助于他们采取合适的方式，处理体育锻炼与文化课程的学习，从而在学好文化知识的基础上，获得身体素养的提升。此外，高中学生长期处于高压状态中，其学习能力会随之下降，大脑的逻辑思维能力会有所弱化，在学习与生活中容易产生负面情绪，尤其是面对相对较难的知识，他们很难保持高度的集中注意力。而体育锻炼的出现，可以帮助学生更好地应对不良情绪，使他们以饱满的态度投入到学习中。为

此，高中体育教师应灵活运用多种教学方式，创建高质量体育课堂，使高中生得以通过体育锻炼释放压力，进而实现身心的健康发展。

二、培养高中生终身体育意识的对策研究

(一) 利用体育游戏，激发高中生终身体育积极情感

浓厚的运动兴趣，是学生形成终身体育意识的条件，唯有学生对体育训练抱以强烈的探究欲望，他们才能感受到运动的快乐，从而树立终身锻炼意识。以往受到应试教育的影响，高中体育教学过程中的趣味元素与新意相对欠缺，致使多数学生对体育锻炼持有消极态度，在这样的情况下，促进学生形成终身体育意识的目标势必难以实现。体育游戏契合高中生的学习兴趣与情感需求，可以使他们在体育锻炼中感受到运动的快乐，从而改变他们对体育课程的刻板印象。因此，体育教师应在充分把握学生身体素质的基础上，精心设计多样化的体育游戏，以此吸引学生的目光，使他们在多姿多彩的游戏中，高效调动自身的终身体育积极情感，然后在寓教于乐中形成良好的终身体育意识。

比如在学习与“跨栏跑”有关的技能时，体育教师可以首先为学生做示范，向他们讲述跨栏的技术动作要领，比如跨攻栏与腾空过栏时应保持身体的重心向前倾，使学生对所学习的体育技能有深入地了解。然后给予学生一定的自主练习时间，让他们通过理论结合实际的方式，不断调整自己的身姿。最后教师可以公布游戏训练任务——跑道上有一道跨栏，学生四人一组，开始跨栏跑接力游戏。其中最先跑完全程的小组则为胜利组，可以获得教师提供的奖品。高中生的训练热情瞬间被唤醒，他们很想赢得奖品，想要完成这一目标，他们就需要不断回忆之前所学的内容、全身心地投入训练中。诚然，他们会遇到许多困难，比如跨越障碍的时间相对较长，这时，他们会分析障碍的特点，寻找减少跨栏时间的方法，这些实践对于他们学好跨栏跑技能、树立终身体育意识是大有裨益的。

又比如在学习与“立定跳远”有关的内容时，教师可以引入“搬运粮食”这一游戏——首先为学生准备多种食物道具，比如矿泉水、方便面等，然后请学生以小

组为单位，完成教师所布置的任务。期间，哪个小组搬运的粮食最多、跳得总长度最长则为胜利组，该小组所搬运的“粮食”归自己的团队所有。瞬间，学生的参与热情被点燃，他们会积极探索“搬运粮食”的最佳技巧。输了的小组会分析自身失败的原因，比如身体素质相对较弱，无法在最短的时间内搬运最多的“粮食”，这会促使他们深刻意识到注重体育锻炼的重要性，便于他们形成良好的终身体育意识。

(二) 善于鼓励高中生，调动他们参与体育活动的兴趣

对于高中生而言，终身体育意识的形成离不开兴趣的支撑。如果他们的兴趣不高，那么很难从繁重的学业里抽出一定的时间用于训练。为此，在培养学生终身体育意识的过程中，教师应想尽办法调动学生的兴趣，而鼓励性语言可以帮助教师完成这一目标。学习是一个从不认识到认识的过程，在这个期间，学生肯定会遇到许多困难，出现许多错误，这是一种正常的表现。只不过以往受到应试教育的影响，面对教学任务相对较重而教学时间不多的现象，多数体育教师信奉严厉教育，而非鼓励教育，因此，面对学生的错误，他们会通过增加训练量与批评教育相结合的方式促使高中生掌握体育技能的精髓，由于方式较为枯燥，且不被高中生所接受，为此，训练效果始终不佳。在新的教育背景下，体育教师应积极落实鼓励教育，着重通过鼓励性语言，帮助学生走出自卑心理，使他们掌握体育技能的要领的同时，还能获得自信心的增强，从而喜欢上体育课程。比如在学习三级跳时，当教师发现学生总是不能掌握技术要点，先不要盲目训斥，而是与学生进行深入地沟通，了解他们存在疑惑的地方，然后运用合适的语言引导学生走出旧有思维的限制。当发现学生有明显进步时，体育教师应及时称赞，以此强化学生的成就感，促使他们高效完成训练目标，并将体育运动纳入自己的兴趣爱好中，而在下课之余挤出更多的时间去锻炼，长此以往，形成良好的锻炼习惯。

(三) 注重完善体育器材，不断深化高中生的意识

广阔而充足的运动场地、多样化的运动器材等是，可以充分调动高中生的运动兴趣，使他们在参与过程中

感受到运动的快乐，从而形成良好的终身体育意识。故而，高中教师应从体育器材入手，通过多种方式，营造适宜的运动场所与环境，使他们得以在体育训练中，尽情释放自身的运动潜能，领会体育运动的魅力所在，为其锻炼意识的增强提供重要的支持。

比如，针对场地相对较小、体育器材相对较少的情况，教师可以与学校相关领导进行科学地协商，通过在校内空白场地开辟出特定场地、加大购买器材的投入等方式，完善体育运动的环境，比如篮球运动器械、乒乓球球台、羽毛球拍、足球等。在正式上课以后，教师可以让学生在热身环节自主选择相应的器材完成热身目标，以此激发他们参与体育训练的兴趣。又比如鼓励学生将自己喜爱的运动器械与工具带到体育课堂上，在自由活动时间内借助这些器材完成锻炼目标，从而促使学生喜欢上体育运动。再比如组织学生充分利用废旧材料与自己已经掌握的相关技能制作各种运动器械，使他们在手动操作中领会到体育运动的有趣性与实用性，从而转变态度，将体育锻炼纳入日常生活体系中，从而形成良好的运动习惯，为他们身心的健康成长奠定坚实的身体基础。

（四）注重因材施教，着重关注学生的差异化需求

高中生在身体基础、理解能力等方面是不同的，为此，其对于体育课程的需求也是不同的。体育教师应充分尊重学生的差异性，及时渗透因材施教理念，使不同层次的高中生都能找到适合自己的训练方式，从而获得身体素质的不断增强；应根据学生的具体情况调整授课内容，对同一项教学任务设计不同的教学目标，使不同身体素质的学生都能得到有效的锻炼。比如对于身体素质相对较差的学生，教师可以引导他们了解体育知识，完成简单训练目标；等其能力有所增强以后，再逐渐增强运动量。针对身体素质一般的学生，教师可以引导学生了解基础知识，掌握基础技巧；同时，鼓励学生独立思考，激励他们寻找自身的潜在优势，从而激发他们的学习兴趣。针对身体素质相对较好的学生，教师应不断细分教学内容，结合学生的爱好与特长，进行有针对性的培养，使他们的优势得以充分发挥，从而不断突破自身的极限，获得更为长远的发展空间。

比如在仰卧起坐教学中，高中体育教师可以设计多个层次的教学目标，指导完全做不到、只能做几个与可以完全达标的学生进行分组训练，使他们不断突破自我。随着时间的推移，不同层次的学生对于仰卧起坐的理解与掌握程度也会出现不同的变化，比如完全做不到的学生，可以少做几个，甚至有人可以达到规定的标准。这时，教师应动态调整小组，增强所有学生的参与体育训练的自信心。

此外，高中体育教师还可以创设开放性教学课堂，即让学生结合自身的实际情况与兴趣爱好，自主选择合适的训练项目，以便他们在长时间的参与中感受到体育运动的乐趣。比如，体育教师可以根据网球、篮球、羽毛球等不同的项目制定不同的训练方法，并在课堂教学中请学生自主选择喜欢的项目进行训练与学习。期间，教师应认真关注每个学生的完成状态，看其是否能达标；同时，根据不同学生的运动特征，为其提供有针对性的培养方案，以此促进学生综合素养的发展，为他们形成良好的运动习惯与终身体育意识提供必不可少的助力。

结语

总而言之，培养高中生的终身体育意识，对于其身心的健康发展有着不可估量的促进作用。这既是体育教师充分发挥教书育人职能，从而为国家培养更多优秀人才的重要举措；也是新时代对高中体育教学提出的新要求。为此，教师应利用多种方法，从改进与完善自身的教学活动入手，不断研究培养学生终身体育意识的有效路径，使学生在参与各项训练活动的过程中，逐渐形成良好的行为习惯，为他们更好地应对高考与未来奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]姜朋松.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略分析[J].中学课程辅导(教师通讯),2021,(11):127-128.
- [2]李孟.浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].中学课程辅导(教师教育),2020,(18):66+69.