

高中体育教学中体育意识的培养探析

陈敏

吉林省安图县第一中学

摘要：体育老师应当最大限度地利用自己的专业优点，提升学生的主要竞争力，并将专业知识和主要技能相结合，以便让学生在课堂上有更好的进步。特别是，通过健康的行为培训，帮助学生形成体育观念和习惯，这是目前高中生体育的主要素质之一，而这种观念的形成与学生的运动技巧、体育品德紧密相连。文中论述了高中体育教学中体育意识的培养策略，期待能起到一定的借鉴意义。

关键词：高中体育；体育意识；培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.03.026

引言

体育学习意识，即个人持续投身于体育活动，在高中体育课程中，它起着如下重要作用。一是它强调了道德品格塑造，增强了学生体育基本能力，激发了学生对体育的热爱，让他们学会了如何进行体育活动，从而提升他们的体质，实现了全面成长的教育目标。二是需要在塑造学生的终身运动观念的同时，优化教学手段，对教学目标和方式做出调整，推动高中体育教学的科学性。因此，研究终身体育意识的培养方法对于提升高中体育教学的质量至关重要。

一、高中体育教学对体育意识培养的意义

通过日常的课程观察，发现许多学生其实并不满足当前的运动教育方法以及详细的运动主题。他们觉得运动是一种乏味的活动。同时，大部分的学生也没有主动去完成运动老师布置的任务。这种情况大大削弱了学生参与运动的热情，也无法真正提升他们的身心素质。学生们普遍感觉到，体育老师的授课手段以及活动主题对他们的上课热情产生了深远的影响。他们极其热衷于在高中的体育教育过程中，培养自己的终身运动观念。然而，许多学生并未热衷于与之相关的体育活动，部分人甚至极度反感这类运动，拒绝参与学校的所有体育活动，对此感到无比的厌烦。他们将体育课视作压力，对于在体育课中的所有事物都充满了害怕。

（一）提高学生运动积极性

在进行高中生的体育课程时，学生是否乐于投入到各种体育活动中，是决定体育课程能否成功进行的关键因素。当致力于培养学生对体育的热爱，并引导他们参与相应的运动，他们会更愿意投入到这些活动中。某些体育活动富含深度和多元化，让高中生能够全面享受其带来的快乐。此外，这类活动常常充满竞争色彩，让学生在参与过程中感受到成功的快乐，因此，现在，对于培养终身体育意识的热情已经得到了众多高中生的积极响应。在这些体育活动中，教师需要关注学生的微小进

步和成就，并在全程中积极推动他们的各项积极性的增长，以确保他们对体育活动始终充满热情。

（二）树立体育学习意识

随着高中生的心理发展，他们对所感兴趣的事物产生了强烈的热忱，并且有自己的评价标准。只有当学生真心地渴望和喜爱运动，他们才能建立起一生的体育意识。如果不这样做，他们就会陷入被动的体育状态，很可能产生反抗情绪，并在体育活动中承受过重的压力，这反而限制了他们的体育锻炼。因此，教师有责任根据高中生的心理和学习特性，激发他们的兴趣，帮助他们自我发展运动潜力，并培养他们的终身体育观念。比如，在教授篮球相关的体育知识时，教师需要积极讲述篮球的历史和人物，通过篮球文化来影响学生，让他们对篮球运动产生热爱。接着，组织学生进行投篮和接球的游戏，使他们能够理解游戏应该简单易懂、安全有效且灵活。

二、高中体育教学中培养学生终身体育意识的现状

在高中教育阶段的体育课程中，需要强化对于学生的长久性体育理念的塑造。长久性运动理念就是将运动视为一种一生的责任，并且培养出一种健康的运动习惯。只有拥有长久性体育理念的学生，他们在日常的体育课程和教学活动中，才能够重视体育，并且定时进行体育锻炼。应该热心地参与并协助体育老师进行体育课的教学，同时也要把这些活动融入他们为自己打造的体育氛围中。然而，一项研究揭示，在我国的普通高中教育体系中，学生的身体素质普遍较差，对于终身健康的理念缺乏明显的认识。一些高中生由于过度沉迷于网络，可能会形成不良的生活习惯，进而对他们的身体健康造成严重的影响。因此，在高中体育课程中，应该培养学生的终身体育理念。这种终身体育理念的形成，不仅对青少年的身体素质产生影响，也是对整个社会全面发展的推动。

（一）学生缺乏体育锻炼的意志力

意志是一种具备明确目标、有序策略的独立心理能力。在高中体育课程中，需要积极地引导和塑造学生。通过积极的运动训练，激发他们对运动的热爱，从而让他们养成体育专业的核心素质，并进一步提升他们的终身体育理念。在高中时期，缺乏毅力是影响高中生参与体育锻炼的关键因素。只有拥有坚韧的毅力，以及不畏艰辛、不怕疲劳的锻炼态度，才能引领他们向更高、更快、更远的运动目标前进，同时，通过持续的努力，也可以提升他们的体育专业技能。然而，目前来看，大量的高中生由于对运动的忽视与敷衍，导致许多女生同学在体育课上选择请假或者提前离开，甚至由于担心日晒，拒绝参与活动。因此，这在一定程度上给体育老师的教学带来了影响。

（二）教师的教学模式限制过多

在我国的高中体育课教学过程中，大多数教师的授课方法都是针对学生进行的。比如，当教师要求学生做跑步时，他们通常习惯于让他们进行集体的慢跑，以防止他们受伤。但是，由于一些男生的跑步速度较快，而女生的速度相对较慢，因此，如果体育教师们长期坚持这样的训练节奏，将会带来许多不利的影响。这也可能导致学生间的碰撞、踩踏等事故，这会对他们的运动积极性产生影响，并对他们的终身体育理念产生影响。

三、培养高中生终身体育意识的措施

（一）帮助学生了解体育活动技能

除了对运动的热忱，终身体育也需要专业的知识和技巧。学生们可以通过体育活动来强化自己的身体素质、提升意志力，并且能够学习如何协同工作，从而实现全方位的发展。然而，那些知识储备较少的学生在进行体育活动时，可能会遭受身体的伤害，这将对他们的身体健康产生负面影响。因此，如果教师希望让学生具备长期参与体育活动的的能力，并且强化他们的体育知识，他们就必须同时考虑到体育课程的全面性、实践性和基础性。他们需要关注学生在心理、体质和技术等各个方面的整体表现，同时也需要重视体育的精神和规则。比如，当老师在传授体育知识的同时，他们也可以利用微课这一工具，把它当作是体育课程设计的关键工具。利用网络资源，扩大体育知识的范围，并且通过视频讲解、图片展示等形式，生动地呈现出体育的精髓。为了让学生们能够把他们的体育理论应用到实际的训练中，老师也策划并实施了“课堂团队协作”的训练项目，激励每个团队的成员都去欣赏和分享视频和图片，并且彼此协作，一起研究和讨论运动的技巧。在进行各个小组的训练时，体育老师需要格外留心，指导学生关注预备活动以及保障自己的安全，传授有关的运动知

识，避免任何一个小组的学习漏洞，并且避免无节制地试图突破自己的身体极限。

（二）增加热点性的体育项目教学

在高中的体育课程中，由于教师要处理的任务繁重，往往无法满足学生的独特需要。面临这种情况，体育教员应该依照特定的体育主题，引入更为普遍的学生喜爱的运动项目。在这一过程中，体育教师能够通过问卷调研、实地考察等手段来提供辅助。鼓励学生们选择他们所热衷的运动，这样可以帮助教师提升学校的体育教学质量。需要加大对于体育教员的培养力度，以提升他们的全面及专业水平，使他们有机会掌握更丰富的运动技巧与理念，进一步实现他们在授课过程中的提问。作为一名体育老师，需要在进行体育教学过程中，加大课堂教学力度，并且尽快设计一种科学且合乎逻辑的体育教学方法，以创建一个轻松、融洽、愉快的体育教学氛围。

（三）树立终身体育观，培养体育意识

在进行高中的体育课程时，学生的体育认知能力构成他们的健康发展的关键环节。为了有效地塑造他们的体育认知，老师必须采取各种策略，尤其是建立一种持久的体育理念，并且关注于增强他们的身体素质。首先，老师需要清楚地理解，体育并非单纯的运动形式，它也代表着一种生活态度。唯有建立起正确的体育理念，才能把它深深地植根于日常生活之中。所以，老师在教学过程中需要指导学生理解体育的价值，使他们了解到，体育并非仅限于课余时间，它也是一种能够持续影响人的行为模式。另一方面，老师必须明白，体育并不只限于竞赛性的，它涵盖了各类娱乐性的体育运动，如健美操等。学生们有机会利用各类体育运动来增强他们的体力与精神状态。借由科学且合乎逻辑的锻炼策略与高效的引领手段，老师能够协助学子塑造出优秀的身体素质与坚固的肌肉骨架。另一方面，也可借由多元化的体育活动的研究与操作，使得学生掌握各种体育活动的独特之处及其规则，进一步提升他们的运动技巧与适应力。最后，教师需要明确的是，体育教育并非仅限于技术的传授和知识的灌输。更关键的是，需要重视学生的心理健康，并给予他们必要的情绪援助和心理辅导。这样做不仅有助于推动学生的身心健康成长，也能让他们在未来的生活中更有信心去应对各类挑战和困境。

（四）更新课程体系，丰富教学内容

改进体育教育的架构，可以通过举办各种体育文化活动和对其进行评估测试两种途径来实现。学校有能力在课后时间组织具有特色的体育文化活动，例如课间操、拔河、篮球友谊赛、排球比赛等，让学生参与这些

活动，能够提升他们的团队合作精神，增强对他们的体育教育推广，同时也能够丰富校园的活动内容，营造出积极的学习环境。在体育教育过程中，评估和考核是必不可少的。对学生进行体育活动的评估和考核，能够提高他们的素质教育，增强他们参与体育锻炼的热情和积极性。同时，评估和考核的方式不应该固守一成不变，而应该是灵活多变的，各种各样的评估和考核方式并不会让学生感到厌烦，反而会让他们在其中享受。

为达成此项任务，老师必须持续刷新与优化自己的教育框架，以及增加教育的深度。最初，老师需要密切观察学生的身体品质与成长情况，设立恰当的锻炼方案与评价准则。另外，也要强调对学生的精神健康以及社交技巧的塑造，以此来增强他们的全面修养。接下来，老师能够提供一些与日常生活密切相连的体育课，例如足球、篮球、排球等团队运动的课程，使得学生能够理解这些活动的准则和方法，从而提升他们对于融入社会的自信和热情。此外，也可以将实际生活中的问题作为案例进行研究，指导学生从多个视角去理解问题，如此就能增强他们处理问题的技巧。再者，教师也需要在体育教育中注入人文关怀和情感体验。通过举办一些具有启示意义的活动，比如团队建设、志愿者服务等，来协助学生形成正确的人生观和价值观，推动他们的身心健康成长。终究，教育工作者也应该提升自我培养和专业素养，以保证优秀的教育效果。

（五）运用体育竞赛，激发学生体育兴趣

参与各式各样的体育竞赛和活动，不仅有助于学生深入理解自我身体状况和运动技巧，也有助于提高他们的自尊心和团队协作能力。此外，体育比赛还有助于推动学生对体育知识的领悟和掌握，从而进一步提高他们的体育素养。为了最大化体育比赛的影响力，学校应当主动策划各种体育竞赛和活动，以吸引更多的学生加入。除了体育比赛，学校也应关注其他形式的体育教育，例如在课堂上进行讲解、课后辅导等。这些策略不但是能提升学生对体育的认识，也有助于塑造他们正确的体育理念和态度。比如，教师可以通过解释相关的理论知识，引导学生如何妥善处理体育活动，并且如何妥善规划训练计划和饮食营养等各个方面的问题。

（六）注重男女生差异，分别教育

在体育课上，男生和女生的参与方式各异，因此，老师应该根据具体情况来进行教导。比如，在实施体育教学的过程中，可以适当地减少对女生的挑战，而针对男生，应该更多地关注于提升他们的运动技术，比如说，训练他们的篮球和足球技术。通过这种方式，可以

更好地唤起学生的体育兴趣，并且有助于增强他们的健身意识。比方说，老师能够安排男生去参加像是篮球、乒乓球这样的运动，同时也能安排女生去玩羽毛球、排球或是做健身运动。还能融入相关的理论知识，悄然地向学生们展示运动的好处，从而让他们逐渐培养出对运动的认识。

（七）不断创新教学方法，丰富学生的终身体育意识

对于学生来说，创新不仅可以帮助他们掌握体育的知识与技巧，也可以让他们享受到运动的快乐，同时也可以增强他们的体育修养。作为高中的体育老师，应该擅长于进行学习、探索、实践，并且根据自己的学校的具体情况，开始探索多样化的教学方法，以此来培养学生的健康体育观念。例如，老师有能力帮助学生创立像武术队、毽球队、花样跳绳队、篮球队这样的体育俱乐部，将他们所热爱的运动当终身的体育热情，通过参与俱乐部的各项活动，他们能够在这个过程中获取到关于运动的基本理念和专门的运动策略，从而熟练掌握体育。另一方面，老师也能利用新媒体工具来进行体育课程的教授，像是对足球这项运动，他们会优先播出足球比赛的录像，并引领他们去研究它的规则，同时使用截图、暂停、倒置等数码科技，让他们更好地了解这项运动。教师有能力整合课堂的数字化资源，深入探索学生无法下载或者在线观看的知识和技巧，通过网络与体育老师进行互动，从而提升学习效果，增强学生的体育学习能力，并建立起一套完整的体育自我学习系统，实现终身发展。

结语

总的来说，学生的健康发展离不开他们的体育意识。因此，增强他们的体育意识对于推动他们的身心健康发展至关重要。简言之，提升体育意识是一个漫长且复杂的过程，只有通过师生的共同努力，才能实现真正的提高。未来的职业生涯里，我们有机会进一步研究和理解体育意识的相关议题，寻找更多的策略来增强学生的体育认知。

参考文献

- [1] 车正鹏. 探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 新课程, 2022(42): 136-137.
- [2] 孙墨林. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养探析[J]. 延边教育学院学报, 2022, 36(02): 165-166+169.
- [3] 郎秀花. 探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 科幻画报, 2022(02): 275-276.