

在高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的研究

张滨江

佳木斯市第一中学

摘要：在当代教育改革进程中，强化学生的身体素质引起了人们的广泛关注。高中体育教学在此方面有着重要的作用，这门课不仅能够迅速提高学生的身体素质，还能够培养学生自觉锻炼和健身的意识。然而，目前高中体育教学存在部分问题，其中包括教学方法未能突出每个学生的内在主体性，教学指导方式过于注重传统方法等。为了进一步提高高中体育教学质量，并增强学生体育锻炼的自信心，需要教师积极采取措施来解决这些问题。基于此，本文就高中体育教学中培养学生自主锻炼意识进行分析研究，供参考。

关键词：高中体育；自主锻炼意识；培养策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.004

引言

体育教学的开展，除了能够锻炼学生的身体素质之外，还可以培养学生的体育精神，缓解学生的学习压力。然而，在如今的高中教育中，体育课程和升学考试之间并没有太多直接的联系。因此，许多学校、家长以及学生和教师对体育课的重要性认识都相对不足，在教学过程中，忽视了体育课的社会意义，也没有十分注重培养学生自主锻炼意识，这严重阻碍了学生身心和谐全面发展的影响。因此，教师在开展教学训练时，应该做好学生的意识培养，从学生的实际发展以及实际心理需求方面，对学生展开培养与训练，实现学生全面发展。

一、体育教学中培养学生自主锻炼意识的积极作用

首先，通过体育教学培养学生的自主锻炼意识，能够有效提高学生的运动技能和体能水平，增强心肺功能和肌肉力量，提高身体的协调性和灵活性。其次，自主锻炼意识的形成有助于学生养成长期的体育锻炼习惯，进而形成健康的生活方式。这不仅有利于预防肥胖、糖尿病等现代病，还能够为未来的健康生活打下坚实的基础。第三，持续的体育锻炼能够减轻学生的学习压力和情绪紧张，提高自我控制能力，增强抗挫折能力和团队合作精神，对促进学生的心理健康具有不可替代的作用。第四，体育教学不仅仅是学校教育的一部分，更是引导学生树立正确的健康观和运动观的起点。自主锻炼意识的培养有助于学生理解体育锻炼的长远意义，为其终身参与体育活动奠定基础^[1]。

二、培养高中生自主锻炼意识的阻碍因素及现实价值

（一）阻碍因素

长期以来，因为接受应试教育制度的直接影响，大多数学生没有意识到体育锻炼的重要性，认为课余体育

锻炼不如学习重要。因此，他们更倾向于将注意力集中在平时学习活动和高考复习准备上，而对体育锻炼不够重视。

首先，课程安排和考试压力是主要的阻碍因素之一。在很多高中，体育课时相对较少，而且往往被其他所谓的“主科”课程挤占。此外，高中生面临升学压力，他们大部分时间都用于备考，这使得他们很难抽出额外的时间进行体育锻炼。因此，即使体育教师努力培养学生的自主锻炼意识，时间和学业压力的限制也可能使学生无法付诸实践。

其次，设施和资源的不足也是一个重要障碍。一些学校由于资金或场地限制，体育设施不齐全，无法提供多样化的体育项目供学生选择。这种局限性可能导致学生对体育锻炼失去兴趣，从而不愿意在课外时间自主进行锻炼。

再者，学生自身的兴趣和动机也是影响自主锻炼的关键因素。如果学生对体育活动不感兴趣或者没有意识到锻炼的重要性，他们就很难形成自主锻炼的习惯。此外，如果学生缺乏自信心或者害怕在体育活动中受伤，这也会成为他们参与体育锻炼的障碍。

此外，家长和社会的态度也不容忽视。在一些家庭中，家长可能更注重孩子的学术成绩而忽视体育锻炼的重要性，这种观念会间接影响到孩子的行为。社会层面上，如果大众传播媒介和社区环境没有提供积极的支持和鼓励，学生自主锻炼的积极性也会受到影响。

最后，体育教学方法和教师的专业素养也是关键因素。如果教学方法单一、缺乏创新，不能激发学生的兴趣，或者教师本身对培养学生自主锻炼意识不够重视，那么学生自主锻炼的意识也难以得到有效地培养^[2]。

（二）现实价值

在积极培养和提高学生体育运动习惯这一实践过程中，教师需要充分注重并培养学生对生活体育和自主活动的意识。教师应该帮助学生主动学习如何在日常生活中进行体育锻炼，并且要及时、有效、合理地进行指导。这样的教学方法对于促进学生的发展并培养终身学习的素质非常有益。此外，这样的指导对于他们未来顺利适应现实社会活动也具备了重要的生理身体条件。同样，教师还需确保每个学生了解为何需要参与锻炼，并确保他们每天进行了何种程度的运动，以充分保障学生身心健康发展，这是教学工作中的一个重要环节。体育项目教学过程中可能会出现多种学习心理问题，因此需要训练教师积极介入，及时帮助学生解决这些问题。教师的角色是引导学生养成良好的科学锻炼心理习惯，促进他们身心的协调发展，从而达到全面健康的训练提高。

在当前素质教育不断推进的背景下，学生不仅要努力提高自身的学习成绩，还应注重自身身体素养的发展与完善。在体育教学中，自主锻炼意识的培养，能够提高学生的团队合作意识，学生可以在锻炼之余逐步缓解自身的压力，改善自身的自主学习行为，学生的学习也更加有效。与此同时，学生参与体育锻炼，还能够强化身体的各项功能，这也为现代高中生提供了一条有效的学习途径，使他们能够乐观、开朗、积极向上，并实现身心健康的综合发展以及体育审美艺术能力的提升。教师应善用体育课堂，激发学生参与各项运动的热情和积极性，培养高中生积极主动锻炼、热情饱满，并具备综合健康素质的人才。

三、培养学生自主锻炼意识的策略

（一）选择多元化的体育项目，激发兴趣

高中生面对着相当大的文化课学习压力，但是进行体育课程可以帮助高中生有效地缓解学习压力、实现劳逸结合。然而，当前大多数高中体育课堂教学方式相对僵化和单一。教学涵盖的运动锻炼项目形式也有一定的局限性，这影响了高中学生对体育运动的兴趣培养和对体育锻炼的科学意识加强，间接影响到学校体育课程开设的意义。因此，教师在进行教学实践时，应积极、努力去创造条件，培养每个学生对体育课程的兴趣。在日常的课堂训练中，利用多样化的体育项目，激发学生的体育锻炼兴趣。这样可以使所有学生对体育学科始终保

持学习热情和期待^[3]。

例如，当教师在班级中进行广播体操演示时，需要合理细致地安排每个课堂环节，逐步分解体操演练的具体步骤。首先，向学生展示动作，并在重点步骤向学生详细解释该动作如何转换完成。此外，还要确保该体操训练能够全面锻炼学生身体的各个关节、肌肉。为了促进学生的身体健康，引入了体侧运动、转体运动以及腹背运动等多项运动项目。每个学生参加运动练习时，要努力将身体的重点位置全部转移到下肢、腰腹部，并确保这些动作的正确位姿。只有这样，才能有效地促进学生的身体健康，并使他们将来的学业更顺利。教师可以尝试将学生随意分成几个练习小队，进行分类练习。每个小队单独进行练习，教师随后检查每个小队的训练成果。这样可以初步培养学生自主锻炼意识，进一步促使学生逐渐形成良好的学习团队精神。

（二）积极进行教学方法研讨，提升水平

学生是课堂教学的核心，教师是整个课堂教学行为的主导。然而，在高中体育教师中，先进的现代教学理论观念和教学方法等仍存在不足，学校应积极组织教师进行体育课教学思想研讨，通过交流互相学习，在此过程中发现自身教学方法的不足之处，并吸取其他教师的优秀教学经验以共同提升。教师应根据不同学生情况，采用适合他们的教学方法，提高整个班级教学的针对性和效率。

高中阶段，良好的体育锻炼对于学生的身体健康发展起到了积极的促进作用，但男生女生在此阶段表现出明显的不同，身体素质以及运动倾向有所不同，如果教师在这个过程中采用单一的教学模式，那么会在一定程度上影响学生的体育运动，例如，对于男生，老师可以巧妙运用一些要求较高的运动项目，像是篮球、足球、田径等，以满足他们广泛的户外运动兴趣，并同时重视他们的耐力和爆发力的锻炼。对于一些女生而言，这几种运动训练形式可能并不适合。教师需要着重选择那些最符合女生灵活性、协调性特征的运动学习方式，例如轮滑、羽毛球、健美操等等。这些运动不仅能真正吸引女生的兴趣，也能有效促进她们在身体上的成长和进步。为了促进教师之间的合作与进步，应该积极参与体育研讨。通过参与体育课程教学和实践，可以为学生的体育和谐、健康、快乐成长贡献自己的智慧和力量^[4]。

（三）完善课堂教学中的内容，开放教学

目前,许多高中广泛采用“开放式”体育教学新模式,逐渐将其成功应用到体育课堂的实践教学中。这种独特的教学方法除了能更好地凸显学生在体育课堂中的主体地位,加强与学生、教师之间的良好互动,还对培养和增强学生的自主锻炼意识具有重要意义。高中体育教师应倡导采用开放式互动教学,在安排班级教学过程时,鼓励学生积极参与并提出有关营造体育课堂氛围的宝贵意见和教学建议。教师共同探索完善的自主学习方式内容。体育精神不仅是培养体育学科素养的核心,也是激发自主锻炼意识的内在动力源泉。在培养全体学生健康自主锻炼意识的过程中,激发学生对参与体育学科课外学习方式的兴趣是首要工作。

在进行课堂教学实践时,教师应尊重学生的学习想法,积极协助优化课程教学方案。教师应结合学生的学习特点和身体健康发展情况及时评定成绩,并努力发掘学生内心中存在的潜在运动想法,协助并激励学生积极发展独特的个人特长、兴趣和身体优势,并及时引导他们找到最适合自己兴趣的运动方式和各种体育锻炼方法,激发学生对体育学习的热情和自主性。教师在实际教学操作中,应根据学生年龄和身体情况的不同,选择适度的日常运动。通过设计多样的体育锻炼教学方法,让学生了解和掌握体育运动对于人的成长和进步的重要意义。因此,高中学校需要充分关注体育教师的专业能力,引导教师完善课堂教学实践的科学内容,开放课程教学,引导教师和学生相互促进,使教师们自觉改进课程教学方法,培养学生的自主学习和自我意识。

(四) 合理选择多样化的器械,培养能力

体育器材在教师课堂教学中具有重要作用,对学生运动成绩至关重要。然而,许多中学缺乏适合的训练器材,这可能是导致学生缺乏体育兴趣的主要原因之一。通过多样化的专用体育运动器材设施,可以有效激发学生的运动兴趣。此外,还有助于培养学生正确、健康的运动意识,促使他们养成坚持参加运动锻炼的良好习惯。鉴于此,学校应重视高中体育设施配备状况,以确保体育运动能够专业、科学、合理,并满足学生的兴趣。为了给高中生提供更全面、广泛、优质的运动教学体验,需要充分重视体育对学生全面成长的特殊意义。同时,还需要保障高中生的身心健康和快乐发展^[5]。

教师应主动根据体育课教材目录的要求,制定多种运动器械清单,以确保学生能充分掌握体育课所规定的运动知识,为了促进学生体育素质的提升,教师应主动创造条件,积极进行素质拓展式的体育课教学。此举不仅能够开拓学生的体育视野,还能够帮助每位学生养成良好的、主动参与体育运动的习惯。此外,教师还应提供一定的后勤服务保障,以确保学生能够持久地保持这种主动运动方式。例如,针对男生,可以恰当地选择一些容量较大的球类器材,以便于更好地培养学生在比赛中的运动爆发力、协调性和耐力。女性学生可以选择轻便灵巧的体育器材进行锻炼,例如轮滑、网球和排球。这些器材可以有效提高女性学生的整体协调性和灵活性。只有在引导教师合理选择和使用各种体育器材方面做好工作,才能在实践中充分有效地激发学生对体育运动学习的兴趣,推动学生形成持续从事自主体育锻炼的习惯,提高高中生运动员的科学运动素养,培养学生坚持不懈、具有韧性等多个方面的良好品质,实现学生素质的更全面、健康、快速发展。

结语

自主锻炼意识的培养对于学生的身体健康发展、思维素养以及心理素养的发展有着积极地促进作用。在高中体育教学中,教师应对体育教学内容进行拓展,将学生的体育学习与生活进行联系,传授学生体育锻炼技巧,并向学生讲解不同体育运动项目对于学生身体发展的积极作用,进而增强学生的自主锻炼意识,为学生的未来发展奠定基础。

参考文献

- [1] 裴浩鹏. 高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识[J]. 高考, 2022, (11): 174-176.
- [2] 贾延彬. 高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识的思考[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2021, (03): 119-120.
- [3] 庞斌. 高中体育教学中培养学生自主锻炼意识略探[J]. 新课程研究, 2020, (20): 98-99.
- [4] 沈琦珠. 试论高中体育教学中培养学生自主锻炼意识的策略[J]. 文体用品与科技, 2019, (02): 72-73.
- [5] 李有胜. 高中体育教学中如何培养学生自主锻炼意识的思考[J]. 高考, 2018, (11): 130.