

# 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策分析

白红卫

(正定县第一中学 河北 石家庄 050800)

**[摘要]**教育深化改革背景下,我国对于高中生的素质培养予以高度重视,特别是学生的体育教育,要求在体育教育过程中,着力提高学生体质健康水平,培养学生终身体育意识。对此,本文分析高中体育教学中培养学生终身体育意识的重要性,并提出可行性的培养对策。

**[关键词]**高中体育教学;学生;终身体育意识

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.05.940

体育作为高中阶段重要课程体系,其教学目标不仅仅是引导学生掌握体育知识和技能,同时锻炼学生身体素质,帮助学生通过体育活动减缓学习压力,实现学生的综合发展。在体育教学中培养学生终身体育意识,要求教师树立创新教育理念,在教学实践中探索有效对策。

## 一、高中体育教学中培养学生终身体育意识的重要性

参与体育活动不仅有助于增强身体机能活跃性,同时有助于提高学生身体素质和综合能力,对高中生的身心健康发育具有积极影响作用。特别是高中阶段,学生仍处于成长发育阶段,思想和身体均在成长的过程中,为实现高中生德智体美全面发展目标,必须要加强高中生终身体育意识培养,不断提高体育教学效果。高中阶段,体育教学最为重要的是为学生传递体育精神和理念,调动学生参与体育锻炼的热情和积极性,并使掌握更多科学锻炼方法,逐步形成良好的体育锻炼习惯。通过培养学生终身体育意识,组织丰富多样的体育活动,对于学生日后参与体育锻炼,提高身体素质水平具有重要价值。

## 二、高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

### (一)合理教学设计

首先,注重理论教育,高中体育教学过程中,教师应通过理论教育,增强学生对终身体育的认知,结合学生的运动规律,引导学生掌握正确的锻炼方法。理论教育能够帮助学生认知体育锻炼的意义,对终身体育锻炼形成科学指导。在开展理论教学过程中,体育教师应注重将教材详细讲解,使学生真正理解体育知识,不断构建更为完善的体育知识体系,为学生终身体育锻炼奠定坚持基础。其次,合理选用教材,保证与学生认知规律相契合。在高中体育理论教学的过程中,要注重选取的教材内容,能够帮助学生正确认识,体育锻炼对生命的价值,并且在理论学习后学生能够掌握体育锻炼、预防运动损伤的方法。最后,利用体育竞赛培养学生体育锻炼兴趣。高中生正处于青少年时期,身心发育尚未完全,但具有较强的求知欲和好胜心。体育竞赛不仅具有趣味性,同时具有竞争性,深受青少年喜爱,教师可以设计体育竞赛,激发学生参与体育锻炼的兴趣。在此过程中,教师应注重鼓励和引导,避免语言批评削弱学生体育兴趣,措施高中生在体育教学结束后,仍然能够利用课余时间参与体育锻炼,培养学生终身体育意识。

### (二)规划教学实施

在实施高中体育教学的过程中,教师应秉持开放性的教学理念,充分尊重学生的主体性,构建和谐的师生关系,在教师的引导下帮助学生不断完善认知结构,提高自身的体育锻炼能力。同时开放性的教学模式,要求高中体育教师积极听取学生建议,与学生构建良好的关系,在教学组织与实施过程中因材施教,在教学评价上尊重学生个体差异性。由此可见,开放性的教学模式指的是引导广大学生积极参与体育的教与学,融入教学目标制定以及教学评价。例如在排球双手下手颠球练习的过程中,教师可以让学生结合自身体育基础情况自行制定目标,并在完成后进行自我评价。在组织教学的过程中,教师应注重不能过度限制学生的特长发展,而是遵循学生的个性化发展原则,注重结合学生的体育基础能力,为学生设置体育锻炼

项目和锻炼目标。在教学实施的过程中,体育教师可以结合高中生体育线权采取针对性的辅导策略,不仅要充分注重学生的主观意愿,同时又能考虑个体差异性,使学生在宽松愉悦的教学氛围中享受体育带来的快乐,继而逐步形成终身体育意识。

### (三)科学教学评价

在进行高中体育教学评价的过程中,需尊重学生的个体差异性,采取层次化的评价方法,同时对比学生以往与现在的体育成绩,对学生进行科学合理评价,获得准确且客观的评价结果。通过教学评价体育教师,能够了解学生身心发展变化,有助于更好的挖掘每个学生的内在潜能,是学生进步和成长的重要依据。所以在开展教学评价的过程中,体育教师可以采取模糊量化法,则以优良合格作为评价指标,这样的教学评价方法与以人为本的教学理念高度契合,对于高中生的个性化发展具有积极推动作用。

### (四)优化教学环境

教学环境对教学效果具有直接影响作用,同时也会对高中生的视觉心情和行为产生不同程度影响。所以在高中体育教学的过程中,培养学生的终身体育意识,首先,要做的则是营造良好的教学环境和体育氛围。体质健康水平是学生日后发展的根基,所以必须要加强健身意识宣传,在宣传中吸引更多具有体育兴趣爱好的学生,积极参与体育锻炼。学校方面则结合高中生的年龄特点与身心发展规律,为其创设优质的体育锻炼环境和条件。例如学校可以定期组织体育活动,并且通过新媒体等平台进行宣传,吸引更多学生参与体育活动。另外,定期在校内组织体育知识讲座、体育知识竞赛的校园文化活动,将学生终身体育意识培养融入校园文化建设,对学生形成潜移默化的熏陶和感染。不仅如此,学校的体育器材和设施同样影响着学生终身体育意识培养,所以学校应不断加大资金投入力度,建设宽敞的体育场地,并引进更多先进器材和设施,满足学生参与多样化体育活动的需求,培养学生课外体育锻炼意识和能力。

## 三、结语

综上所述,在开展高中体育教学的过程中,采取有效措施培养学生终身体育意识,不仅有助于增强高中生的体质健康水平,同时对其体育锻炼能力和体育素养提高具有积极意义。因此体育教师必须充分认识终身体育意识培养的重要性,并在教学过程中合理教学设计、规划教学实施、科学教学评价并优化教学环境,增强体育教学成效。

## 参考文献

- [1]林武春.探讨如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J].当代体育科技,2018,8(12):1+3.
- [2]董萍.高中体育教学中培养学生终身体育意识策略[J].体育世界(学术版),2017(03):145-146.
- [3]韩志利.高中体育教学中培养终身体育意识的有效路径研究[J].当代体育科技,2019,9(13):158-159.

## 作者简介:

白红卫(1978年4月29日),男,汉,河北省石家庄市正定县,大学本科,中学一级教师,河北师范大学,体育教育。