

浅谈高中体育教学中终身体育意识的培养策略

刘春菊

万年县第一中学

[摘要]目前的经济发展背景当中，人们的物质生活水平提高非常的明显，但是身体健康却成为困扰很多人的一个主要问题，体育锻炼作为培养学生们身心健康的一个主要的方式，教师一定要在高中的体育课堂教学开展过程中注重帮助学生养成更加优秀的体育学习意识，这样才能够让学生们更加积极主动地参与到未来的体育教学活动之中，提高学生们的体育综合素养，让学生们在未来的体育教学课堂之中获得更加长远的发展，这对于学生们未来的体育知识学习来说有着非常重要的意义，也是学生们在未来不可或缺的一个主要的基本素质。

[关键词]高中体育；终身体育；意识培养；教学策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1478

学生阶段可以帮助学生们养成非常优秀的运动意识，也是培养学生们优秀体育能力的主要阶段，学校作为给学生们带来全面发展的主要阵地，也是促进体育课堂教学发展的主要场所，为了让高中阶段的学生们获得更加健康的身体素质，养成优秀、健康的个人品格，给学生们带来全面的个人发展，学校的体育改革就显得非常的重要，所以教师一定要认识到培养学生终身体育学习意识的重要意义，将终身体育意识的培养当成是体育课堂教学的主要教学方向。

一、高中体育教学开展过程中终身体育意识培养的主要意义

高中阶段的体育课堂教学开展过程中，教师可以将各种锻炼身体的方法传授给高中阶段的学生们，帮助学生们养成优秀的终身体育学习意识，这样一来高中阶段的学生们对于体育锻炼的意义就可以产生一个更加深入的理解，将学生们的体育学习兴趣更加明显的激发出来，保证学生们可以定期地参与到各种和体育锻炼有关的活动之中，养成优秀的体育学习习惯，同时也可以养成优秀的终身体育学习意识。目前国内的高中体育教学已经开始尝试更加高效的体育教学方式创新，体育教学内容制定阶段，教师也应该从一个更加综合的角度出发去分析高中阶段学生们的兴趣爱好以及体育锻炼习惯，强化高中阶段体育课堂教学开展过程中，学生们在课堂教学之中的参与程度，帮助学生们养成优秀的终身体育学习意识，从而给学生们未来的生活以及工作打下一个更加坚固的基础。高中阶段的体育教学开展主要目标就是让学生获得优秀的终身体育学习意识培养，培养学生终身体育学习意识的主要意义也是让高中阶段的学生们在参与各种体育教学活动的过程中，获得更加优秀的身体素质以及综合素质锻炼，养成优秀的创新意识，拥有优秀的实践能力^[1]。所以教师在开展体育教学的过程中，也应该尝试使用更加合理的教学方式去引导学生们积极主动地参与到各种相关的体育教学活动之中，锻炼高中阶段学生们的体育实践能力，同时教师也应该组织高中阶段的学生们去参与各种和体力以及智力开发有关的体育教学活动，保证学生们在进行体育知识学习阶段可以获得创新能力以及自主学习能力的提高，将终身体育能力的作用更加明显地发挥出来。

二、高中阶段的体育教学开展过程中存在的各种问题

（一）忽略终身体育意识培养工作的重要性

因为升学方面所带来的压力，实际的课堂教学开展过程中教师一直给予文化知识教学更加充分的关注，却没有注重培养学生们的体育意识，体育锻炼以及体育学习都是高中教学体系当中非常淡薄的一个部分，并没有引起足够的关注，学生们因为体育知识和体育技能的匮乏，也没有养成优秀的体育学习意识。因为高中阶段的学生们长时间没有终身体育学习意识的支撑，所以参与到体育锻炼之中的兴趣也非常的一般，长期下去学生们就会失去自己的体育锻炼意识。从目前的实际情况来看，高中阶段的学生们体育意志力非常的薄弱，这就让高中阶段的体育教学效果非常不理想，而且巨大的学习压力也让学生们的体育锻炼时间被不断的压缩，学生们在参与到体育锻炼的过程中完全没有意志力的支撑，在参与到各种体育锻炼的时候非常的消极和被动，长期下去学生们的终身体育意识就会受到非常严重的不良影响^[2]。

（二）体育课堂教学内容过于简单

新课程标准改革背景当中，高中阶段的体育教学更加注重从学生们的实际生活出发开展教学，但是很多高中阶段的体育教学课堂依然坚持传统的课堂教学方式，比如在篮球教学以及田径教学之中，这种比较受学生们的欢迎的体育活动开展的就比较频繁，但是跆拳道、瑜伽等等却一直没有开展。这种落后的体育课堂教学内容导致学生们的体育知识学习积极性出现非常明显的降低，限制学生们体育学习兴趣的激发。很多体育教师在传统的体育课堂教学模式的影响之下，也开始使用非常僵化的体育课堂教学模式，学生们在这样的知识学习环境中非常的被动，在主观能动性上面也受到非常明显的限制，长期下去学生们的体育知识学习兴趣就会出现明显的下降，没有学习积极性的支撑，也无法帮助学生养成优秀的终身体育学习意识^[3]。

三、高中体育教学开展过程中培养学生终身体育意识的策略

（一）从认知规律出发准确选择教材

高中体育教学通常情况下包含理论以及实践两种不同的课程，理论教学开展的过程中，首先需要考虑的就是合理的

教材, 科学合理的教材选择对于学生们来说有着非常明显的指导性作用。所以符合学生认知规律是目前高中体育教师在进行教材选择阶段必须要考虑到的因素, 其中包含利用学习帮助学生们明确体育对于生命的重要性, 让学生们正确的参与到体育锻炼之中的原则、技能以及方法, 在进行体育比赛讲解的过程中各种不同的规则和避免运动伤害的各种方式。此外在进行教材选择阶段, 教师也应该从学生们的年龄特征出发, 性别和男女生在生理、心理上面的差异出发。同时使用体育活动的形体美、运动美、矫健美等不同的特征出发, 让学生们更加积极主动地参与到体育锻炼之中^[4]。考虑学生们在年龄特征以及性别方面的区别, 在安排体育课堂教学内容阶段, 教师可以将班级当中的男生和女生分开开展教学, 男生通常更加喜欢一些剧烈的运动, 体育课堂教学安排可以偏向于一些对抗性的体育教学活动, 女生则喜欢一些舒缓的体育锻炼, 教师在安排活动阶段可以偏向于一些身体柔韧性训练的运动, 教材当中的内容也要同时考虑到是否拥有乐趣, 保证学生们更加积极主动地参与到体育运动之中。

(二) 通过教学情境的创新让学生获得学习兴趣的激发

强烈的求知欲望作为高中阶段学生们的普遍特征, 他们对于各种全新的事物有着非常强烈的好奇心, 也希望自己可以在各种不同的场合获得胜利, 在身体和心理都愈发成熟的背景之中, 高中阶段的学生们也开始渐渐养成参与度与体育锻炼之中所必须要拥有的能力^[5]。体育运动也有着非常强烈的趣味性以及竞争性特征, 更加符合学生们的年龄特征, 所以教师就可以尝试使用体育运动将学生们的积极性充分的激发出来。教师在进行体育游戏选择阶段, 可以结合各种体育竞赛形式进行体育游戏的改变, 通过丰富多彩的体育游戏强化学生们的体育参与意识, 教师应该意识到竞赛仅仅是一种形式, 体育教师应该引导学生明白参与比赛的过程要比参与比赛的结果更加重要, 让学生们对于体育运动的认知更加规范, 将学生们的体育学习热情充分的激发出来。对于参与体育活动非常积极的学生来说, 教师应该及时地去表扬这些学生, 体育课堂教学作为娱乐性和趣味性都非常强的科目, 教师可以从这样的特征出发, 进行丰富多彩的教学情境创设, 营造出轻松、愉悦、生动的课堂教学氛围。例如教师在引导学生们学习体育理论的过程中, 教师应该放弃过去单纯、枯燥的讲解方式, 转而使用多媒体教学方式, 通过图片、视频、声音和文字的互相结合, 将抽象的体育理论知识更加直观的展示出来^[6]。

(三) 给予学生主体地位充分的尊重, 组织多样化的教学活动

课堂教学开展的过程中, 学生是体育教学开展的主体, 教师应该给予学生们的主体价值和作用更加充分的关注, 教师作为体育教学活动的设计者和组织者, 教师一定要从学生们的实际需求出发, 组织多样化和趣味性更强的教学活动,

引导学生们积极主动地参与到体育锻炼之中, 帮助学生们感受到体育教学活动所拥有的趣味性。教师在开展体育教学设计阶段, 也应该从学生们的身体素质和个体差异出发, 选择梯度不同的体育教学训练, 让每一个学生都能够拥有足够的学习自信参与到课堂教学之中, 并获得更加充分的提高^[7]。在这样的课堂教学开展过程中, 很多学生都会遇到困难, 教师这个时候应该给予学生们更加科学的教学引导, 帮助学生们树立多多参与和积极锻炼的优秀意识, 在学生们的参与到各种体育互动的过程中给予学生们充分的鼓励和肯定, 学生们必须要获得心理上面的认可和满足, 才能够更加积极主动地参与到体育教学活动之中, 获得终身体育学习意识的建立。同时教师在开展体育课堂教学阶段, 也应该保证体育课堂教学足够的民主, 及时地听取学生们所给出的各种意见和建议, 和学生们以朋友的身份去相处, 在进行成绩评定阶段, 教师也应该考虑到学生们的个体差异, 不要让一些体育学习能力比较一般但是积极主动参与到体育教学活动中的学生过于严重的心理落差, 所以成绩评定的标准应该包含体育技能的掌握, 也要从学生们的努力和进步出发, 综合考量学生们的实际情况, 帮助学生建立优秀的终身体育意识^[8]。

结束语:

综上所述, 在目前的高中体育课堂教学开展过程中, 是学生们进行各种知识学习的高峰期, 学生们在这个阶段也可以非常迅速的接受各种全新的事物, 在这个阶段学生们可以渐渐的养成优秀的终身体育学习意识, 投入到终身体育学习之中, 在提高学生们的社会竞争能力的同时, 构建出一个更加优秀的体育课堂教学氛围, 让学生们认识到体育学习最为重要的不是最终的结果而是在参与到体育锻炼之中的过程。

参考文献:

- [1] 李燕平. 核心素养下终身体育意识在高中体育课的运用[J]. 高考, 2021(35): 155-156.
- [2] 马文文. 探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(11): 51-52.
- [3] 王隆基. 试论高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 新课程, 2021(23): 85.
- [4] 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.
- [5] 刘惠. 高中体育教学中中学生终身体育意识的培养策略研究[J]. 尚舞, 2021(10): 98-99.
- [6] 蔡松峰. 高中体育教学中如何培养学生终身体育意识[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2020(11): 243-244.
- [7] 倪正喜, 赵彩霞. 浅谈在高中体育教学中对学生进行终身体育意识的培养措施[J]. 考试周刊, 2020(86): 117-118.