

# 如何在初中体育教学中渗透“终身体育”理念

刘鹏

(宜春市袁州区湖田中学 江西 宜春 336099)

**[摘要]**随着我国社会经济的快速发展,人们生活水平的不断提高,人们开始逐渐关注并追求更高的精神世界。但做任何事情的前提都要拥有一个健康的身体,所以基于现代化背景下热门的终身体育思想得到了强化。实际上,从某种程度上来说,人的终身体育理念与自身身体素质发展有很大的紧密关系。为此,在初中体育教学中向学生渗透终身体育理念尤为重要,本文旨在从多方面阐述让初中生从小养成良好体育意识,并为相关教学探究提供可参考价值。

**[关键词]**初中体育教学;终身体育理念;渗透

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.2283

## 引言

初中生相比小学生,其身体素质发育趋于成熟,对于肢体的掌控已然协调,对于体育运动中的突发性以及不确定性有着较强的控制力。因此,教师在体育教学中需要根据学生的实际情况,采取全新的教学方案,激发学生的体育意识,从而达到预期的教学效果。

## 一、初中体育教学中自主学习的必要性以及与终身体育理念的一致性

从现阶段的实际教育来看,被动学习在体育教学中很普遍,在巨大的学习压力下,一些初中生被动接受老师讲解的课程内容,这是被迫的、不情愿的。与被动学习相比,主动学习鼓励学生自然地参加运动学习,并使他们能够在运动教学中体验各种运动的乐趣。学生还可以与教师积极互动,并在有趣的氛围中有效地提高自己的能力和身体素质,最终有助于提高体育教学的质量。

## 二、我国初中体育教学的现状

### (一)学生自身未养成良好的体育意识

当前,初中生以00后为主,多受到父母不同程度的溺爱,生活琐事皆由父母一手操办,养成了“衣来伸手,饭来张口”的不良生活习惯,绝大多数初中生未能养成终身体育意识。

### (二)体育教学中的方法以及方针过于老旧

在体育教学中,很多教师采取了常规的教学方法,在课堂教学中存在“以教师为中心”的教学方式,形成了学生的“被动式”学习。运动是人类的天性,但由于生物的多样性,每位同学都有自身喜欢的运动方式,例如有些同学喜欢跑步、篮球、足球等“暴汗类”运动,而有些同学则倾向于慢走、慢跑等轻量级的运动。

### (三)教师教学水平存在缺陷

教师是引导学生培养兴趣的领路人,所以教师的教学方法对学生的影响是巨大的,但是现在的很多初中教师还是照着原来的教学方法做,没有创新思维,这对学生的核心素养的培养没有帮助,很多体育老师对于体育教学没有很大兴趣,也缺乏对学生的关心和了解,导致学生身体素质和核心素养无法得到提高。

## 三、如何在初中体育教学中培养学生的终身体育意识

### (一)加强宣传教育

当前初中生终身体育意识淡薄,往往只看到了语文、数学、英语等科目的重要性,在一定程度上忽视了体育课程对自身身心健康发展的重要意义。那为何会产生这种现象呢?笔者认为除了学生自身认识不足之外,与学校终身体育理念宣传教育不到位也存在定关系。为此,要想在初中体育课程中向学生渗透终身体育理念,就要求初中学校应加强对终身体育理念的大力宣传。如充分利用学校宣传栏或电子屏幕等方式宣传相关知识,这样一来可以营造良好的学校体育文化氛围,二来

可以让学生认识到终身体育理念树立的重要性,继而吸引学生积极参与到体育运动中,激发学生体育运动参与兴趣,为学生今后体育锻炼奠定基础。由此,加强宣传教育是初中体育渗透终身体育理念重要途径,不可忽视。

### (二)组织开展多样化的游戏活动

教师通过开展多样化的游戏活动,可以让在学习到知识的同时获得快乐,提高学生的综合素质,满足学生的个性化需求,即使是平时不爱体育锻炼的学生,在游戏活动的帮助下也能更好地参与体育运动。因此教师在教授体育知识的同时,可以适当地运用游戏活动来点燃学生对体育的热情。不过,教师要了解好学生各式各样的兴趣之后,再进行游戏教学。为了增加学生的游戏体验感,教师在组织游戏前应当让学生选择最适合他们兴趣的游戏,这样,经过自主选择的游戏,学生的参与积极性会更高,学生也能玩得更开心。此外,选择游戏的过程也能培养学生的兴趣,如通过投飞镖让学生来自选择游戏等。除此之外,在学生的参与过程中,教师可以观察学生的体育能力,以便将来更好地激发学生的潜能,方便未来更好地制订教学计划。

### (三)注重兴趣培养

正所谓“兴趣是最好的老师”,只有先激发学生体育参与热情,才能促使学生以自身更好的状态投身于体育运动或训练之中。为此,在日常教学实践中,初中体育教师要向学生渗透终身体育理念,加强对学生体育兴趣的培养。因为只有让学生对某一项体育运动产生兴趣,教师的积极引导才会起到实际作用,继而让学生养成良好的锻炼习惯,并在无形中培养学生终身体育锻炼意识。如初中体育教师可充分结合学生学情,开设一些学生可能感兴趣的体育项目,并让学生自行选择参与,学生参与积极性会有很大程度的提升。以体育舞蹈为例,女学生可能会十分感兴趣。再以击剑为例,男同学则会十分感兴趣。如此一来,通过注重学生兴趣培养,不仅转变了学生以往参与体育活动消极态度,还让学生身心在无形中得到了锻炼,进而让学生进一步感知体育魅力,培养学生良好自我锻炼及终身体育意识。

## 结束语

总而言之,在初中体育中渗透终身体育理念,无论对学生体育锻炼还是身体素质发展均有重要作用。初中生终身体育理念渗透并非一朝一夕就能取得良好效果,还需要广大一线体育教师加强此方面重视程度,让学生越来越深刻认识到体育锻炼重要性,让学生朝着更好的方向发展进步。

## 参考文献

- [1]胡晓洋.运用体育游戏教学手段,提高初中体育课堂教学质量[J].学周刊,2020(16):143-144.
- [2]于湘.初中体育教学中学生规则意识的培养研究[J].当代体育科技,2020,10(04):39-40.