

高中体育教学中终身意识的培养

金旭军

(义乌市第三中学 浙江 义乌 322001)

[摘要]高中体育课堂的开设对学生的身心素质发展具有提升作用,进而强化学生的记忆能力,提高学生的文化课成绩。但在现阶段的高中体育课堂存在较多的问题,无法树立学生体育终身意识。为此,教师要结合学生的实际情况,掌握学生对体育的学习态度,采取不同教学方法培养终身意识。

[关键词]高中体育;终身意识;培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.05.1824

高中阶段是深化学生德智体美劳全面发展的重点时期,对学生的身体素质、综合能力都具有要求。因而,作为高中体育的教师,要正确对待体育课堂,引领学生不断进行锻炼,进而强化学生的运动素养,培养学生的运动意识,帮助学生在课堂内逐步掌握运动要领,推动学生的体育精神。因此,本次研究中重点针对高中体育教学终身意识的培养展开分析。

一、体育终身意识

终身体育的发展路程较为平顺,它具体产生于上世纪90年代,旨在树立学生终身锻炼的意识,增强体育课堂的教学作用。同时,终身体育意识是高中体育课堂遵循的重要目标与要求,根据新时代研究报告表明,终身体育意识会伴随着人的一生进行运动,强化新陈代谢,保持学生一生的健康。

但是在目前的高中阶段,教师对文化课的注重导致学生产生较大的学习压力,体育课堂的开设时间也没有固定,不利于舒缓学生的精神层次,提高学生的身体素质。因而,教师要积极采取教学方法,树立学生体育终身意识,让学生认识到运动的重要性,继而增强学生的身体健康,保障学生的学习质量。

二、现阶段高中体育课堂的教学问题

(一) 学生体育意识较为薄弱

虽然目前高中教学发生了变化,体育课堂逐渐回归到教学道路上,但是学生的思想并没有发生转变,部分学生还将全部学习作为高中阶段的主要内容,对体育的重视程度没有明显偏高,以至于学生的身体素质出现了下滑的现象,无法以强健的身体对抗病毒的入侵,进而在文化课方面出现成绩下滑。

(二) 学校不注重体育课堂

由于高中阶段是学生学习道路上的重点时期,影响着学生未来的发展,继而部分学校为保证升学率,对体育课堂不太注重,以至于体育课堂经常被文化课教师占用,学生无法呼吸新鲜空气。再加上学校并未开展多样化体育活动,对高年级学生采取屏蔽的方法,使得学生的体育意识逐渐下降,全身心的投入到文化课的学习。

三、培养终身体育意识的策略

(一) 培养学生良好的锻炼习惯

怎样树立学生终身体育意识是高中教师关注的重点话题。为此,教师要认识当前的教学问题,丰富学生的体育知识,在课堂内引导学生通过运动形式掌握运动要领,加强学生对体育活动重要性的理解,继而培养学生良好的锻炼习惯。同时,教师可根据所讲的内容,带领学生认识著名运动员的运动方式,以此不断推动学生的运动意识,激发学生对体育的学习兴趣,强化学生的体育思维^[1]。

例如在学习《田径》时,教师就需要带领学生在班级内学习跑步要领,加强学生对短跑起跑姿势的掌握,并以著名运动员苏炳添为代表引领学生感受体育内容,进而培养学生良好的学习习惯。首先,教师可在班级内展示苏炳添的运动事迹:他在国际田联钻石联赛中以9秒99的成绩获得男子100米的第三名,同时也是在正常风速的条件下,首个第一位进入9秒关口的亚洲选手。并在多媒体课件中展示苏炳添的日常训练内容,树立学生坚持的意识。其次,教师可带领学生走出课堂,引领

短跑姿势,感受不同跑步姿势下的跑步速度,进而培养学生迎难而上的品格。

(二) 创造良好的教学环境

为逐步促进高中体育课堂的教学效果,增强学生的终身意识。教师要合理安排教学环境,根据所要传授的体育知识带领学生走进不同的场地,并配备足够的教学工具,避免学生因为工具的不足产生不认真的学习态度。此外,教师还要设计合理的教学环节,引导学生自主运动,活动关节,在保证学生安全的同时加强学生的体育思想,实现高质量体育课堂,不断缓解学生的疲劳感^[2]。

例如在学习《篮球》时,教师就需要带领学生走进篮球场,引导学生逐步掌握篮球起动、双手胸前传接球的姿势,培养学生的身体连贯性与平衡性。首先,教师分发篮球器材,要求学生每人一个篮球,并让学生自由活动,纠正学生的篮球姿势。其次,教师需展示传球要领:手腕由内向外翻转,拇指下压,食指与中指拨球,而后让学生两两一组进行训练,以足够大的空间帮助学生掌握篮球运球技术,激发学生对篮球的学习兴趣,强化学生的体育思想,逐步实现终身意识的渗透。

(三) 开展体育活动

在当前的高中体育课堂没有较多的体育竞赛调动学生的积极性,以至于课堂时间无端浪费,不利于激发学生的体育兴趣。因而,教师可在课堂内根据学生的实际情况开展多样化的体育活动,借助学生的竞争意识,推动运动量,提高学生的运动效率。并且,教师可根据活动的性质依次扮演不同的角色,保证比赛的公平公正,使学生通过体育活动树立终身学习的意识,进一步提升学生的体育素质^[3]。

例如在学习《足球》时,教师可在讲解完足球要领后开展比赛活动,让学生自主选择合作伙伴,保持两队相等的实力,并充当裁判说明比赛规则,从而让学生挥洒汗水感受体育文化的魅力。在比赛过程中,教师要站在场内,观察学生对知识的运用,避免学生因为错误的方法出现危险,而后在上半场结束后给予学生时间思考战略,并将两队学生集中到一起点明其中的问题,从而激发学生的潜力,引导学生熟练运用足球技术,增强学生的运动思维,实现终身体育意识的教学。

结束语

总而言之,高中阶段不仅是学生成绩提升的关键时期,也是学生身体素质提高的重要阶段,教师要积极开展多样的活动带领学生进行体育锻炼,引领学生走进体育场地掌握体育器材的应用方法,培养学生良好体育锻炼的习惯,以此有效树立学生终身体育意识,实现体育课堂的作用。

参考文献

- [1] 赵伟. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 当代体育科技, 2014, 4(7): 55-56.
- [2] 黄志将. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 读与写, 2019, 16(9): 205.
- [3] 宋元明. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 当代体育科技, 2016, 6(33): 129-130.