

# 核心素养下终身体育意识在高中体育课的运用

赵潇潇

怀来县沙城实验中学

**[摘要]**体育教育不仅仅是为了教导学生们学习相关的体育理论知识,也不是单纯的提升他们的身体素质,这些只是体育教育的过程,而不是最终的目的,体育教育更加重视对于学生们意识的培养,着重要求他们领悟终身体育的精神。高中作为学生们学习的主要营地,是其意识和方法论养成的重要时期,在核心素养的要求下,如何在高中体育课中更好的运用终身体育意识,帮助学生们更好的学习,提升他们对于体育的认识和思考,是当下体育教师和相关人员应该思考的问题,本文针对此论点做出简要的描述和分析,希望能对相关人士有所帮助。

**[关键词]**核心素养;高中;体育课;终身体育意识

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.09.2219

## 引言

早在20世纪末期,体育教育逐渐受到人们的重视,体育教育也相应的顺应时代的变化而做出了调整和改革创新,随之也出现了一个新的概念,即终身体育教育。这也就说明了,体育教育有了新的教学目标,教师理应针对这一新目标的出现而改变自己的教学方案。但是直到现在,因为现实中存在的种种阻碍,导致当下的终身体育意识在高中体育课中的教学中并没有一个很好的应用。针对这种情况,如何找到更加行之有效的方法,是当下相关人员应该做到的事情。

### 一、对于终身体育意识进行简单的阐述

终身体育顾名思义是贯彻一生的体育理论实施的学习和体育运动的具体实践。终身体育意识教育作为一种新型的教育方法和手段,从而让学生们意识到何为终身体育意识,进而理解,接受终身体育意识,利用终身体育意识更好的、更全面的发展自己。那么,具体将其运用在高中体育课中,可以分成以下几个步骤进行:首先,教师要采取各种措施来提升学生们对于体育学习的兴趣,让学生们爱上体育,这是进行体育教育的前提,进而让学生们通过学习体育知识,对其有更加理性的了解,对于体育的分类及其作用,以及体育的整体意义有更加深刻的把握,最后,做到真正接受体育这一门学科,主动的参与到体育运动中,发自内心的喜欢体育运动。同时,要让学生们对自我有更清晰的认知,体育和其他文化课的知识是一样的,它是有难度等级的,所以,学生要结合自身的情况,选择适合自己的体育运动,这样才不会造成对身体的损伤,进而在一步步的学习中摸索出、掌握住终身体育意识。

### 二、怎样加强终身体育意识的应用

#### (一) 重视激发学生们对于体育的兴趣

兴趣是一切学习的重要动力,是任何学习工作开展前的必要条件之一,有了兴趣的驱动,才能够让教育达到事半功倍的效果。激发出高中学生对于体育活动的兴趣,让其能够更加主动的参与到各项体育活动中,而不是被迫的开展跑圈、打球等运动。兴趣作为前提条件之一,是应用终身体育意识教学不可或缺的内容。具体来说,教师可以丰富教学方

案,为体育课堂增添更多的趣味性,结合自身常年来对于体育的研究,发挥出自己擅长的部分,改变以往一成不变的体育教学现状,为学生们提供更多的体育运动的选择,一步步吸引他们真正爱上体育知识和体育活动。

譬如,在进行足球这一项运动的教学过程中,对于具体的射门和运球教学来说,教师为了进一步的增强课堂的趣味性,可以将各种器材有效的运用到课堂中,利用器材,将足球知识串联起来,开创一个运球加射门的足球游戏,通过游戏的方式,让学生们完成双脚交替运球、踩球前进以及最后的射门动作。在这个游戏过程中,把学生们分成小组,让他们通过小组内团结合作、小组外互相竞争的混动形式,激发他们的好胜心,调动他们的积极性,从而使整个班级都能运动起来,积极的参与到游戏中,进一步的体验足球这一项体育运动。游戏完成之后,教师也可以带着学生们一起复盘,让他们说出自己在体验之后对于足球的最直观感受,以及让学生之间展开互相评价,从而在他们的讨论中感受他们对于足球的掌握情况。进而,教师对于学生进行积极的鼓励,不打消他们的积极性,培养他们的自信心,用更随和的方式将足球运动的要点传授给学生们,不让他们觉得枯燥。

除了游戏这种方法之外,通过和当下发达的信息技术结合起来,采取线上教学和线下教学相结合的方式,利用视频等渠道丰富对学生们的知识广度教学,以这些娱乐手段的方式提升学生的学习兴趣,进一步培养他们的终身体育意识。

#### (二) 丰富校内体育社团

高中的体育社团和当下我国高校中的社团模式是有区别的,它不是以单项运动为中心分为一个个独立的社团,而是将各项运动组合了起来,形成一个属于全校的体育社团,这个社团包含所有的学生,包含在学校中可以进行的所有的运用,一般会以乒乓球、羽毛球、排球、篮球、足球为主要部分。在建立这样一个社团的时候,负责人的选举大多以学生投票的形式进行,体育教师一般不担任职务,而是作为一个指导的形式存在。那么,在核心素养的要求下,为全面落实对于终身体育意识教学的应用,在体育教学中有机的融

入体育社团,充分发挥出高中体育社团的作用,将其和体育教学过程联合起来,不失为一种解决方案。就以往的教学模式而言,将体育教学局限在了课堂上,而当下,通过将终身体育意识教育运用在高中体育教学中,要求教师将课余时间也利用起来,采取一体化的模式,加强对学生们的体育能力培养,给他们创造更丰富的环境和条件,让他们能够不断提升自己的体育技能,找到自己最擅长的体育项目。再者,教师为了进一步的增添体育教学的趣味性,将体育教学大众化,以及不断推广体育精神等等,在高中体育系统的建设过程中,不断满足高中生的实际需求,在内容上和学生的兴趣与需求相结合,调动他们的积极性,让他们认真思考,产生更准确清晰的认识和感悟,形成高中体育文化、高中体育社团文化。这些系统化的建设,能够帮助学生们形成永久性的思维意识,让他们了解到终身体育意识这一概念的真正内涵,进而潜移默化的帮助他们养成终身体育意识。

建立完成的体育社团不是装样子的,需要教师积极的鼓励学生参加社团发布的活动、比赛等等,只有在学生们都积极参加的前提下,才能正常的实施计划,进而发挥出社团真正的作用。譬如,一般学校的运动会,以及各种篮球比赛、足球比赛都是由学校的体育社团组织的,高中生们积极的报名,自主的参加活动,能够帮助他们形成终身体育意识。团结和集体精神也是体育教学中非常重要的一部分,社团的出现能够有效的把学生们结合起来,在此过程中,通过团结协作,能够让学生们发现自身的不足和他们身上的闪光点,进而相互吸收,取长补短,能够更好的发展自身的能力和水平。体育观念和技能的养成都不是一蹴而就的事情,通过长时间的训练,能够让学生们发现体育这一门课程的魅力所在,与此同时锻炼自己的体育项目技巧,为形成终身体育意识打下良好的基础。

### (三) 结合学生自身条件实施差异化教学

每一个人的身体素质都是不同的,加之有的学生从小勤于锻炼,而也有的学生则是把重心放在了文化课的学习上,平常疏于锻炼,这也就造成了学生们的体育基础是不同的。针对这种情况,了解学生们的真实体育水平,根据起点不同,接受程度不同,进而把学生分类,对其实施差异化教学是有必要的。为了提升学生们对于终身体育意识的接受程度,教师理应结合学生们的自身条件,改变以往传统的教学方案,更新自己的教学理念,有针对性的将知识和技能更加有效率的传授给学生们。

譬如,教师在开展课堂教学之前,可以对学生们进行一定的调查,了解学生们当下的体育能力现状,并且让学生发声,了解他们对于体育这门课程的需求,让他们表达出自己最喜欢的体育项目是什么,引导他们说出自己和体育的故事。当教师对于学生有一个比较充分的了解之后,再针对他

们的不同情况开展专项教学计划,这同时也是对于学生们兴趣的一种保护。通过这种方式让他们感受到重视,只有他们真正热爱上一种体育项目,这个项目才能进而陪伴其一生,变成生活中的一部分,这也是学生们形成终身体育意识的过程。

以羽毛球为例,教师针对对羽毛球感兴趣的学生,可以将羽毛球中击球的技巧拆分成由简到难的模块,对其进行专项的教学。首先培养学生们的命中率,先练发球和接球,当他们对球足够熟悉之后,能够在界限内较为自如的运球之后,教师在教导他们发快球的技巧。在传球接球的训练中,是为了让学生和羽毛球之间达成一种心照不宣的默契,这时候也需要对打的同学之间进行配合。而到了练习快球阶段,则需要学生会出其不意,用速度和对战策略来战胜对方。这种循序渐进的方法不仅能最快速的让学生们掌握住一项体育项目,更能够培养他们对于这个项目的兴趣,培养他们的终身体育意识。

对于喜欢体操项目的学生来说,为其开展各种种类的创编操,进而有针对性的教学,是当下体育教师的有效教学方法之一。在此过程中,要培养学生们的柔韧性和协调性,为了提升课堂的趣味性,教师可以采取不同的方法把动作要领传授给学生们。譬如,教师可以开发思维,将体操和田径结合起来。在田径这个项目中,需要学生们学会跳、跑、滚、翻等等,而在体操训练中,一些动作的核心要领正是这些。通过这样的教学能够改变学生们对体操的传统认识,进而活跃他们的思维,让他们自行的创造出新的学习途径。对于思维较为灵活的学生,他们则会想到把体操和舞蹈结合起来,通过芭蕾舞里面的弹跳,街舞里面的breaking等,将这些元素融入自己的体操教学中。通过类似的创新能够有效的提升学生们的兴趣,培养他们的终身体育意识。

### 三、结束语

综上所述,对于学生们来说,体育课程和文化课一样重要。顺应当下形势发展,在核心素养的要求下,将终身体育意识应用在高中体育课堂中,是当下教师要积极做到的一件事。但是当下的现状却显露出终身体育意识的应用过程还存在不足之处,本文从三个方面展论述,就如何更好的将终身体育意识融入体育教学中,提出了一些自己的看法。如有不足之处,还望见谅。

### 参考文献

- [1]徐本鹏.培养学生终身体育意识的策略研讨[J].教学管理与教育研究,2020(18):25-26.
- [2]楼巧艳.浅谈在体育教学中如何培养终身体育意识[J].冰雪体育创新研究,2020(16):72-73.
- [3]何娟.终身体育思想与羽毛球教学改革模式探讨[J].当代体育科技,2020(34):1-2.