

高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

贾方波

(浙江省瑞安市第十中学, 浙江 瑞安 325200)

摘要: 体育是高中教育阶段的一门必修课程,但由于根深蒂固的应试教育思想的影响,体育教育并未得到诸多学校与师生的重视,造成体育教育存在诸多问题。最近几年国家制定的“体育强国”战略,提出了新的要求给体育教学,即加强培养学生的终身体育意识。但是在高中体育教学过程中,在高考压力的影响下,体育教育的开展受到了诸多制约,学生体育意识不足,对国家培养高素质人才尤为不利。在我国教育的不断发展下,要求培养出更多身体素质好、专业技能强的技术型人才。因此,现阶段的一项重要任务便是加强培养学生的终身体育意识。在实际教学时,体育教师应重视对学生终身体育意识的培养,在各个学习环节中融入体育教育。对此,本文主要对高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略进行了探讨,以供参考。

关键词: 高中体育; 终身体育意识; 影响因素

【中图分类号】G807

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)12-243-02

新课程标准明确指出,教师应促进学生全面发展,实施素质教育,培养创新精神。在基础教育中,高中体育教学占到的比例很大,是非常重要的部分,可以帮助学生形成终身体育意识。高中阶段的学生,承受着高考的压力,但体育课程并非高考科目,因此诸多学生选择在体育课中自由活动,不愿意耗费体育,或直接放弃体育课。在传统体育教育中,对运动技能教学尤为重视,导致诸多学生对体育课的兴趣不高,终身体育意识无从说起,如此便造成学生忽视体育锻炼。所以,高中体育教师在教学中,应使用多种多样的教学方法,激发学生的参与兴趣,如此才可以使学生的体育意识得到培养。高中体育教师在教学过程中,要密切联系理论和实践,促进学生实践能力增强,同时加强思想引导,帮助学生形成较强的体育锻炼意识,为终身体育目的的顺利实现提供保障。

一、终身体育的含义

现阶段,不仅人们的物质生活日益丰富,文化程度也越来越高,由此也就在体育改革与发展中提出了“终身体育”的概念。基于某个层面上来讲,终身体育属于现代化体育思想的一种,衍生于终身教育思想中,具有一定的完整性^[1]。具体来说,其涉及两方面内容:第一,个体从出生之日起到生命终结时的整个人生过程中确定锻炼目的,且参与体育锻炼的积极性、主动性很强;第二,立足于终身体育指导思想,借助体系化、整体化的体育目标指导,参与各个领域的体育活动实践。从现阶段社会发展情况而言,只有形成终身体育意识,才可以使现代社会发展需求得到满足。其主要是因为快节奏、智能化的生产生活,极大地影响了人们的身体健康状况,体育锻炼则能够很好的满足个体三个发展阶段的锻炼需求,分别是生长发育期、成熟期、衰退期,促进人们生活质量有效提升。

二、在高中体育教学中培养学生终身体育意识的重要性

(一)减轻高中生的学习压力

促进高中阶段学生的终身体育意识增强,可以使学生的学业压力有效减轻^[2]。在高中学习阶段,需要掌握诸多科目,同时高中生的头脑长时间处于高度运转状态,而此时高中生所面临的学业压力较大,轻松的课外活动或体育均可以让高中生的学业压力得到缓解,同时起到劳逸结合的作用,如此便能促进学生身心健康发展。高中体育教师在课堂教学中,应不断向学生灌输终身体育意识,帮助学生充分认识体育运动,如此既可以减轻高中生的学习压力,同时对其今后的工作也十分有利。

(二)养成体育锻炼习惯,提高身体素质

加强培养学生的终身体育意识,可以为学生体育锻炼习惯的养成提供帮助,对其身体素质的提升尤为有利。良好的身体素质需要长时间坚持,短时间内无法形成。所以,学生需要形成终身体育意识,唯有如此,才可以日常生活学习中坚持参与体育锻炼,形成良好的身体素质。学生进入社会后,更有参与体育锻炼的必要,而若是终身体育意识不足,便无法长时间坚持。所以,教师要向学生灌输终身体育意识,帮助其养成好的锻炼习惯,增强自身身体素质。

(三)激发体育动机,提高运动能力

作者简介:贾方波(1976.12-)男,浙江瑞安,汉,本科,在职研究生,中学一级。

体育教学可以为体育事业的发展提供人才保障,促进国家体育竞争实力增强^[3]。所以,要培养体育人才,就要提高对体育教学的重视度。在学校中有诸多体育特长的学生,他们希望自己能够为国争光。对学生的终身体育意识进行培养,可以调动学生参与体育活动的积极主动性,增强其运动能力,健康成长,成为社会有用之才。以足球、篮球和乒乓球等为例,教师可以对学生的长处与爱好进行挖掘,使学生的体育运动视野更加开阔。积极培养学生的终身体育意识,不仅能够一定程度上增强学生的身体素质,提升其运动能力,同时还可以加深学生对体育运动魅力的感受,使其对体育运动充满浓厚的兴趣。除此之外,体育教师在教学中,不仅要向学生传授理论知识,同时还要积极开展体育实践活动,加强培养其创新能力、实践能力,全面提高学生的综合素质。

三、在高中体育教学中培养学生终身体育意识的影响因素

(一)学生自身因素

在高中体育教学中加大对学生终身体育意识的培养力度,学生参与体育活动的积极主动性尤为关键,就算有条件、有场地、有课余时间,只要学生不想参与体育活动,则很难培养学生的终身体育意识^[4]。针对学生而言,不愿意参与体育活动的因素多种多样,部分学生对高考期望较高,在高中阶段会不放过任何课余时间进行学习,他们认为体育课也是课余时间。此外,针对女生来说,他们还存在着一些心理因素,因为骨骼的发育,到了高中阶段时,很多女生的柔软性显著降低,他们在做一些体育运动的时候缺乏灵敏性,但又不愿意做简单的动作,又无法完成高难度动作,同时相较于男生,女生的体力差很多,大部分女生怕出汗、怕晒,因此不愿意参与体育运动。但男生很容易受到环境因素的影响,比如场地不足等,而这些都会对学生终身体育意识的培养产生不利影响。

(二)体育教师的因素

要对学生的终身体育意识进行培养,体育教师的专业知识水平和教育观念等均是十分关键的影响因素,在实际教学时,体育教师应把良好的体育教学理念渗透到体育教学活动中,科学设计课堂教学方案。由于很多高中学校对体育教学都不太重视,除了将体育课时减少之外,同时在招聘体育教师时把关不严格,进而导致教师缺少良好的体育素养^[5]。教师终身体育意识较弱,因而在平时教学时自然便不会把相关知识传授给学生,如此学生也就很难形成终身体育意识。

(三)外部环境因素

高中阶段的学生正处于接受教育的重要时期,更是学生人生的首个转折点,每一位学生均面临着较大的升学压力,为了可以考上理想大学,诸多学生均在学习学科知识中投入了所有的精力,同时利用所有课余时间进行复习,进而造成诸多学生缺少参与体育锻炼的时间,同时参与意愿也不高,甚至在体育课堂中经常逃课,只为了学习更多的文化知识。其实,这并不能体现学生的意愿,更多的是受传统教育模式的影响,而这种外部环境因素只有借助积极革新教学理念和优化教学结构,才可以使此现象得到改变^[6]。

四、高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

(一)加大理论知识传授力度,培养体育意识

所有高中生都知道体育运动可以发挥强身健体的作用,他们也十分喜欢参与体育锻炼。为了促进学生的终身体育意识增强,体育教师还要积极向学生传授

理论知识,加深学生对相关体育理念的了解,充分认识到终身体育的重要意义^[1]。高中体育教师在教学中,应遵循人体运动规律,并充分联系各年龄段学生的身体状况对运行项目做出合理选择,并将相关理论基础知识教与学生,保证学生不仅可以在参与体育锻炼的过程中充分掌握运动技巧,同时还可以加深对体育理论知识的理解和掌握,在教学活动中的配合度更高。

例如,在进行体育理论知识的讲授时,教师可发挥多媒体的作用将一些影片播放给学生欣赏,这些影片既能向学生传授体育知识,且片中的部分体育情景还能够对学生起到一定的激励作用,特别是部分比较励志的体育电影,更可以把“坚持就是胜利”的信念传达给学生,将不怕累、不怕苦的精神渗透到平时的体育锻炼中,形成良好的意志力,指导学生树立以上精神,有利于协助其实现更好地学习。例如,在实际教学中,教师可将姚明的故事讲给学生,如此既可以吸引学生的眼球,缩短教师和学生之间的距离,同时还能帮助学生了解到只有付出努力才可以获得成功,姚明因为身高原因成为一名篮球运动员,身高是其与生俱来的优势,但其成功还离不开后天的努力。在学生积极思考的过程中,教师可向学生讲解体育理论知识,以此调动学生对体育的兴趣,确保他们能够顺利的掌握与篮球存在联系的各类理论知识,形成良好的体育锻炼意识,为形成终身体育意识提供保障。

(二) 引入体育游戏活动,培养学生体育锻炼兴趣

为了能够让学生树立起良好的终身体育意识,教师应将培养学生体育锻炼兴趣作为重点。这样在兴趣的作用下,能够让学生参与体育锻炼拥有更多的动力^[2]。换句话说,只有当学生对体育锻炼产生兴趣后,才会积极主动投入到体育锻炼中,从而将终身体育意识形成。为了将此目标顺利实现,体育教师要创新教学方法,根据学生具体状况与教学内容,组织开展游戏活动,指导学生能够感受到运动带来的乐趣,促进学生情感体验增强。久而久之,学生便会逐渐爱上体育锻炼,既能全身心参与到体育课堂中,同时课后也能积极锻炼。

以跑步运动为例,教师在教学中,可以组织学生开展障碍赛、折返跑等游戏活动。拿障碍赛来说,教师可以将足球、篮球等障碍物设置在路途中,让学生迅速躲避障碍跑到终点。在以往的跑步运动中,学生很容易因为过程枯燥感到排斥,而障碍赛中的各个小障碍可以吸引学生的眼球,如此便能让学生的疲劳感得到缓解,同时还可以促进学生的情感体验增强。在此过程中,学生既不会觉得无趣,同时还会逐渐对跑步运动产生兴趣。总而言之,借助游戏教学法,可以加深学生对体育锻炼趣味性的感受,从而对体育运动产生浓厚的兴趣,夯实学生形成终身体育意识的基础。

(三) 借助体育竞赛,激发学生参与动力

体育除了是一门课程之外,更是一种竞技形式。所以,高中体育教师在开展体育教学的过程中,需要将体育此特性牢牢把握好,在日常教学活动中融入体育的竞技性。高中阶段的学生正处于心智、身体发展速度迅猛的时期,此时学生具有很强的表现意识和竞争意识。所以,体育教师在教学中运用竞技的形式可以有效调动学生参与体育活动的积极主动性,进而逐渐使其形成良好的终身体育意识。

以“立定跳远”此体育项目为例,教师在教学中,应尽可能减少学生自由练习的时间,此时,教师应把学生分成两组,各组男女生数量平均,同时每组选一名组长,让组长选择十一名组员分别和对方小组成员比赛,每轮获胜方获得1分,最终十一名组员全部完成比赛后,分数最多的一组获胜,胜利的小组可以让落败方接受一个小惩罚。这种竞技方式可以有效吸引学生的注意力,使学生能够积极主动投入其中,与此同时,在其中加入游戏竞技的乐趣,可以使高中生的学习压力得到缓解,对学生的身心健康尤为有利。除此之外,这种竞技的重要意义在于可以加深学生对体育真实内涵的认识,并让学生顺利的形成终身体育意识与习惯。

(四) 实施开放体育教学,吸引学生自觉参与

学生属于体育课堂教学的主体,教师需指导学生加深对自身主体地位的认识,形成主人翁意识,唯有如此才可以调动学生的自主学习意识,使之主动参与到教学中,顺利形成终身体育意识。对此,教师可采取具有开放式特点的教学方式,有效吸引学生的注意力,让其可以积极主动投入到课堂教学之中,根据自身

特点明确学习目标,同时积极和教师的教学相配合。

以篮球活动为例,教师在教学过程中,应和不同学生的实际需求相结合,对不同的学习目标予以制定,平时和篮球接触不多的学生,可以从基础的接球、传球以及运球等练起;针对拥有篮球基础的学生,可对重要技术以及动作等进行加强,诸如上篮、投篮、运球等;具有较好篮球技术的学生,可进行半场3V3比赛,抑或是组织进行攻防战术训练。明确学习目标之后,教师应与学生共同分析教学内容的可行性,让其自由阐述自身看法,教师和学生一同对具体的训练内容进行灵活规划和调节。运用这种开放式的体育教学模式,既能为顺利开展教学提供保障,同时还可以把学生的个体差异以及个人意愿纳入考虑范围,确保学生能够主动融入到体育锻炼中,从而使其终身体育意识培养。

(五) 定时展开体育锻炼,养成良好习惯

指导高中生形成良好体育锻炼习惯,对培养学生的终身体育意识十分有利。就高中生而言,面临较大的课业与升学压力,学生若是可以坚持每天参与体育运动,便能为学生今后各方面的发展提供保障。所以,高中体育教师在开展体育教学的过程中,要加大和班主任以及学校的合作力度,在不影响学生学习的基础上,每天抽一些时间开展体育锻炼,这样除了能够对学生学习习惯进行培养之外,同时还能对学生的节奏进行调节,让学生的身心得到放松,促进学习效率提升。例如,为了让学生将良好的晨跑习惯形成,教师可以对相应的计划表进行制定,年级越高,晨跑要求越多。应注意,男生和女生的晨跑要求均有所区别,教师可以立足于本班学生的实际情况确定。将单一的训练项目完成后,教师可以组织开展新的体育活动,由简到繁,逐渐加大训练难度。同时,教师可以让学生在假期将适当的体育作业完成。比如每天跳1000个绳、和父母一起打乒乓球,有条件的还可以和父母一同骑自行车等,以此入手,协助学生形成自主运动习惯,促进自身锻炼意识增强。

(六) 完善体育教学环境,调动学生自主参与体育学习积极性

对于传统高中体育教学而言,起到的效果并不显著,其主要是因为学校并未提高重视度,教师未形成良好的创新意识,同时体育课程经常被其他学科占用,妨碍了体育教学质量的提高。因此,教师应正确认识体育课程,同时加大和学校的沟通力度,为学生创设良好的体育教学环境,确保体育教学活动的多样性。例如,过去,高中个体与教师在教学中,只是让学生展开体育运动锻炼,久而久之,便会让学生逐渐丧失学习兴趣,因此参与体育课堂教学活动的积极性较差,极易对学生终身体育意识的形成产生影响。而高中体育教师在课堂教学过程中,可以借助在固定的时间开展体育活动的方式,根据学生兴趣对教学活动进行设置。除此之外,教师还可以把学生分成若干小组,同时就现阶段较为热门的体育咨询,通过广播式板报进行设计,抑或是对学校通告栏汇之中的相关运动知识、技巧等予以定期更新,如此可以让学生密切关注和重视体育运动。应注意的是,高中体育教师在教学中,应积极为学生创设良好的学习环境,如此才可以充分调动学生参与体育教学的积极主动性,确保学生能够顺利形成终身体育意识。

结语

总而言之,体育课属于对高中生终身锻炼意识进行培养的重要阵地,这就需要学校对校园体育文化建设引起重视,营造良好的体育运动氛围,教师应采取行之有效的方法,确保体育赛事、活动和教学形式的丰富性,调动学生参与体育活动的积极主动性,在此过程中培养学生的各个方面,如此既对学生终身锻炼意识的形成有利,同时还能让学生获得全面发展。因此,教师在教学中不仅要向学生传授锻炼方法和体育技能,并重视对终身体育锻炼意识的培养,使其慢慢养成习惯,为今后的学习、生活提供保障。

参考文献

- [1] 郎秀花. 探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 科幻画报, 2022(02):275-276.
- [2] 颜依莎. 加强高中体育教学 培养终身体育意识[J]. 成才之路, 2021(27):122-123.
- [3] 刘惠. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究[J]. 尚舞, 2021(10):98-99.
- [4] 张国英. 如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J]. 当代家庭教育, 2021(10):121-122.
- [5] 杨瑞发. 高中生终身体育意识培养策略研究[J]. 读写算, 2021(08):131-132.
- [6] 郭丽琴. 如何在体育教学中培养学生终身体育意识[J]. 文理导航(中旬), 2020(12):95-96.
- [7] 潘临东. 高中体育教学中终身体育意识的培养探究[J]. 成才之路, 2020(16):47-48.
- [8] 赵小云. 如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识探究[J]. 中学课程辅导(教师通讯), 2019(21):151-152.