浅谈高中体育教学培育学生终身体育意识的策略

刘崇河

江西省赣州市南康区第四中学

DOI:10.32629/jief.v2i5.1344

[摘要] 在素质教育环境下,体育教学成为高中阶段重要构成,而培养学生终身体育意识则是体育教学重要任务之一,高中生本就处在成长发育重要阶段,具有一定的特殊性,在这一阶段进行终身体育意识培养,能够让体育教学质量得以发展,也能促进学生形成良好的锻炼习惯,所以本文也就其培养策略进行了研究。

[关键词] 高中; 体育教学; 终身体育意识; 培养

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

高中体育教学主要的目的就是能够有效改善学生身体素质,让学生德智体美全方面得以有效发展。但是就高中体育教学现状来看,长期以来教师都是为学生传授多元化的锻炼方式与技能,很少有对学生进行终身体育意识培养,所以学生在体育课堂上只能掌握一些基础的体育技能与动作,无法形成坚定的终身体育意识。在这种教学课堂之上,体育教学的价值也就无法全面的发挥出来,学生也无法得到全面发展,为此,如何进行高中体育创新教学,在教学中让学生形成良好的终身体育意识也就成为了教学培养关键,而笔者也是基于这一目的对高中体育教学终身体育意识培养现状进行了分析,然后基于此提出了具体的培养策略,希望能够为相关教学工作作出一定的贡献。

1 高中体育教学存在的问题及原因分析

目前,高中的体育教学中存在一些问题,如学生参加体育教学不积极、体育教学课程安排不合理、体育教学效率低等,尤其是高三阶段,经常出现体育课程被其他学科占用的现象,这些都严重影响了体育教学的进程,阻碍了学生培养终身体育意识的贯彻落实。之所以出现这些情况,其原因大致如下。

1.1 学校对体育教学缺乏足够的重视

在当前高中阶段,由于面临高考的压力,很多学校为了保证升学率就会将更多精力和时间投入到能提高高考成绩的学科教学中,从而压缩体育、音乐、美术等学科的教学时间,有的学校到高三甚至不再安排这些学科教学。学校对体育教学的不重视导致课程安排不符合教育教学要求,教学设备和教学资源也配置不齐,也满足不了学生的成长和发展需求,而且学校的不重视会打消教师的教学热情,导致一些教师在体育教学中也是应付了事。

1.2 教学内容和教学方法落后

随着新课改的不断深化,赋予了体育教学更多的意义,对教师和学生也提出了更高的要求。但很多教师在教学中却不懂得改革创新,依然沿用传统的教学方法,没用顾虑到学生的心理特征和兴趣爱好,教学内容也被束缚,往往激发不了学生的兴趣,还有一些教师在开课后放任学生自由活动,不能引导学生投入到体育运动中,整个体育教学过程比较单调、无趣。长此以往,学生会对体育课产生抵触心理,反而对培养学生终身体育意识产生负面影响。

1.3 学生参与的意识不强

由于高中阶段学生的身体发育和生理发育,很多的学生会对体育运动产生思想顾虑,会减少运动,甚至下意识地逃避体育运动,所以参与体育教学的积极性不高。另外,由于高中学业比较繁重,很多学生认为学习的时间都不够,参加体育运动简直是浪费时间,因此不愿意参加体育运动,或者对体育运动只是应付了事,因此很难养成体育运动的良好习惯,同样不利于培养学生的终身体育意识。

2 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略

2.1 加大高中体育教学的重视程度

在提倡素质教育的今天,学校应认清体育教学的重要性,提高多高中体育教学的重视程度,适当地安排体育课程,并为体育教学提供资金支持、配备必要的运动锻炼器材,为学生体育运动提供保障。在体育教学中,教师应引导学生认识到体育运动的重要性,只有保持身体健康,才能保证学习的顺利进行,而且适当的运动还可以使紧张的神经得到舒展、放松,缓解精神压力,然后再继续学习的效率会更好,从而引导学生积极投入到体育教学和体育运动中,养成良好的生活习惯,为培养学生终身体育意识做好铺垫。

2.2 创新体育教学方法

在高中体育教学中,教师应不断地创新教学方法,激发学生对体育运动的兴趣,从而吸引学生积极参与到体育运动中。教师可以利用高中阶段学生的好奇心和好胜心,创新一些具有趣味性和竞争性的体育教学活动,由于比较符合学生的生理和心理特征,因此很容易被学生接受和喜爱。比如,对于女生来说,教师可以多安排一些能够锻炼学生柔韧性和协调性的活动,帮助学生塑造形体,让学生发现体育运动之美,而对于男生,教师则可以安排一些具有对抗性、竞争性的活动,如篮球比赛、短跑接力赛等,提高学生的抗压能力,还可以让学生感受体育胜利的成就感,培养学生的团队协作意识,促进学生全面发展。

2.3 合理利用多媒体教学

高中的体育教学除了室外实践教学外,还有室内体育理论知识教学,在进行理论知识教学过程总,教师可以合理利用多媒体,搜集关于当前人们的生活形态、身体素质的一些数据、报道、视频、资料等,通过实际的数据分析和案例展示,让学生认识到体育运动的重要性,从而有意识地进行体育运动,帮助学生树立终身体育意识。

3 结语

高中体育教学不仅是为了完成教学任务,帮助学生提高身体素质,更重要的是培养学生体育运动的意识,所以教师应让学生认识到体育运动的重要性,并通过不断创新教学方法吸引学生参与到体育教学中,提高培养学生终身体育意识的有效性,促进学生的全面发展。

【参考文献】

- [1]王海兰.对高中体育专项化教学改革实践的分析[J].农村青年,2019(12):80.
- [2]刘国庆.体育游戏在高中体育教学中的应用研究[J].当代家庭教育,2020(24):108.
- [3]宁义.高中体育专项化教学改革的必要性及面临的问题[J].新课程,2020(33):111.