

高中体育教学中如何培养学生终身体育意识

陈鸿敏

仙游县第二中学体育组

DOI:10.12238/jief.v2i12.3095

[摘要] 养成好的体育锻炼习惯使人终身受益的，在高中体育的教学中，通过对于学生体育意识的培养，是教育的改革方向。良好的身体素质是为社会创造贡献的基础，因此，要在体育教育中具有足够的科学性，让学生在高中阶段的体育课程中就能够养成终身的体育意识。本文就高中体育教学中如何培养学生终身体育意识为论点，展开讨论，希望为教育改革目标的实现做出努力。

[关键词] 高中；体育教学；培养；终身体育意识

中图分类号：G434 **文献标识码：**A

前言

高中的体育教学对于学生未来体育方面的发展至关重要，因为只有好的身体才是学习和未来发展的基础。现在的学生对于文化知识的学习压力过大，导致没有时间锻炼身体，进行体育运动，所以身体素质普遍会下降。在高中体育教学中，教师一定要注意通过一些正确的体育锻炼方式让学生在强身健体的同时还能够释放学习的压力，促进学生终身体育意识的培养。因此，高中体育教师对于学生的培养对于学生今后的成长十分重要。

1 更新教学理念，改变陈旧的教学内容

高中是学生升学的重要阶段，学校对于文化课的重视程度十分高，因此会忽略体育教育对于学生的影响。在新课程改革的要求里，明确地规定了各学校要积极落实学生在校期间的体育活动，对于高中的体育课程起到了帮助，学校开始重视体育课程的教学。但是，体育课程的科目学习内容比较老，对于学生的兴趣点和实际需求还是没有满足。不当的体育教学方式，不仅不能达到让学生缓解压力的作用，还会增加学生的学习压力。因此，在体育教学中，要注意创新，不能停留在老思想，认为体育就是打球和跑步，要科学地对于学生的课程进行安排。通过多元的体育训练项目，让学生能够通过找到自己喜欢的体育项目，爱上体育锻炼，从而能够养成终身的体育意识。例如：在新课改的要求下，某高中对于体育教育的重视度大大提高，要求体育教师在教学中对于教学内容进行创新，打破传统的教育方法。在体育科目里，除了篮球、足球和跑步外，添加了：体操，乒乓球，排球，瑜伽，太极等科目。班里的一

些学生身体素质不是很好，不适合高强度的运动，所以教师将上课形式由按照班级上课的形式变为年级统一的体育课，让学生根据自己的兴趣爱好选择一门自己喜欢的体育科目进行学习，让学生觉得体育锻炼不是一件很辛苦而是很轻松愉快的一个过程。学生每学期可以换一个科目学习，从而提高了学生的体育意识，并且在喜爱的项目中，对于平时紧张的学习压力得到了释放，在教学时，侧重点由实用性而转移到了兴趣培养。一些不喜欢跑步的学生终于不会因为害怕跑步而逃避体育课，从而学到了适合自己的内容，爱上了体育。

2 完善教材内容，开展体育竞赛活动

在体育教学中，由于学生的个体差异不同，所以教师不能按照统一的教材要求去教学，要根据学生不同的情况对于教材内容进行补充完善，运用在教学上，找到更适合学生现状的教学方式。在体育教学中，为了避免一些意外情况的发生造成学生受伤，所以教师要掌握丰富的救援常识，在课本的基础上进行细化，以确保能够在出现任何突发情况时，能够正确的处理。而为了让学生提升对于体育运动的兴趣，在教学中，可以运用体育竞赛活动来丰富体育教学课堂。单一的教学学生参与感不强，只是单一地跟随老师的教学去做动作或者练习，但是对于自己的学习成果，没有一个清晰地认识，会打消学生的积极性。因此，在课堂上可以组织一些体育竞赛活动，让学生初步感受竞技体育，但是内容的设置不能太过于紧张，要进行用游戏的方式进行，让学生在参与的时候没有压力，能够放松愉快地参与竞技过程，从而消除对于体育运动的错误认识，拉近跟教师同学之间的距离。例如：在进行体操的竞赛活动时，可以把

学习体操的学生进行分组表演赛，让学生自己对于学过的体操内容进行改编，然后以组合的形式表演，由学习其他科目的学生进行不记名投票，选出表现最好的一组，给与奖励。这种形式能够锻炼学生的自信心，让学生在快乐中从事体育活动，并且对于已经学会的体育方式能够加深记忆，在日后的体育生活中也能够通过高中体育所学的内容进行锻炼，最终培养出学生终身体育的意识，加快体育教学的发展，为今后的教学积累丰富宝贵的经验。

3 “开放式”教学来培养学生的终身体育的意识

高中的体育课程中，学生的选择权变得更大，学生具有独立的想法可以对于自己的想要的学习的科目进行选择。因此，运用开放式教学在体育课中是对于学生终身体育意识养成具有重要的作用的。开放式课堂中，学生的地位变得更高，与老师的沟通也变得更加密切。所以教师要利用这个机会对学生进行引导，让学生能够明白体育意识对于自身今后生活的重大意义。在教学过程中，教师要对尊重，采用民主课堂的形式，缓解学生的学习压力，并且让学生在其它科目的学习压力能够通过体育课的民主课堂得到释放。在课程安排上，要考虑到学生的差异，对于不同性格的学生提供一些能够让学生感到更舒适的选项，从而激发出学生学习的潜力，营造出较好的体育课堂气氛，让学生爱上体育，从而在今后的生活中也愿意保持体育锻炼的习惯。例如：在课堂安排上，体育老师采用新的学习体育项目选择手段，首先把所有可以选择的项目名称写下来，然后老师和学生双向选择，学生挑选出最有趣的项目，老师写出根据学生实际情况认为学生最适合的项目，在目标一致时，就可以愉快地达成选项。如果老师和学生目标不一致时，通过跟学生沟通了解学生选择项目的原因，并说出自己推荐项目的原因，让学生自由选择，如果坚持自己的想法，教师不要强行干预。从而能够通过开放式教育让学生能够选择出最正确的适合自己的体育项目，并且加深了学生对于体育意识的认同感。

4 加强对体育场地与设施器材的建设

为了能够使高中体育教学中对于学生的终身体育意识的培养能够落

实在实际的高中体育教学中，需要学校对于体育场地与设施器材的投入力度加大。首先，为了使能够拥有更好的体育运动环境，学校应该为学生建立更好的体育场地以及采购更多的体育器材，让学生能够在良好的体育环境中逐步的提升终身体育意识。首先，学校要对于体育场所进行建设和完善，对于跑步必备的塑胶跑道以及篮球场地和足球场地等场地进行完善，以确保学生能够在高中体育课堂上具有充足的运动空间。其次，学校要加大对运动器材的采购，以确保尽可能的为学生提供更加多样化的体育器材，让学生能够在体育课上选择到适合自己的运动器材。并且，学校要加强对于体育教师的培养力度，让教师能够掌握更多的器材使用方式以及实际效用，从而使教师能够帮助学生选择出最适合于学生自身的器材。最后，学校要加强对于体育场地以及器材的管理，通过安排专人的方式定期对于场地进行维护，对于器材的使用制定完善的管理措施。通过学校对于体育场地与设施器材的建设，能够使学生在体育课堂上可以选择的运动项目更加多样，从而使学生能够提升体育锻炼的意识，最终养成终身体育的意识。

5 结语

良好的身体素质是其他学习和生活的基础，因此，体育教育是教育中不可或缺的一部分。通过体育锻炼，可以增强学生的身体素质，减轻学生因其他文化学习所产生的压力。因此，教师要掌握正确的方式去引导学生正确认识体育课程，从而能够加强体育观念，真正做到终身体育意识的养成，使学生能够因为这个好习惯而终身受益。

【参考文献】

- [1]王岩红.体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究[J].当代体育科技,2020,10(21):147-148+151.
- [2]冯媛媛.阳光体育背景下学生终身体育意识的培养策略[J].科学大众(科学教育),2020(06):22.
- [3]梁中山.分析终身体育意识的培养在高中体育教学中的重要性[J].当代体育科技,2020,10(13):89+92.