

# 高校体育教育与学生体育意识的培养

房 磊

武汉纺织大学 湖北武汉 430000

**摘要:** 新时代的教育背景下, 高校体育培养学生的体育意识成为高中体育教学中的重要体现, 就大学生来说, 形成体育意识, 是树立正确体育价值观、提高身体素质、增强责任意识等国家建设者的必要条件。高校体育教育在增强学生的体育意识对于促进学生身心健康发展具有重要作用。高校体育教学过程中教师应不断创新教学方法, 并结合学生的特点, 不断渗透体育意识, 加深对体育重要性的认识, 从而提高高校体育教育效果。

**关键词:** 高校体育; 体育意识; 培养策略

体育课程是高校教育阶段重要的构成部分, 担任着促进学生全面发展, 为社会培养素质型人才的使命。做好高校体育教学的工作, 有利于新时期素质教育的稳步发展, 对提高大学生的运动素质, 树立正确人生观有着重要的影响意义。学生通过体育的学习, 不仅有利于提高大学生的身心健康, 而且可以培养学生积极, 向上的人生态度。基于此, 教师在体育教学中, 更要改善自身的教学方法, 提升学习的自主性, 从而增强学生的终身体育意识。

## 一、高校学生体育意识的培养的重要性

高校体育教学的目标在于减轻学生的学习压力, 使其获得身心的放松。大学课程种类较多, 学生需要花费较多的心力进行探究学习, 会出现忽视运动锻炼的情况。培养学生体育意识可以使得学生参与体育锻炼的主动性得到增强, 促进整体教学效果的显著提升。学生在长期处于良好运动氛围中, 会逐渐养成良好的运动习惯, 并获得身心的健康发展。

首先, 高校体育教学对学生体育意识的培养具有重要的意义。体育意识是指个体对体育活动的认识、理解和态度, 以及在日常生活中积极参与体育运动的意愿和行为。通过高校体育教学, 我们可以引导学生树立正确的体育观念, 培养他们对体育的兴趣和热爱, 并形成终身参与体育运动的习惯。高校体育教学在培养学生体育意识方面扮演着不可替代的角色, 通过全面的教学设计和有效的实施, 可以激发学生的体育学兴趣, 从而实现身心健康的终身发展目标。

其次, 高校体育教学应鼓励学生培养自己的体育兴趣, 并为学生深入探索提供支持和机会。体育兴趣的培养有助于学生保持长期的运动习惯, 高校体育教学对培养学生的体育意识具有重要作用。通过提供多样化的体

育项目, 培养体育技能和意识, 倡导健康的生活方式, 培养团队合作和领导能力, 激发体育兴趣和自信, 使学生树立正确的体育观念。

## 二、高校体育教育现状分析

### 1. 忽略体育运动蕴含的精神

高职体育教学中还存在许多不足之处, 体育教师和学生缺乏对体育意识的重视程度。体育教师在制定教学计划时, 往往更注重学生对体育知识和运动的掌握, 容易忽视体育运动所蕴含的体育意识, 忽略了让学生理解和渗透体育意识的内涵, 导致当今职教体育课堂缺乏内在的精神动力, 非常不适合培养学生的体育意识。高职学生往往认为体育课程是学习体育知识或锻炼时必须完成的日常任务。他们对体育课程知识的吸收处于被动地学习状态, 对体育所蕴含的精神没有深刻的理解。

### 2. 体育教学形式过于单一

目前, 基于高校教育的体育课程安排, 教学内容过于简单, 教学形式非常单一, 整个体育课程安排不适合学生学习。无论是从学校还是高校体育教师的角度来看, 对体育课程教育的真正含义都没有足够的认识和理解, 也没有对教学内容进行认真地分析。传统的教学方法一直保持不变, 培养体育意识的积极性相对较差。这样容易降低高职学生学习体育的兴趣, 缺乏体育锻炼, 更谈不上对学生体育意识的有效培养。在这种学习状态下, 学生的主观能动性受到影响, 导致他们不愿意主动进行体育锻炼, 由此可见, 学生体育意识的培养效率不高。

## 三、高校体育教育与学生体育意识的培养策略

### 1. 提高学生的体育学习兴趣

高校体育教学中培养学生的体育意识, 目的是使学生把体育锻炼作为日常生活中必不可少的项目, 延续体育理念, 养成良好的生活习惯, 实现身心健康发展。教

师需要根据学生的兴趣爱好设计教学方案,激发学生对体育运动的兴趣,培养学生自主参与体育锻炼的热情。学生只有从心底接受体育运动,愿意积极参加体育锻炼,才能提升学生的体育意识。相反,它会给学生带来身心上的困扰,不利于他们的全面发展。教师在进行体育实践教学指导时,需要改变以往的教学模式。根据学生的兴趣爱好,创设有针对性的教学内容,通过游戏教学、合作探索、竞赛参与等多种教学方式培养学生的兴趣爱好。使学生在轻松愉快地氛围中熟练掌握运动技能,实现身心健康发展。例如,教师可以通过小组比赛引导学生积极参与体育运动。通过开展个人竞赛和合作竞赛,吸引学生的参与兴趣,帮助学生找到适合自己的体育爱好,逐渐培养体育意识。教师需要根据大学生的身体特点和心理变化来设计教学方案,使学生真正感受到运动的乐趣并愿意积极参与体育运动,以此提升学生的体育意识。例如,在学习“跳远”运动时,为了让学生更好地从事腿部训练,教师可以组织不同的运动项目,激发学生的兴趣,引导他们积极参与体育锻炼。特别是腿部力量练习相对单调、枯燥,学生很难保持长期的艰苦训练。教师可以通过游戏竞赛进行教学:将学生分成若干组,每组6人。6人蛙跳接力赛,最先到达终点的一组为优胜者。这样有趣的运动可以极大地吸引学生的参与,为了获胜,他们也会认真学习跳远的核心要点,从而快速掌握跳远的技巧。在这种快乐的氛围中,学生的体育意识也会得到有效地培养。

## 2. 加强学生体育意识的培养

高校开展体育教学的过程中,有效培养学生的体育意识具有重要的现实意义,因为体育意识已经成为体育学科的重要核心能力之一。可以说,体育意识的培养可以为学生终身体育意识的树立创造有利条件。教师在开展体育教学活动时需要结合学生的发展需求进行具体教学方案的设计,让学生可以找到适合自己参与运动的方法,从而更好地感受体育运动的魅力。教师需要根据大学生的身体特征以及心理变化进行教学引导,培养学生良好的学习兴趣,为学生持续运动提供动力,构建起高质量、高效率的教学活动。当学生长期处于活跃的运动氛围时,可以使得学生养成良好的运动习惯,实现身心健康发展的高校体育教学目标。

在体育教学过程中,通过对学生的观察和了解,可以发现学生具有很强的竞争精神。因此,教师可以有效地利用学生的这一特点,激发学生的学习兴趣,实现学生体育意识的全面培养,在体育意识的影响下树立良好

的体育意识。例如,在开展篮球、足球、排球等需要团队合作的教学任务时,教师不仅需要培养学生在体育运动中的竞争精神,还需要有效培养学生的团队合作精神。通过积极开展小组活动,使不同的运动小组相互竞争,通过小组内的精准合作,战胜对手,充分满足学生的竞争精神,团队合作水平显著提高,让学生在运动中真正感受到快乐,与同学建立深厚的友谊,有效促进体育意识的培养。对于高校体育教学来说,体育教学的价值和意义不仅在于加强学生的运动技能,促进学生身体素质的提高,更重要的是高校体育课程在帮助学生形成体育意识方面具有极其重要的启蒙作用。体育意识是素质教育改革促进体育教学发展、实现对体育教学理性认识的关键理论。在高校体育教学中为了更好地贯彻体育意识理念,帮助学生形成良好的体育价值观,教师必须摒弃传统的教学方法,依靠新的教学理念和科学的教学方法,构建多元化的体育课堂,为学生提供更加多样化的体育学习内容;鼓励学生通过自主探索和主动实践,养成良好的体育习惯,逐步培养体育意识,并在体育意识的引导下,培养良好的思想道德素质,实现身心健康发展。

体育意识是指让学生通过思想引导以及实践参与的形式深刻认识到体育锻炼本身具有的强身健体功能,在对体育运动产生基本认同感的基础上形成的自主、终身参与体育锻炼的意识。为此,高校体育教师应在摆脱传统教学模式和框架束缚的同时,通过不断吸取以往的教学教训并采纳全新的教学经验促进体育教学的创新发展,体育意识得以渗透到课堂教学的各个环节以及学生的认知理念中,从而为实现体育教学的可持续发展。

## 3. 利用信息技术,提高教学效率

高校体育教师在开展课程教学活动时,要积极结合国家对体育教学改革的重视,注重培养学生的体育意识。因此,教师需要采取理论与实践相结合的体育教学方式,结合学生现有的运动认知能力和身体素质,营造开放的体育教学环境。高校体育教师为了可以进一步培育大学生的体育意识,则需要在课堂上灵活引领学生开展体育训练,其实学习体育知识的关键就在于实践,大学生在对理论知识有所了解和掌握的前提下,还需经由反复且正确的训练来达成技能的掌握,从而才会增强其体育素养,使之形成体育意识。学生体育意识的发展和形成,要在实践过程中尊重学生的个人兴趣,善于发现学生在体育运动方面的天赋和特长,根据学生在实际中的特点,教师要进行积极地引导,利用自身的专业技能知识,对

学生进行相应的示范性操作。教师在演示的过程中,针对结果利用多媒体教学平台进行模拟化教学,通过分析体育行为的基本原理和产生机制,让学生们在完全掌握的基础上,在运动实践中熟练运用,并以此调动起他们在运动过程中的兴趣,形成对学生运动能力的全面培养。例如,在学习“篮球”这项运动时,如果教师简单地讲解投篮技术、运球技术等,教学效果就不理想。因此,教师可以利用信息技术给学生播放篮球视频,学生更好地理解教学重点,快速掌握体育要领。此外,开展体育竞赛还可以激发学生积极参与篮球训练,体验竞技体育的魅力,形成体育意识,提高教师教学效率。

#### 4. 实施体育评价, 增强学生体育意识

高校开展体育教育应着重培养学生的终身体育意识。教师可以改变传统固定、单一的体育教学模式,创新体育教学的形式和内容,突出体育教学的趣味性,激发学生学习体育课程的兴趣。大学生由于自身综合身体素质之间的差异,因此,体育教师在教学过程中,需要充分考虑学生的性格差异,以及学生的体育运动水平融入教学评价。因此,要重视为学生创建出良好的评价氛围,使其提升学生的体育意识。评价是高校体育教学的核心内容,科学的评价措施不仅可以增强学生对体育的信心,而且可以增强学生的体育意识。从积极心理学的角度来看,学生在体育活动中的运动表现非常渴望得到教师的认可,这可以增加他们对体育的信心,使他们在参加运动和提高运动技能方面更加独立和自觉。因此,教师应重视体育鼓励性评价的实施,将鼓励性评语贯穿于体育

训练的全过程,巧妙地纠正学生的不足。通过耐心地指导和帮助,提高学生的运动技能,形成自信、阳光的运动氛围,有效增强学生的体育意识。

#### 四、结束语

总而言之,高校体育教学中培养学生的体育意识是非常有必要的,这是顺应时代的发展,人才培养必须具备的基本意识,同时对于高校体育教师改变目前的体育课程教学的现状有一定的作用,帮助体育教师提升教学效果。高校体育教师要重点找到目前阶段体育课程中故步自封的问题所在,根据培养体育意识的现状,以学生的发展为主体,组织丰富多彩的实践活动,同时将体育意识融入体育教学过程,促进学生的全面发展和成长。

#### 参考文献:

- [1]马艳琴.探析高校体育教学中培养学生体育意识的对策[J].考试周刊,2022(19):111-112.
- [2]赵永.如何在高校体育教学中培养学生的体育意识[J].高考,2022(8):167-168.
- [3]蔡松峰.高校体育教学中如何培养学生体育意识[J].中国信息与网络教学学报(下旬刊),2022(11):243-244.
- [4]夏前美.高校体育教学中培养学生体育意识的策略[J].新课程,2020(46):157.
- [5]雷云飞.高校体育教学中培养学生体育意识的途径[J].课程教育研究,2022(45):95-96.
- [6]黄丁宁.高校体育教学中培养学生体育意识的策略[J].科学咨询(教育科研),2020(9):99.