

试析高中体育教学中学生终身体育意识的培养

龚 潇

重庆市江津中学校, 中国·重庆 402260

【摘要】高中时期, 体育课程和其他的学科相比, 具有较强的实践和开放性, 同时需学生们长期坚持的一项活动, 哪怕是高中毕业后也可以养成良好的运动习惯。所以, 作为体育教师来说, 在其教学当中, 不但要重视对学生理论知识和运动技能进行培养, 还应该重视对学生终身体育意识的培养。基于此, 本文对教学内容进行合理选取, 强化体育课程的价值; 通过体育活动为学生的体育意识奠定良好的基础; 通过对学生体育习惯的培养, 激发其终身体育意识的形成; 通过体育评价模式的创新, 对学生的体育优势进行挖掘四个方面提出了高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略。

【关键词】高中体育教学; 终身体育意识; 培养策略

在一个人的成长当中, 体育活动具有重要的作用, 适当的体育运动不但有助于个体身体素质的提升, 还有助于其养成健康的心理, 良好的交际能力以及坚韧的性格、较强的适应能力等, 然而, 受到高考学习压力以及重视程度不足等因素的影响, 大多数的高中生的体育意识较差, 很少主动进行体育活动, 这对其健康体魄的形成, 个体的可持续发展等方面而言都是十分不利的, 为此, 在高中体育教学当中, 作为体育教师而言, 就应该重视对学生终身体育意识的培养, 使其充分认识到体育运动的重要价值, 养成自主运动的良好习惯。

1 对教学内容进行合理选取, 强化体育课程的价值

高中时期, 学生们正值青春期, 其独立绝大多数学生开始进入到青春期, 自主意识越来越强, 独立意识逐渐养成。因此, 作为体育教师来说, 在开展体育教学的过程中, 就不能沿用过去的教学方式, 向学生进行知识的单向传授, 这不但有可能让学生产生反感的心理, 还可能造成师生关系紧张。故而, 在高中体育教学的过程中, 教师要重视以人为本思想的贯彻, 基于高中生的个性特征和实际状况, 选取和其相适宜的体育教学内容, 使学生对有关体育知识有所了解和掌握。例如, 可以让学生通过体育学习了解运动的常识、比赛的规则以及对运动损伤的预防和处理等方面的内容, 进而让学生对体育课程引起重视和关注。此外, 教师在对所授内容进行选取时, 还应该综合考虑学生的年龄和性别。高中时期, 由于生理结构的差异, 男女生的身体素质接触会有显著的变化, 特别是对于女生来说, 高中时期, 其心理和生理都会产生较大的变化。这时, 体育老师就可以选取运动健美或形体方面的内容融入教学中, 从而激发女同学的学习积极性。而对男生而言, 教师可多增加具有较强竞技或对抗性质的运动, 从而增强男同学体育参与的主动性, 促进其竞争意识的提高, 使其终身体育意识得以有效强化。

2 通过体育活动为学生的体育意识奠定良好的基础

因为应试教育思想的根深蒂固, 大部分的高中生单纯是为了高考而学习, 对于体育课程缺少足够的重视, 甚至有的学生还存在错误的思想, 觉得体育课根本没有存在的必要, 不如多学习高考的科目。结合学生所存在的消极观念, 体育老师在其教学当中, 应该适时地加以纠正, 利用多样化的实践活动, 使学生可以对体育课程拥有正确的认识, 认识到体育课程存在的价值和趣味性, 进而促进学生体育意识的增强。

其次, 因为高中生要面对高考, 因此其学习压力较大, 而此时, 体育教师如果能通过组织多样化的体育活动, 则可以让学生的在活动中使学习压力得以缓解, 让自身存在的紧张和不良情绪得到释放。比如, 教师可以在教学当中组织跳绳或毽球比赛等, 因为此类活动对性别要求不高, 因此在所有学生当中适宜, 能够很好地促进学生团队意识的增强。

最后, 作为体育教师来说, 在实践教学当中要树立正确的态度, 充分认识到活动组织的目的是促进学生终身体育意识的增强,

因此切记单纯为了达成教学目标而急功近利, 而是要对学生多给予表扬和鼓励, 从而使学生不断增强自信, 身心得以更好地发展。

3 通过对学生体育习惯的培养, 激发其终身体育意识的形成

在如果学生可以在日常的体育学习中养成了较为稳定的运动习惯, 自然会形成良好的体育意识。因此, 作为体育教师来说, 应该重视对学生体育习惯的培养, 从而激发其终身体育意识的形成。比如, 就刚入校的高一学生而言, 学习任务和压力不是很大, 容易对体育产生兴趣和关注, 在这个阶段, 体育教师就要对学生的这一心理特点把握住, 对其多进行引导, 使其可以多参与到体育活动中, 养成体育运动的习惯, 使其在后续的学习和生活中也可以积极地参与到体育活动中。而对于高二或高三的学生来说, 因为学习压力较大, 空余的时间较少, 此时教师要合理对其加以引导, 使其认识到体育活动能够对其压力的缓解、紧张情绪的释放等具有较大的帮助作用, 进而使其充分地认识到体育运动的好处, 而愿意抽出一定的时间参与到体育活动中, 在促进其身心健康发展的同时, 形成终身体育意识。

4 通过体育评价模式的创新, 对学生的体育优势进行挖掘

教学评价是教学当中不可缺少的环节, 也是促进教学质量提升、学生核心素养提高的重要方面。在过去的体育教学当中, 不少体育教师仅仅是在期末时对学生从体能方面做出简单性的考核, 却忽视了不同学生的体育基础和体育优势的挖掘。而要对学生终身体育意识加以培养, 作为教师来说, 就应该对评价模式进行创新, 重视通过考核, 对学生的体育态度以及体育基础进行观察, 对其所存在的闪光点进行挖掘, 使学生可以增强对自己的认知, 更好地提升其终身体育意识。比如, 有的学生具有较强的身体素质; 而有的学生则拥有较强的团队能力, 还有的学生竞争意识较高……, 对此, 作为教师来说如果能够对其所具有的优势加以很好地挖掘, 必然可以更好地调动体育运动的积极性, 并在体育运动的过程中获得乐趣, 对自身的核心素养加以不断完善。

5 结语

在终身学习的时代背景下, 作为高中体育教师来说, 应该重视对学生终身体育意识进行培养, 使其树立正确的体育运动观, 将体育运动融入其人生发展的各个阶段, 并通过体育课程学习促进其身心素质的综合提升。

参考文献:

- [1] 张学军. 浅析高中体育教学中学生终身体育意识的培养方法[J]. 中国校外教育(上旬刊), 2019(10): 28-29.
- [2] 崔建民. 浅析高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J]. 才智, 2019(29): 176.
- [3] 姚成. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J]. 魅力中国, 2020(14): 110.