

# 高中体育中德育教育的渗透方法研究

任玺澄

(珠海市第三中学, 广东 珠海 519000)

**摘要:** 体育教学作为高中素质教育的重要依托, 是落实“立德树人”目标的重要抓手。在新时期, 广大体育教师也要立足于体育教学的育人特点, 紧密围绕“立德树人”的教育总目标, 不断创新教学设计和教学模式, 加强德育教育的渗透, 从而丰富体育教学的内涵与形式, 在提高学生身心素质的同时, 为他们良好道德素养和人格品质的发展奠基。鉴于此, 本文针对高中体育中德育教育的渗透方法做了详细探讨, 以期能够为广大体育教师提供一些教学借鉴。

**关键词:** 高中体育; 德育教育; 渗透

“立德树人”是我国实现全面育人的重要一步, 落实德育是素质教育背景下所有教育工作者的重要任务。在高中教育中, 如何强化德育教育是每一个教师都需要重点思考的课题。在高中体育教学中, 教师也应该将立德树人作为根本任务融入到课堂教学当中, 根据高中生的心智发展特点和综合身体素质, 制定完善的教学计划, 创新教学手法和教学内容, 从而充分发挥体育学科的教育价值, 使学生不仅能够拥有良好的身体素质, 还能具备符合国家和民族发展的思想品德, 并形成正确的价值观。

## 一、高中体育教学中渗透德育的意义

### (一) 树立规则意识, 培养良好品行

在体育锻炼中, 需要学生抛去一切杂念, 全身心的投入到体育竞技中, 从而培养出坚韧不拔和顽强拼搏的精神。加之, 体育锻炼并不是随性而来的, 它具有非常强的规则意识, 学生们在体育运动和竞赛中需要有序地进行活动。教师可以据此融入德育教育, 引导学生在活动中自觉遵守规格, 尽量不要违反规则, 不影响他人活动。规则意识作为德育的重要教育内容, 其在体育活动中具有充分的体现, 学生能否遵守规则将直接决定了体育课的效果。在这样规则性的体育课堂中, 能够逐渐强化学生的规则意识, 使其在面临各种境遇的时候都强调遵守规则, 有利于培养良好的道德品行。

### (二) 促进智力提升, 加强潜能发展

体育课堂是促进学生智力水平提升和潜能发展的重要途径。首先, 在体育运动中, 各种身体动作都需要神经系统的调控与支配, 而在长期的训练中, 学生的大脑与神经不断接受刺激, 从而有助于脑力开发; 其次, 在各类运动项目中, 也并非单纯依靠身体素质获胜, 往往需要学生通过思考、协作、策略等思维能力的辅助, 才能获得更好的成绩, 因此也是对学生智力的开发。

此外, 在各种体育竞赛之中, 学生要想获胜, 还需要不断激发自身的极限潜能, 从而在开发自身身体能力的同时, 获得意志力、思维能力等各个方面的同步发展, 而这是对学生潜能挖掘的重要方式。

### (三) 激发竞技精神, 奋发进取精神

体育运动具有竞技性, 通过体育运动同学的竞技精神和进取精神可以被有效激发出来。首先, 在体育竞技中, 学生们可以养成一定的韧性, 学会坚持和忍耐, 通过竞技性的比赛, 能够有效

激发学生的好胜心, 树立竞技精神, 这些精神品质在当下浮躁的社会风气中更加重要。

其次, 通过体育锻炼的过程, 学生可以深刻的感受到成功路上需要经历的磨难, 明白成功必然要经历一次次的失败, 而我们能做的就是做好当下, 尽自己最大的努力。

此外, 体育还具有非常强的合作性, 我们在体育竞技中最常听说的一句话就是“友谊第一, 比赛第二”。多人团体运动在体育活动中中很常见, 团体运动中最需要的就是成员间的相互信任配合的团结精神, 通过德育色融入渗透, 可以逐渐让学生们在团体活动中产生团体意识, 将团队效益发挥到最大化, 激发团队的进取精神。

## 二、高中体育教学中德育渗透现状

### (一) 教师德育渗透意识不足

在高中体育教学实践中, 部分体育教师在对德育的认识方面缺乏正确的认知, 他们认为体育教学的主要目标是帮助学生掌握体育技能和提高身体素质, 德育工作不是他们的工作范围, 对德育工作不重视, 不能够积极地投入精力去开展, 这种对德育工作的片面认识不利于德育工作的开展和学生思想道德水平的提升。

体育教师在体育技能训练方面有着清晰的目标和训练步骤, 对于采用何种方式、用什么器材、训练多长时间、达到什么训练效果, 教师都能够做到心中有数, 但是对于德育目标和德育的开展措施方面却缺乏清晰的认知, 没有对德育工作做出具体详细的安排, 因此德育工作难以正常有序开展。此外, 由于部分体育教师在思想上的轻视, 导致德育成为被忽视、可有可无的教育内容。这是目前体育教师在德育中存在的现实问题。

### (二) 教师德育渗透方法不足

目前, 高中体育教师开展德育主要还是采用说服教育、典型示范、相互对比以及奖励惩罚等传统方法, 这些方法尽管能够发挥一定的教育效果, 但是由于形式单一, 内容枯燥、老化, 与学生缺乏情感上的互动, 使得学生难以形成思想上的共鸣, 因此学生不能够深刻地体会德育内容, 德育效果不是很理想。另外, 高中体育教师在开展德育时缺乏针对性, 没有充分考虑到学生的差异性来采取有针对性的德育方式, 这也导致德育效果不佳。对此, 教师应在德育方法上下功夫, 设计一些新颖的方法来吸引学生积极地融入到体育活动中, 让学生主动积极地接受德育内容。

### 三、高中体育教学中德育的渗透策略

#### (一) 寻找体育德育契合点, 彰显隐性教育功能

德育与高中体育的融合要贯穿于体育教学全过程。在新的时代背景下, 高中体育教师要寻找体育与德育的契合点, 选择合适的教育方法, 彰显体育的隐性教育功能。

例如, 体育教师要严格遵守教师规范, 不迟到早退, 做学生的榜样, 培养其“守时”观念。其次, 教师还要给学生讲述体育课注意事项, 如不能穿增高鞋、不能携带尖锐物品等, 通过这种方式培养学生的规则意识。再次, 引入多元化的团体性活动, 为学生创造更多互动交流的机会, 能够帮助其缓解内心的压力, 避免其走向极端。

同时, 结合教学内容融入礼仪教育, 比如在跆拳道教学中, 教师可以引入“以礼始, 以礼终”这一核心理念, 培养学生的礼仪观。此外, 可以开设太极拳课程, 在该课程教学中, 引入“身心合一”“心静体松”等理念, 帮助学生舒缓身心, 促进其健康发展。通过寻找体育德育契合点, 可以使学生对体育课程有新的认识, 进而发挥体育的隐性教育功能。

#### (二) 深挖教学内容, 彰显德育内涵

在高中体育教学中, 蕴含着诸多项目类别, 教学内容广且特点各异。但不管是哪一个体育项目, 都能够成为良好的德育教育依托。所以, 教学实践中, 教师应当对教学内容加以深挖, 从中提炼出更多的德育教育元素, 然后结合学生的认知特点和性格喜好, 通过科学有效的方法来将其灵活展现, 从而让学生能够更加便捷和深刻地体悟到体育中的诸多优良品质, 推动其品质与素养的发展。

例如, 在讲授中长跑时, 教师可以为学生树立德育榜样, 向学生讲述“东方神鹿”王军霞的励志故事, 倡导学生要刻苦学习和努力锻炼, 培养其竞争和拼搏精神。同时, 也可以向他们讲述一些关于我国体育发展等方面的历史, 从而使他们明白, 体育事业的发展与经济发展尤其是党的领导息息相关, 从而使他们的爱国情感和民族情怀得以良好培养。

又如, 在讲授足球射门的知识点时, 教师可以融入德育元素, 向学生讲述前利物浦球星福勒的故事: 前利物浦球星福勒因怕对方门将受伤而放弃射门, 并在裁判判罚门将犯规吹点球之后, 告诉裁判对方没有犯规, 并且在踢点球时故意放水, 让对方门将扑出点球。以此来倡导学生要有体育道德, 尊重对手, 塑造其正向化的道德品质。

#### (三) 引入体育游戏, 强化竞赛意识

体育游戏种类多, 且不同游戏的功能不同, 有的为娱乐型, 有的为智力型, 也有的为竞技型, 教师可以根据学生的兴趣爱好选择合适的体育游戏, 点燃学生体育运动的激情。

以篮球教学为例, 教师可以在教学中引入竞技型游戏, 让学生以四人为一组开展投篮游戏, 教师选定任意以篮筐为“活动篮筐”, 四人轮流投篮, 每人均有10次投篮机会。投篮过程中, 学生可站在任意位置, 在三分线内投中者记1分, 三分线外记3分。

通过这种竞赛游戏能够考验学生的默契, 也能培养其团队协

作精神。进而强化其竞赛意识。此外, 教师还可以在教学中引入一些智力型游戏, 如“解手链”: 将学生以每组5-6人的规律分为若干小组, 每个组各派一名代表为“系绳人”, 专门系其他组人的手, 使整个组的人被系在一起。然后“系绳人”再回归到自己小组中解绳子, 被解开绳子的同学帮组内其他同学解绳子, 通过这种方式能够磨练学生的耐心, 也能锻炼其智力, 于其多方面能力的培养均有积极意义。

#### (四) 完善教学评价体系, 提升教学质量

高中传统的体育教学评价模式通常是依靠期末的体育测试来实现, 这种评价模式的时间跨度较短, 评测内容较为单一, 教师所关注的也通常是高中学生的体育成绩, 忽视了他们思政水平的高低, 不利于学生的全面发展。在立德树人视域下, 高中体育教师要优化教学评价体系, 引入更加全面、科学且系统评价模式, 以此全面提升体育课程思政教学质量。

对高中学生进行评价时, 教师可以结合学生的体育锻炼特征, 将评价机制贯穿于整个学期或学年当中, 利用阶段性测评与整体性测评相结合的方式, 对高中学生的体育课程思政学习质量作出更真实评价。通过此方式, 教师可以更为及时地了解高中学生当前体育学习中存在的问题, 并对他们进行更为及时、有效地指导, 长此以往, 学生会逐渐积累大量的体育知识, 其思想观念也会在无形中提升到一个新的高度。在评价内容方面, 体育教师应针对高中学生的体育综合素养进行分析, 不能单纯根据学生的体育成绩对其进行评价。

此外, 教师可以针对学生在日常训练或比赛中所表现出的体育精神、体育素养进行评价。对于那些表现优异的学生, 教师可给予他们一定的鼓励, 以此增强他们参与到体育活动中的信心。通过不断优化体育课程中的德育评价, 能够有效激发学生进行体育锻炼的内在动力, 帮助其更好地发现体育课程中的德育元素, 从而构建出一套更为完善的体育课程德育教学评价体系, 这对提升高中体育教学质量有重要的促进作用。

### 四、结语

高中生正处于身心发展的重要阶段, 该阶段的体育教育不仅能帮助其提升身体素质, 也能促进其良好品格的培养。在高中体育教学中渗透德育因子为大势所趋, 高度契合高中生的身心发展特征, 也能帮助学生形成良好的学习与生活习惯, 加快全能型人才产出。

#### 参考文献:

- [1] 尚力沛, 程传银. 立德树人视域下学校体育教学中德育的实践困境与优化策略[J]. 沈阳体育学院学报, 2021, 40(02): 29-36.
- [2] 黄素. 基于体育核心素养下高中体育课堂渗透德育的策略研究[J]. 高考, 2020(33).
- [3] 王延军. 高中体育课堂教学中德育教学的运用研究[J]. 考试周刊, 2020(84): 125-126.
- [4] 张大庆. 新时代高中体育教学的思考[J]. 体育视野, 2020(08): 83-84.