

高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策思考

孙会领

(山东省单县第五中学)

摘要:在当前社会经济快速发展的背景下,人们的物质生活水平和健康观念都有了很大程度的提升,在体育锻炼过程中逐渐形成了终身锻炼的意识,旨在通过锻炼达到强健体魄、身体健康的目的。也正是因此,体育教学更加关注对学生终身体育意识的培养,但现实情况是,当前的高中体育教学仍然存在着很多方面的不足,对于学生终身体育意识的培养不够关注,学生德智体美的发展得不到保证。鉴于此,本文在充分了解终身体育这一概念的基础上,分析了当前高中体育教学的现实情况,并提出一些相对有效的对策,以期为后续教学提供参考。

关键词:高中阶段;体育教学;终身体育意识

Abstract: in the context of the current rapid development of social economy, people's material living standards and health concepts have been greatly improved. In the process of physical exercise, people have gradually formed the consciousness of lifelong exercise, aiming to achieve the purpose of strong physique and physical health through exercise. Therefore, physical education pays more attention to the cultivation of students' lifelong physical education consciousness, but the reality is that there are still many deficiencies in the current high school physical education teaching. There is not enough attention to the cultivation of students' lifelong physical education consciousness, and the development of students' moral, intellectual, physical and aesthetic can not be guaranteed. In view of this, on the basis of fully understanding the concept of lifelong physical education, this paper analyzes the current reality of physical education in senior high school, and puts forward some relatively effective countermeasures, in order to provide reference for follow-up teaching.

Key words: senior high school; Physical education; Lifelong sports consciousness

随着素质教育的深入推进,现阶段开展体育教学,除了更好的辅助其他学科学习,在一定程度上提升整体成绩,更关键的就是培养学生良好的意识和能力,形成终身体育的观念。也正是因此,高中阶段体育教学也积极探索有效的教学方法,打破以往陈旧的模式,将教和学充分结合了起来,在确保课堂有效性的同时达到培养学生终身体育意识培养的目的。但鉴于各方面的影响,当前高中体育教学中仍有很多问题尚未解决,在这种情况下,如何在体育教学实践中有效融入终身体育意识的相关内容,是当前体育教师必须关注的问题。

1 终身体育概述

1.1 终身体育概念

终身体育,即坚持终生进行身体的锻炼,并做好每一阶段的体育学习,接受体育教育。深究其含义,也可以理解成从一个人生命开始到最终结束都要积极参与到体育学习和锻炼中,这种学习和锻炼是有目的的,在无意识中融入到人们的生活中;从意义的角度分析,在终身体育观念的指导下,人们可以不定期的参与各种体育活动,在体育实践中实现体育锻炼的系统化和整体化发展。

1.2 对终身体育的认识

早在上世纪,我国一些体育活动中就已经无意识的渗透了终身体育的观念,并且指出,体育应该是围绕人的一生的,除了身体因素,不能受到其他任何外界因素的影响。也可以说,在整个一生的发展中,人们都应该积极参与体育锻炼,掌握体育技能,为身体的健康发展提供有力支撑。从教育层面来看,终身体育也是人们受教育过程中的重要内容,其更像一种自主性的教育,没有专业教师指导,没有专业体育条件,需要人们充分考虑自身体质情况的基础上自觉、主动的参与到体育锻炼中,达到强健体魄、身心健康的效果^[1]。

1.3 终身体育范围

终身体育活动就是完全基于人的活动,无论是体育活动还是体育学习,人都是其中的主体,需要依靠人主观上浓厚的兴趣、坚持不懈的锻炼才能实现。所以,要想达到终身体育的目的,社会群众、学生都要形成一种“不抛弃,不放弃”的观念,积极主动的参与到体育学习和锻炼中,从而更好的掌握体育知识和技能。

2 高中体育教学的现状分析

2.1 忽略体育理论知识讲授,未体现终身体育的思想

当前,无论是学校还是教师,对于体育教学的认识还存在一定欠缺,认为学生只要在体育课上积极参与活动并锻炼,就可以达到

预期的效果,一味的让学生进行实践操作,却将相关体育理论知识的传授忽略在一边,更不要说终身体育意识的贯彻。据调查,当前的高中体育课很少以理论的形式出现,课外训练和活动居多,即使讲述理论知识,也只是课前一些简单技能的讲解,不能系统的向学生介绍体育项目和相关知识。在这种情况下,学生对待体育课也就形成了一个错误的认知,认为体育课就是“玩”,在这种思想的影响下,体育教学质量以及学生终身体育意识的培养都受到了很大的阻碍,同时也导致教学进度和目标很难同步展开。

2.2 学生积极性不高,缺乏体育锻炼的习惯

在高考指挥棒的影响下,高中阶段的学习气氛相对来说更加紧张,学生面临着沉重的学习和复习任务,学习压力较大,无论教师还是学生都更加关注学习成绩,在这种情况下,难免就会忽略体育教学,再加上部分教师对高中阶段体育教学重要性的认识不够深刻,导致体育教学很难进行,学生终身体育的意识更得不到较好的培养^[2]。殊不知,体育对于高中生的影响是非常深刻的,知识掌握固然重要,而要想更好的应对高考,强健的体魄也是必不可少的,在体育锻炼中,学生可以放松以往知识学习中紧张的心态,以更加平和、从容的内心去面对高考。而实际上,学生往往对待体育锻炼存在错误的认知,认为有体育锻炼的时间还不如去多背几个单词、多做一道数学题,对待体育课的兴趣不高,缺乏体育锻炼的习惯,体育教学中也很难达到培养学生终身体育意识的目的。

2.3 教学模式单一,活动开展较少

现阶段,高中体育教学内容以课前简单的身体拉伸、广播体操教学、跑步、跳高、跳远等项目为主,这些项目的体力消耗相对较大,内容单一枯燥,再加上其他课程已经为其带来了较大的压力,内心非常劳累,在这种情况下,学生自然也就对这些体育项目提不起兴趣。不仅如此,高中处于一个相对特殊的阶段,学校很少开展趣味性强的体育活动,导致学生参与体育活动的积极性不强,更无法形成终身体育的观念;而且,很多学校都普遍存在着体育设施不健全的问题,体育教学和训练工作存在很大欠缺,一个班有五六十名学生,却只能分配到两三个足球、篮球,很难让每一名学生都参与到体育锻炼中来,教学质量不高,学生参与性不强,终身体育意识的培养也就受到较大阻碍。

3 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

3.1 优化体育理论课程,培养学生体育意识

高中作为决定学生未来发展的关键阶段,在高考指挥棒的指导下,学生学习面临着很大的压力,基本上每天生活的重心都是学习。

有效的学习虽然可以帮助学生掌握知识、提升成绩,但长此以往很容易会对学生的身心发展产生一定的影响,感冒、肠胃病的问题也就凸显了出来,在调查中了解到,当前学校内有将近三分之一的学生因为作息不规律和较大的学习压力而出现了不同程度的疾病,严重影响者学生的身心健康。面对这种情况,通过高中体育教学培养学生的终身体育意识是非常必要的,但是,单纯的开展课外教学很难达到培养学生意识的目的,在实际教学中,教师更要将体育理论课程重视起来,每学期正式开始教学工作前,教师要在前两节课对学生进行体育理论知识的讲授,向学生介绍体育的来源、发展、我国在体育方面的成就以及体育意识培养重要性等知识,播放关于体育锻炼好处的视频,让学生认识到长期坚持锻炼对于自身强健体魄的形成以及坚持不懈精神的培养具有重要意义;在此过程中,教师还要向学生明确本学期的体育教学目标和进度情况,让学生对自己所学的体育知识有一个初步的了解,为后续教学的展开提供有利条件^[9]。体育理论课程的讲解要特别注意向学生贯彻终身体育的观念,使学生明白终身体育的意义和对自己的好处,自觉参与到体育活动中,强化体育锻炼的意识,促进其终身体育意识和观念的养成。

3.2 开展体育竞技游戏,培养学生锻炼习惯

之所以高中阶段仍然有体育课程,主要目的就是想让学生在平常学习中养成一种良好的锻炼习惯,坚持不懈地开展体育锻炼,形成一种身体体育的意识,在强健体魄的同时,促进身体的健康发展。所以,在高中体育教学中,教师不仅要重视体育理论教学,更要融入一些趣味性的教学方式,引导学生积极投入到体育活动中,在进行体育锻炼的过程中形成一种良好的意识和观念,从而为学生终身体育观念的养成提供支撑^[4]。

譬如,在体育教学中,为了缓解学生的学习压力,促使其主动参与各种体育活动,教师可以每个学期开展一次体育竞技活动,增强体育课堂的趣味性。如,对于跑步项目的练习,可以模仿《奔跑吧兄弟》中的“撕名牌”游戏,在竞技游戏开始之前,教师需要先对游戏的规则进行讲解,让学生对游戏有一个全面的认知,在游戏中做到有规则可循;之后,对班内学生进行分组,在此过程中要确保每一小组的实力相当;在完成竞技游戏后,教师需要结合学生的游戏表现进行合理的评价。通过这种游戏,传统枯燥且让人感到乏味的跑步项目练习也变得更加有趣,寓教于乐,学生在游戏过

程中就能达到体育锻炼的目的,长久坚持下去,可以让学生在今后体育活动中更加主动的参与,形成体育锻炼的习惯,最终达到培养学生终身体育意识的目的。

3.3 转变教学模式,实现开放式教学

对于体育教学而言,教师的教学方法和手段直接影响着学生对于体育活动的兴趣以及课堂教学的有效性。在以往高中体育课教学中,教师一般都是按照教学大纲制定教学计划和目标,并根据计划进行体育教学,这种教学模式虽然满足课程标准的基本要求,但很容易导致学生实际进行体育练习时出现问题,多数学生只会教师讲过的知识和技能,很难实现全面发展,同时也在很大程度上浪费了课堂教学的时间。鉴于此,高中体育教师非常有必要将现有教学模式的转变重视起来,构建开放式的体育课堂,实现“开放型”教学;而且,在此过程中,教师还要对学生的兴趣和爱好进行重点考虑,并将其与教学大纲中的内容充分结合起来,针对学生做出最为合理的规划,确保其在体育课堂上都能进行有效的练习,在增强学生对体育活动兴趣的同时,深化对体育锻炼的认知,为终身体育意识的培养提供条件。

4 结束语

综上所述,在教育发展的全新阶段,高中体育教师在进行课堂教学时更要将素质教育的要求重视起来,意识到高中体育课程不仅仅是让学生放松的,更主要是让其通过体育活动和锻炼实现身心的更好发展,在终身体育意识的引导下为未来发展创造有利条件。所以,教师就需要通过多种方法和手段培养学生的终身体育意识,首先对高中生的体育兴趣和学习特征进行全面的分析,结合学生实际进行有效的改进,在优化理论课讲述的基础上,还要开展一些有趣的体育活动,转变教学模式和方法,做好教学设施上的完善工作,促使学生主动参与体育活动,为终身体育意识的养成和发展奠定基础。

参考文献

- [1]马文文. 探析高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 冰雪体育创新研究,2021,(11):51-52.
- [2]韩晓伟. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策[J]. 科幻画报,2021,(02):116+118.

(上接第104页)

环境。高校心理健康教育专职、兼职老师也要坚持以人为本,加强对的人文关怀,主动关注学生的思想、学业和日常生活,教育引导学生会理性地分析和看待问题、调适控制情绪、勇敢面对挫折、迎接挑战、积极应对,主动发展。同时将心育与美育、体育、劳育相结合,全力培育学生积极心理品质,比如通过开展“经典润心”“舞动健心”“运动强心”“园艺沁心”等丰富多彩的校园文化活动,营造积极和谐的氛围,培养学生积极情感和健康心态,激发学生潜力。

参考文献

- [1]于博瀛. 科技信息化时代大学生思想特点及成长成才路径研究——评《当代大学生思想特点及成长成才规律研究》[J]. 人民长江,2021(10):254-255.
- [2]任少伟. 当代优秀大学生的卓越特质及培育研究——透视“安徽省十佳大学生”的秘密[J]. 黄山学院学报,2020(2):97-100.
- [3]曲建武. 当好大学生健康成长的指导者和引路人[J]. 中国高等教育,2020(20):22-23.

[4]杨雪霞. 要笛. 基于大学生成长规律的教育服务策略探析[J]. 教育理论与实践,2020(27):3-5.

[5]任少伟. 当代大学生先进典型成长规律及其遵循——基于40位安徽省“十佳大学生”事迹文本分析[J]. 滁州学院学报,2019(3):89-92.

[6]陈冉,任少伟. 优秀大学生的成长路径特征及启示——基于近10年“中国大学生年度人物”事迹文本研究[J]. 安徽工业大学学报(社会科学版),2019(5):100-103.

[7]陈洪尧. 学生成长规律及其遵循对策研究[J]. 思想理论教育导刊,2018(04):151-154.

[8]张贤静. 大学生心理和谐水平提升途径研究——基于积极心理学的视角[J]. 现代交际,2020(5):5-6.

[9]刘建锋,石静. 大学生心理健康教育[M]. 上海:上海交通大学出版社,2020:58-60.

作者简介: 于静,天津工业大学,助教。