

# 如何进行高中阶段体育意识的培养

◆杨永虎

(宁夏回族自治区固原市彭阳县第一中学 756500)

**摘要:** 高中是学生人生阶段身体和心理趋向成熟化的阶段,所以在高中阶段一定要培养好学生的体育意识。从而爱上体育锻炼,有利于提高学生的体育核心素养,使其终身受益。

**关键词:** 高中体育; 意识培养

高中生正是成长发育的关键时期,高中体育教学不仅需要促使学生能够掌握科学的运动方式,还需要引导学生能够积极参与全民运动热潮,培养高中生体育意识,提升高中生综合素养,促使高中生能够更加积极投身到社会建设实践中。从目前来看,高中体育教学中,仍然存在着一一些问题。教师在课堂中居于主体地位,采取体育知识机械化灌输现象。这就使得学生不能够积极参与体育实践活动。因此,培养学生体育意识能够提升高中体育教学有效性。

## 一、影响高中体育意识的因素

### (一) 个人因素

高中生是支配自身主体,对终身体育意识具有直接影响。结合目前高中生体育学习现状以及体育学习发展,明确高中生的终身体育意识较为淡薄,究其原因在于学生对于体育锻炼缺乏正确认识,这就使得大部分学生在思想认识方面出现错误,进而忽略了成长中个人身体素质,这就使得非常多高中生无法保证个人时间分配的合理性。

### (二) 他人因素

通常来看,体育教师的水平高和态度端正,对学生体育锻炼态度具有直接影响。因此,学生的体育意识同体育教师运动技术以及体育教师教学水平呈现了正相关性。教师在教育过程中,需要采取正确技术指导,这样在一定程度上提升学生的体育技术水平。不仅能够激发学生参与到体育活动积极性,还能够促使学生在参与过程中产生成就感。培养学生参与体育活动自信心,培养高中生终身体育意识。反过来看,教师的教学水平以及运动技术等较为落后,无法给予学生正确引导。这就使得学生可能出现盲目练习情况,甚至可能造成运动损伤。使学生在体育锻炼方面存在着错误认识,不利于培养高中生终身体育意识。由此可见,在培养学生的终身体育意识过程中,体育教师具有不可替代的作用。

## 二、高中阶段身体意识养成的途径

### (一) 选择最合适体育教材

锻炼实际情况,促使体育教师、高中生对体育锻炼具有正确态度与正确认识。还可以促使学生未来发展以及生活中积极参与体育锻炼。为了能够激发学生体育活动参与兴趣,体育教师需要结合学生实际情况,明确教学方向。在选择教学材料时,不仅需要关注教材内提议是不是对学生产生影响,同时还需要指导学生能够掌握正确训练原则以及锻炼方法。此外,教师实际教学中,必须遵循原则在于训练。这就需要学生在锻炼中掌握科学学习方式,提升体育教学有效性。此外,虽然一部分体育教师根据规则开展教学,但是仍然存在着学生运动过程中出现损伤问题。因此,如何能够有效减轻学生活动危险也成为教师重要研究课题。为了能够促使学生更加积极参与到体育锻炼中,那就需要体育教师详细讲解教材内预防活动损伤方式方法。

### (二) 合理的游戏活动

高中生的课堂学习任务紧,学习压力也比较大。高中体育教师在教学过程中,可以结合学生的体育学习兴趣,培养高中生的终身体育意识。为了能够激发高中生的体育兴趣,教师可以将体育游戏合理引入到课堂教学中。在体育游戏引入前,教师需要对学生的体育兴趣深入分析。结合班级内的男女比例、学生整体运动能力等选择合理的体育游戏,促使学生能够更加积极参与到学习活动中,促使学生能够体味体育运动乐趣,激发体育学习兴趣,逐步形成终身体育的意识。为了能够促使高中生更好掌握接力跑的技巧,这就使得教师能够结合学生运动能力进行划分,由三到

五个学生组成一组构成活动小组,组织接力跑比赛,规定谁能够达到终点,谁最终获得胜利,通过引入竞争性趣味游戏,活跃体育课堂氛围,促使学生能够更加积极参与趣味性游戏内,以集体意识为影响获得小组胜利。在接力跑游戏过程中,学生不仅可以掌握接力跑技巧,还能够正确认识体育活动,促使学生能够体味体育活动快乐,激发学生的体育兴趣。

### (三) 构建设施以及体育教学环境

开展体育教学基础在于良好的体育设施条件。高水平教师资源则为开展体育教学提供了保证。学校需要结合高中阶段的体育教学要求来安排能力较强体育教师。还要做好后续教学的教师培训工作。教师结合学生生理特点与心理特点,提升学生体育学习兴趣。通过完善教学设施来营造培养高中生终身体育意识教学环境。例如,学校可以借助操场绿化和操场体整构建活力室外教学环境,购进多项体育器材。诸如,乒乓球、排球以及篮球等,给予学生更多选择,借助教师板报、网络媒体等方式营造和谐体育意识氛围,借助体育竞技、体育名人讲座、体育知识竞赛等方式加深学生对于体育的认识和了解,促使学生能够逐渐认可体育文化,进而积极参与到体育实践中,培养终身体育意识。

### (四) 培养高中生的审美能力

良好审美素质不仅促进人们能够追求真理,还能够发扬善性,促进健康,提升人的各类素质。借助审美教育有利于提升学生审美修养、辨别假丑恶能力以及辨别真善美能力,净化心灵并且陶冶心性。体育教学根据学生身体素质来塑造更加健美形体。培养学生良好身体姿态。借助竞技性比赛来培养学生竞争意识以及遵守规则良好行为。借助不同项目来体现出千姿百态人体运动,促使学生能够欣赏到美的旋律与美的动作。更为重要的,掌握正确运动技巧。保证动作能够准确并且富有美感,培养良好行为习惯。总之,高中体育教师需要将理论性和健身性相结合。学生不仅能够掌握运动知识,还能够掌握运动原理与运动保健方法。促使学生能够利用科学锻炼方式进行自我监督和自我评价,培养学生体育锻炼过程中应用医务监督习惯。

## 三、结语

高中生正是思想价值观念形成关键时期,这个阶段身体和身心发育逐渐稳定。面对高强度的学习压力,学生需要健康的体魄。体育意识可以促进学生坚持锻炼,为目前乃至以后踏入社会提供健康身体。所以教师需要通过多维度,采用多种方式建立学生在高中时期的体育意识,促进学生的健康。

### 参考文献:

- [1] 龚雪燕,王甫.高中体育与健康教学计划制订探析[J].青少年体育,2015(6).
- [2] 张厚学.简析高中新课程改革下体育与健康课堂教学的变化[J].运动,2015(6)

