

生命不息,运动不止

——浅谈初中终身体育意识的培养

◆陈阳

(哈尔滨市阿城区第三中学)

摘要:学生长期坚持体育锻炼的意识在其大脑中长期存在被称为终身体育意识,这种意识有助于学生养成良好的体育运动习惯,在这个过程中,学生的身体素质也可以不断提升,对学生未来的发展打下良好的基础和前提。在这个背景下,为了使学生的长远发展得到保证,教师应该针对性的培养学生的终身体育意识,本文对此进行分析和论证。

关键词:终身体育;初中体育教学;策略

1 初中体育教学对学生终身体育意识的促进作用

人们的成长离不开健康良好的体育活动,并且体育活动也可以很好的将人们的虚弱身体素质或者亚健康的身體状态进行有效的改善。学生在初中的学习生活过程中处于成长阶段,在这个成长阶段,学生开始对自己的人生和未来产生不断的思考,所以在这个阶段进行学生终身体育意识的培养有助于形成良好的身体记忆,同时养成良好的生物钟和相应的身体习惯,就像很多初三的学生在备战中考时期,早晨6点起床,晚上8点睡觉一样,这种习惯将在考试结束以后仍然维持相当长的一段时间,对于体育锻炼来说,和上述情况基本一致。并且我国对于学生体育锻炼的要求也随着素质教育的不断推进而越来越高,为祖国健康工作50年已经成为了广大体育教学工作者的宗旨和理念。总之,初中体育教育可以使学生产生良好的终身体育意识,有助于学生在今后的学习生活过程中养成良好的体育习惯和身体记忆。

2 加强学生对终身体育的认识

实践和理论研究都表明,只有学生养成基本的体育终身意识才能够在离开校园以后仍然坚持不断的参加体育运动,并且持续性的科学锻炼。所以在进行初中体育的教学过程中,教师群体应该对于学生终身体育的认识进行树立并加强。具体工作可以从以下几个方面进行把握:首先,教师在进行体育的教学过程中,应该为学生树立良好的终身体育意识,尽可能的使学生们了解体育锻炼的重要性和对身体健康的重要意义,并且在直观上为学生们展示坚持体育锻炼可以获得的长期效果,这样才能使学生的体育锻炼热情被充分的调动出来^[1];其次,在进行体育锻炼计划的制定过程中,教师一开始就应该加强对学生们的鼓励和鞭策,嗯,这样就可以使学生养成坚持体育锻炼的身体习惯,在这些习惯的不断培养下,学生们会自主的参与到体育锻炼的群体当中来^[2]。上述方法使学生们的终身体育意识得到了科学的培养,体育教学的效果也可以体现的更加良好。

3 为学生营造良好的教学环境

为了使学生的终身体育意识得到进一步的培养,教师在进行体育教学过程中,还应该为学生创建一个良好的运动环境。教师在这个过程应该根据不同学生的实际特点来,针对性的改善体育的教学活动,并且不断激发学生的学习热情,使学生对于体育运动的主观积极性被充分的激发出来。例如,教师在课堂上应该设置相应的体育活动竞赛环节,要求学生积极参加,并且对于结果名列前茅的同学给予一定的奖励,这种方式可以使学生们感受到体育锻炼和体育学习的有趣之处,极大地提高了体育课堂的学习氛围。除此之外,教室还可以通过黑板报或者是广播等媒体,宣传和组织体育比赛和活动,提高学生们的体育兴趣,也可以通过多种策略使学生参与到自身喜爱的体育项目中来,这些方式都有助于学生终身体育意识的培养和树立,并且学生也可以将自身喜爱的运动作为终身锻炼的一个体育活动项目。

4 创新教学方法,激发学生体育学习的兴趣

使学生产生兴趣是培养学生终身体育意识的基础和前提,所以教师在进行初中体育的教学过程中,应该将教学方法不断的创新来培养学生体育运动的兴趣和乐趣。但目前的情况是很多教师在课堂教育过程中仍然采用传统的一言堂式教学方法,该方法经常导致学生体育学习的热情和积极性都不高,学生只是机械的按照教师要求的流程去做,对于体育运动的兴趣也无法真正培养起来,更何况终身体育意识的培养。所以教师在进行体育教学活动中可以创新教学方式,利用崭新的教学方法来调动学生的学习热情^[3]。例如,就是在进行理论课程的教学过程中,可以采用多媒体的教学方法来展示标准的体育动作,也可以播放一些与体育相关的短片。这样可以使学生逐步爱上体育,并且逐步树立起终身体育运动的意识和思维。

所以,教师可以在课前录制相应的多媒体课件,可以在互联网上寻找一些体育项目的规范动作讲解,在课堂上为学生播放,要求学生按照多媒体设备中播放的内容进行练习,以掌握全面的体育知识,提高学生的体育学习能力,而学生在全面掌握某个体育项目的基础上就会自觉的进行练习。因此,在初中体育教学中创新的体育教学方法是非常有必要的,教师们绝对不能固步自封,保持原有的状态。

5 结束语

教师在进行初中体育的教学过程中,可以根据课程的实际情况和学生的实际情况,来针对性和有目的培养学生终身体育意识,以为实现良好的课程教学效果,也可以树立学生良好的终身体育锻炼意识,使学生的体魄得到加强,最终为初中生的后续发展奠定良好的身体基础。除此之外,就是在后续的初中体育教学中还应该结合时代发展的特点,不断的将终身体育意识的培养策略进行创新,从确保达到良好的培养方案和效果。

参考文献:

- [1]唐喆浩.浅谈初中体育教学中关于培养学生终身体育意识的研究[J].读书文摘,2017,(23):379.
- [2]越芳.浅谈初中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].读写算(教育教学研究),2015,(48):263.
- [3]刘长生.浅谈初中体育应重视学生终身体育能力和意识的培养[J].读写算(教育教学研究),2014,(20):259-259.

