

立足高中体育课堂,培养终身体育意识

□ 陈亦军

(福建三明市尤溪县第一中学,福建 三明 365000)

【摘要】随着教育事业的日渐推进,高中体育得到了越来越多的重视,这对促进学生全面发展具有非常重要的影响。培养学生终身体育意识有利于提升学生的身体素质,促进学生全面发展。高中阶段正是处于提升学生身体素质的关键阶段,对培养终身体育意识具有至关重要的作用。

【关键词】高中体育;课堂教学;终身体育;意识

终身体育的理念在国家推行素质教育并实施全民健身计划的今天,越来越受到人们的重视,已经成为学校体育改革的重要课题和目标。高中体育是高中所有课程中非常重要的一门课程,在高中体育教学中培养学生的终身体育意识对学生将来的身体健康以及将来的发展有着非常重要的意义。因此,需要人们意识到高中体育教学中培养学生终身体育意识的重要性,从而有效地展开高中体育教学。

一、激发学生的体育兴趣

兴趣永远是学生展开学习时最好的教师,通过培养学生的体育兴趣可以使学生产生一种乐于去参加各种体育锻炼的心理倾向。刚开始也许仅仅是出于喜欢去进行体育锻炼,经过一段时间的体育锻炼之后,学生便会养成体育习惯以及体育爱好。高中生的求胜心态以及求知欲普遍比较强烈,同时他们也具备有一定的体育能力。这时候教师通过对一些具有趣味性以及竞争性的体育游戏进行设计,来使学生参加体育锻炼的主动性以及兴趣得以提升,这样学生的抑郁意识以及体育情感也可以在体育游戏中得到培养。另外需要注意体育竞赛仅仅只是众多教学模式中的一种,胜负并不是关键,关键是学生参加体育运动的认真以及积极性。因此,教师需要对每一个积极参与体育锻炼的学生都展开一定的鼓励以及肯定,从而使学生的体育终身意识得以被培养。

二、注重培养学生终身体育意识

高中体育教师需要明确自身在课堂中肩负的重要责任,注重学生体育理论知识以及体育技术教学,不断提升学生体育技术水平,不断培养学生的终身体育意识。教师在实际教学过程中,需要结合学生的身体素质、兴趣爱好等设计科学的体育运动方式,提升体育理论、体育实践教学科学性,不断培养学生的终身体育意识,促使学生认识到终身体育的重要作用,真正了解体育锻炼的重要作用,鼓励学生积极参与到体育锻炼中,为学生树立终身体育意识打下良好的基础。例如,教师在教学设计方面需要坚持循序渐进的原则。诸如,在高一更加注重提升学生的身体素质,高二则是注重培养学生的体育技能;高三则是鼓励学生结合自身的兴趣爱好开展体育锻炼等。通过科学化、自由化的体育训练来提高学生体育参与的积极性,提升学生身体素质,培养学生终身体育意识。

三、采取开放式的教学方法,培养学生终身体育的意识

开放式的教学方式,要求在教学中尊重学生的主体地位,建立和谐的师生关系,要学生进行自主地学习,提升学

生的积极性与主动性。开放式的教学活动,要求教师在教学中对学生放心,大胆地让学生进行实践。在师生关系的构建上,教师要转变自身的角色,做到弥足教学,积极地听取学生的意见,与学生进行平等的交流与沟通。尤其是评价学生的学习活动的时候,要结合学生的个性特点进行评价,对学生的肯定与努力给予高度评价。忽略量化的考核方法,重视学生的学习过程,开放式的教学方法,注重激发学生学习的积极性与创造性,大胆放心地让学生进行自主的实践与探索,充分发挥每个学生的个性与特长,让学生根据自己的兴趣与爱好选择体育类型,创设良好的教学情境。因此,在高中体育教学中,要采取开放式的教学方法,激发学生内心愉悦的情感体验,建立良好的师生关系,培养学生主动进行体育锻炼的习惯,帮助学生树立终身体育的意识。

四、引导学生养成体育锻炼的习惯

引导学生养成体育锻炼的习惯是培养学生终身体育意识的基础。教师可以根据学生的情况,引导学生形成自我体育锻炼的意识。首先,要加强学生的体育锻炼思想教育。让学生明白体育锻炼对于学生学习、生活的重要作用,从而促使学生开始形成体育锻炼的意识。其次,社会各方都应为学生营造体育锻炼的氛围。体育锻炼不一定就要在体育课上、在专门的体育训练场上进行,随时随地都可以进行体育锻炼,只是体育锻炼的形式和强度不同而已。有了体育锻炼的氛围自然会影响到学生体育锻炼意识的形成,促使学生积极参与到体育锻炼中。最后,教师还应对学生体育锻炼的效果进行指导评价。了解学生在体育锻炼中存在的问题和取得的成效,进而更好地指导学生进行体育锻炼,并通过表扬学生的运动成果促使学生更好地进行体育锻炼,从而使学生形成终身体育锻炼的意识。

总之,在高中体育教学中培养学生的终身体育意识具有重要的作用。不但有利于形成正确的体育观念,而且有利于提升学生身体素质。体育教师要结合新课程改革的理念,采取切实可行的手段,建立和谐的师生关系,创设和谐的课堂教学气氛,促进养成终身体育锻炼的意识。

【参考文献】

- [1] 刘跃辉. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 中学课程辅导(教师教育),2015(6).
- [2] 李江炎. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 科普童话·新课堂(下),2015(4).
- [3] 赖昆栋. 高中体育教学中终身体育意识的培养[J]. 新课程学习(中),2012(3).