

试析高中体育教学中终身体育意识的培养

林 强

(福建省闽侯县第六中学,福建 闽侯 350100)

摘 要 近年来,国家越来越重视对学生在体育方面的培养。这是因为对于学生来说,在学校不仅要学习文化知识,还要培养一个健全的人格、良好的心理素质以及强健的体魄。因此,如何培养学生具有终身体育意识,这是摆在高中体育教学面前的一道难题。本文将分析高中体育教学中终身体育意识的培养。

关键词 高中体育教学 终身 体育意识 培养

中图分类号 G63

文献标识码 A

文章编号 1673-9132(2019)09-0147-01

DOI 10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.09.135

合格的体育教育对学生的身心发展起到了一定的促进作用。对于高中体育教学来说,最关键的一点就是培养学生的终身体育意识,这是一个非常重要的教学任务。高中体育教师作为学生在体育方面的引领者,需要有效地引导学生树立体育意识。

一、体育学科对于学生具有重要意义

我国著名的思想家孔子早在几千年前就提出了体育思想。我们从其提出的“六艺”中不难看出,体育教育思想也是其教育思想的重要组成部分。在高中学习阶段,学生文化课的任务繁重,由此学生可能会产生厌烦、急躁等消极心理。那么,终身体育意识就会将学生的心理情绪引向一个积极向上、乐观的方面。拥有一个健全的人格、乐观向上的人生态度,对于一个人的发展来说是起到决定性的作用。

二、当今体育教学面临的挑战

(一) 学生不重视体育学习

很多学生认为体育课就是游玩课,所以在体育课课堂上表现散漫。体育课教学首先就没有一个课堂氛围,倒像是一个大课间,学生上课随意。这样的教学环境是非常不利于培养学生终身体育意识的。体育课程可以培养学生的意志力、耐力,许多学生在做体育项目时,做不到持之以恒,有始有终,往往因为环境艰苦而半途而废。

(二) 分数至上的教育观念仍然存在

受到传统学习观念的影响,高中学生看中的是文化课程的分。他们几乎把全部的精力放在了文化课学习上,甚至还会大大压缩体育学习的时间,学生都没有把时间放在体育训练方面。

(三) 高中体育教学滞后

我们虽然一直在提倡素质教育,但是,落到实施细节,在体育学科方面却做得不尽人意。大部分体育课堂还是用传统的体育教学模式。学生往往会因为枯燥感而丧失对体育这门学科的热情^[1]。教师采用传统授课方式的话,体育意识在学生的渗透力度是远远不够的。从当下高中体育的教学现状来看,体育教师重视学生在体育技能方面的培养,忽视了对学生体育思想方面的培养。

三、培养学生终身体育意识的方法

(一) 培养学生对于体育学科的兴趣

兴趣是最好的老师,一个人一旦对事物有了兴趣,那么他

就有动力去做好这件事。同样,倘若体育教师能吸引到学生的注意力,那么学生就会积极投入到体育课堂中。比如,可以在课前举办个热身赛。将学生分为几组,互相进行体育技能的比拼,既可以促进同学之间的相互合作能力,也可以对学生的体育技能进行考核。这样,就可以营造一种轻松、愉快的体育学习氛围,有助于体育教师开展体育教学任务。

(二) 根据实际情况制订体育教学计划

时代在变化,思想在进步。传统的教育理念已然不再适用于当下。作为高中一线体育教师,必须根据学生实际的身体状况、技能掌握情况来制订详细的教学计划。针对一些学生不重视体育课程的现象,教师可以加大体育技能的考核力度,学校也应该增加体育成绩在学生总成绩的比重。

因材施教,体育课程相较于文化课程来说,必须与学生的实际情况相切合。不同的学生,身体素质不同,适应的训练强度也是不同的。体育教师在课前需要做好大量的准备工作,站在学生的角度去设计教学环节^[2]。对于那些不常运动的学生,教师就应该给他们设计阶梯状强度的训练,不宜大幅度增加训练量。而那些喜爱运动的人,教师则可以组织多次友谊赛,通过比赛使学生提高运动技能。

(三) 课上积极引导学生培养终身体育意识

在体育课堂的教学中,体育教师除了向学生教授体育技能方面的技巧,还应该逐渐传输体育精神。新时代,需要培养的是全面发展的全能型人才,这也是学校当下最重要的目标。我们奥运会的口号是“更高、更快、更强”,这样的体育精神同时也适用于我们日常生活中^[3]。在体育过程中往往能反映一个人的性格,体现这个人身上的品质。

教师在课堂上渗透终身体育意识时,可以利用几个典型的例子,使学生加深印象。比如,牙买加运动员奥蒂蒂长期坚持不懈,四十多岁依旧奔跑在竞技场上。这个例子就是对坚持不懈、顽强拼搏的体育精神的一个代表。

四、结语

高中体育教师要为学生创造一个好的体育教学环境,既要在课上教会学生如何利用体育运动去增强自身的体魄,也要把体育精神潜移默化地传输给学生。一个好的终身体育意识的培养有助于学生在日后的生活学习上以一种健康向上的态度去面对。

参考文献:

- [1]李俊德.对高中体育教学中拓展训练应用的几点探讨[J].体育世界(学术版),2018(08):10.
- [2]蒋子奎.高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策研究[J].当代体育科技,2016(35):124.
- [3]衡光进.关于高中体育教学中培养学生终身体育意识的研究[J].科技创新导报,2015(14):135.

[责任编辑 薛晓静]

作者简介:林强(1978.8—),男,汉族,福建闽侯人,二级教师,研究方向:高中体育。