

# 高中体育教学中终身体育意识的培养策略

韦 龙

云南省文山州广南县第一中学校 云南 文山 663300

**【摘要】**：体育教学是确保学生始终保持健全体魄的重要途径，而且随着素质教育的广泛普及，体育课已逐步成为国家对高质量、多方面发展的需要。体育课在小学、初中、高中课和大学课上都有其特殊的功能。通过高中体育教学为学生奠定终身体育的基础，其意义除了是落实体育课程标准的理念、要求外，还对学生的长远成长以及社会的发展具有重要且积极的作用。

**【关键词】**：高中体育；终身体育意识；培养策略

DOI:10.12417/2982-3803.25.07.016

高中时期是学生身心发育的关键时期，围绕学生身心素质的培育与提升，开展高效的现代化体育教学活动是当今社会的发展需求。在开展高中体育教学时，教师应多激励学生坚持体育锻炼，指引学生在潜移默化中逐步形成良好的体育锻炼习惯，真正将体育锻炼融入日常学习与生活实践，培育终身体育意识。在高中体育课程中培养学生终身体育意识是提升学生综合素质的必然选择。教师在进行具体教学时，要以学生为主体，充分考虑学生的实际需求，制定有针对性的教学方案。本文从高中体育教育的现状出发，对终身体育意识在高中体育教育中的作用进行了剖析，并提出了如何使学生养成终身体育意识的策略。

## 1 培养终身体育意识的意义

培养终身体育意识是指在生活中始终保持关注和参与体育活动，建立健康的生活方式，以保持身体健康和提高生活质量。这一意识对个人的身体健康、心理健康和社交互动都有重要影响。对个人而言，终身体育意识能够预防疾病、增强免疫力、增强肌肉力量和耐力等身体素质，同时也能够减轻压力、缓解焦虑和抑郁等心理问题。而在社交方面，参与体育活动可以促进人际交往、增强团队意识和协作能力，建立新的友谊和社交网络。因此，培养终身体育意识对个人和社会都有着深远的意义。高中阶段是一个非常重要的时间窗口，学生可以通过体育活动养成良好的生活习惯和健康意识，从而受益于终身。

## 2 高中体育教育现存的问题

### 2.1 对体育运动的认识不足

近年来社会经济的不断发展，人们对于教育的重视程度越来越大，其主要原因就是教育的作用越来越重要。教育就像人生的一块踏板，学好了就能开启新的生活版图。正是因为这些原因，教育竞争也越来越激烈。许多家长为了让自己的孩子有一个更好的成绩去与他人竞赛，不断的让学生学习理论知识，不再有空余时间去享受体育活动带来的乐趣。多数家长都会将语数外与其他科目进行一个比较。他们一致认为语数外的分数占比非

常重要，一旦丢失则无法弥补，而体育这样的附属科目则可以先不考虑，抓住文化课才是抓住考学的重点。体育课只是为了放松学生的心理状况和身体状态，就是一个玩耍的科目。根本没有从实际上认识到体育锻炼的重要性。将体育锻炼看得过于单一，这也导致了学生虽然学习成绩较好，但是身体素质极差。平时学习中还能勉强保持学习状态，到了各种大考试，因为考试时间过长而晕厥的事情时有发生。这些恶果都是对体育运动没有一个正确的认识、忽视体育功能而造成的。

### 2.2 体育教学实践活动缺乏规划性

在笔者的教学调查过程中，发现大多数高中学生往往缺乏良好的自主锻炼意识，并且在课程教学中发现学生存在消极应对的学习态度，造成这种现象的原因是由于学生自身对体育运动意识不强，并未意识到终身体育锻炼对自身未来成长的重要价值，从而导致学生的体育运动兴趣下降。并且在新时代的高中体育教学课程中，由于整体课时安排的原因。教师往往花费大量时间进行基础体育运动训练，相对枯燥乏味体育运动训练，导致学生往往缺乏强烈学习兴趣。并且教师在制定体育教学规划时，往往忽视了培养学生体育运动兴趣爱好。教师设计的体育运动教学项目，无法有效调动学生的强烈参与兴趣，从而抑制了学生在课后自主锻炼的喜好。不仅无法充分培养学生的自主锻炼意识，还严重抑制了整体高中体育教学的稳步发展。

### 2.3 体育教学方法单一

有的学校在进行体育教学时，对体育项目技能的培养占比过重，而在实际教学中，并没有重视培养学生终身的体育意识。部分教师在进行体育教学时，没能让学生体会到体育活动的乐趣，引导学生认识到运动的好处。部分教师长期按照固定的教学方法进行单一的体育教学，没有对学生的兴趣爱好做深入的了解，往往只让学生做一些简单的模拟练习或重复某些动作，并没有考虑学生的实际需要，例如，每个同学的兴趣不同，体能也不尽相同，如果缺乏有针对性的教学方案，会使学生在思

想上无法产生对体育活动的兴趣。

### 3 培养高中生终身体育意识的策略

#### 3.1 培养学生的体育锻炼兴趣

做任何一件事情，兴趣都是非常关键的，只有保持足够的热情，才能持之以恒地做好一件事。同样，在体育锻炼中，只有让学生对体育运动产生兴趣，他们才会主动锻炼，进而形成终身体育意识。因此，在高中体育教学中，教师要注重学生体育兴趣的培养，让学生爱上体育运动。首先，教师需要对学生进​​行体育锻炼方面的教育，端正学生的思想态度，让学生意识到体育锻炼的重要性，从而潜移默化地增强学生的体育锻炼意识；其次，教师要以更加灵活、有趣的方式让体育课堂焕发异彩，让学生感受体育课堂的魅力，从而激发学生参与体育锻炼的积极性和主动性。如在课堂上，教师可以借助多媒体展示一些运动健将的比赛视频。视频具有很好的视觉冲击效果，能够带给学生直观的学习体验，以多媒体的方式呈现体育运动，可以引起学生的情感共鸣，激发学生投身体育锻炼的欲望。

#### 3.2 以学生为主体，进行开放式教学

运用开放式教学模式，坚持以学生为中心，将学生放在教学的重要位置，构建和谐与民主的师生关系。将教会学生正确学习的方法，以及协助学生来构建自己的认知结构，培养学生主动学习和创造性学习能力作为根本任务，进行开放式教学。具体教学过程中要求教师在思想上要放开，在实践过程中要求教师给予学生更多的自主学习空间，放开和放宽会使教学变得更加地自由、灵动、开放。在师生关系方面要求教师建立和谐与民主的师生关系，多听取学生的建议，与学生成为朋友。在教学评价方面，要尊重每名学生的个体差异，进行科学评价，从而获得真实的反馈，为后续的因材施教提供强有力的保障。例如，以排球双手下手垫球的练习活动为例，若是教师采用以往的教学方式，强调学生的整齐划一和步调的一致性，会限制学生的个性发展，影响学生的特长发挥。运用开放式教学模式，教师可以在准备活动中让学生在悠扬的乐曲中进行分散跑，将为教学活动增添更多趣味与活力，为学生终身体育意识的培养奠定良好的基础。

#### 3.3 采用多元化教学手段，提高关注度

为了培养学生终身体育的意识，使他们形成主动参与体育活动，教师可以利用多元化的教学手段，如引入情境教学、游戏教学等，提高体育课堂的趣味性和吸引力，激发学生的学习兴趣。在课程设置上，可以增加多样化的体育项目，如瑜伽、舞蹈、武术等，让学生有更多的选择，以满足他们的兴趣和需求。组织丰富多彩的体育竞赛和活动，如运动会、篮球比赛、足球比赛等，培养学生的团队协作能力，提高他们对体育的热

情。通过各种渠道加强对终身体育意识的宣传，如制作宣传海报、举办主题班会等，让学生充分认识到体育锻炼的重要性。加强与家长的沟通，让家长了解终身体育意识的重要性，鼓励家长也共同参与进来，为孩子创造积极锻炼的大环境，主动引导孩子进行锻炼，为孩子树立健康生活的榜样，引导孩子树立正确的运动观念。学校应不断改善体育教学条件，通过参加校外其他组织的体育活动、社团比赛等，丰富学生体育锻炼的途径。例如，某高中为了强调体育在学生生活中的重要性，每学期举办一次体育文化节，活动内容包括各种运动比赛、健康知识讲座、户外拓展等。这些活动让学生在轻松愉快的氛围中参与体育锻炼，提高了他们对体育的参与度，有助于培养学生终身体育的意识。

#### 3.4 定时展开体育锻炼，养成良好习惯

指导高中生形成良好体育锻炼习惯，对培养学生的终身体育意识十分有利。就高中生而言，面临较大的课业与升学压力，学生若是可以坚持每天参与体育运动，便能为学生今后各方面的发展提供保障。所以，高中体育教师在开展体育教学的过程中，要加大和班主任以及学校的合作力度，在不影响学生学习的基础上，每天抽一些时间开展体育锻炼，这样除了能够对学生学习习惯进行培养之外，同时还能对学生的学习节奏进行调节，让学生的身心得到放松，促进学习效率提升。例如，为了让学生将良好的晨跑习惯形成，教师可以对相应的计划表进行制定，年级越高，晨跑要求越多。应注意，男生和女生的晨跑要求均有所区别，教师可以立足于本班学生的实际情况确定。将单一的训练项目完成后，教师可以组织开展新的体育活动，由简到繁，逐渐加大训练难度。同时，教师可以让学生在假期将适当的体育作业完成。

#### 3.5 引入信息技术，加强课堂互动

随着信息技术的迅速发展，其已经渗透到了各个领域，包括体育教学。借助信息技术，可以更好地培养学生的终身体育意识，同时也可以加强课堂互动，提高学生的参与度和兴趣。比如，教师可以采用数字化体育资源丰富课堂教学内容，如电子书、教学视频等。借助这些资源，学生可以更加直观地了解不同项目的技巧和规则，同时也可以了解一些体育历史和背景知识，从而更好地深入体验和了解体育运动的魅力，从而形成终身体育意识。又如，教师可以利用社交媒体建立互动学习平台。教师可以开设微信群或者微博账号，让学生分享自己的运动经历和感受，并在互动中交流。教师也可以在平台上发布一些关于体育知识和技巧的小测试，通过互动和竞争激发学生的学习兴趣 and 积极性。这种方式不仅有利于培养学生的终身体育意识，还可以提高学生的信息素养和社交能力。

### 3.6 组织体育竞技比赛，锻炼学生体育竞技技能

高中体育教师为了营造出良好的班级体育运动氛围，可以积极组织体育运动竞技活动，不仅有效锻炼了学生在课堂中所掌握的体育竞技技巧，还通过比赛激烈拼搏氛围激发学生强烈的拼搏意识。教师需要在保证学生在体育比赛中的身体安全，让学生了解体育运动竞技应当遵守的规则，以及违反规则所要受到的惩罚。教师需要营造公平公正的体育竞技环境，不仅激发了学生对比赛纪律的遵守意识，还让学生形成良好的体育品德。并且教师为了激发学校内部参与体育竞技活动的积极性，还可以积极组织趣味性的比赛活动。例如教师可以引入投篮、俯卧撑、跳绳等多种形式的体育竞技活动，同时包括个人竞技比赛项目和团体竞技比赛项目，不仅充分满足学生个性化的体育特长，还能够充分调动所有学生的体育运动兴趣，让学生在体育竞技比赛的过程中形成良好的拼搏精神。并且教师需要引导学生观察其他同学的体育运动竞技表现，学习同学所展现出的体育竞技精神，让学生受到良好的体育拼搏精神熏陶，并引导学生认识体育竞技所具有的独特魅力，从而激发学生形成良好的体育运动意识，培养学生在日常体育运动中的积极性。同时教师还需要结合体育竞技比赛的成果，设定明确的奖励制度，在学校内部营造出良好的体育竞技文化，让学生都能够积极主动地开展体育竞技锻炼，强化学校的良好体育运动环境，让学生形成积极主动的体育运动意识。

### 3.7 积极组织课余阳光活动，从课内锻炼延伸到课外

目前不少教师更注重的是在课堂内开展体育教学活动且

学生离开了体育课堂，教师不再关注学生的体育锻炼情况。如今教师要实现培养高中生终身体育意识的教学目标。就要克服这一传统体育教学的弊端，从课内的体育教学延伸到课外，让学生积极参与到各种形式的课余体育活动中去，让学生成为一个弘扬阳光体育精神的人。比如，教师可以抓住大课间的空闲时间，让学生参与到学校组织的课间操、阳光长跑等体育锻炼活动中来，让学生在校园中健康生活，形成良好的终身体育意识，教师也可组织学生参与丰富的体育竞赛活动。课堂内的教学时间是有限的，虽然教师平时也会比较注重让学生展开竞赛性的对抗训练，但是不足以培养学生的终身体育意识因此，教师可以在课外的体育竞赛活动平台上，让学生张扬自己的个性，挥洒青春的汗水。实际上，很多高中生都具有较强的表现欲，还具有较强的竞争意识。教师让学生参与课外的体育竞赛活动，既能拓展学生对体育锻炼的认识，又能帮助学生在竞赛过程中获得更佳的体育健康素质训练效果。

## 4 结语

综上所述，要想培养终身体育意识，教师要做改变，学生更要做改变。教师在教学过程中需要不断的探索新的教学方法，设计更新教学内容为学生带来更多变更好玩的体育玩法。学生则要转变思想，转变观念。从内心真正的认可体育锻炼带来的益处，培养自己对体育的兴趣爱好，从而养成自己的终身体育意识。

### 参考文献：

- [1] 董波.浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].文体用品与科技,2022(03):159-161.
- [2] 陈胜松.高中体育教学中终身体育意识的培养策略探析[J].当代体育科技,2021,11(06):92-93+179.
- [3] 徐思晨.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略研究[J].运动精品,2021,40(02):17-18.
- [4] 黄丁宁.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].科学咨询(教育科研),2020(09):296.