

# 高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

## The Cultivation Strategy of Lifelong Physical Education Consciousness in High School Physical Education Teaching

孙利明  
Liming Sun

天津市静海区第一中学 中国·天津 301600  
Tianjin Jinghai No.1 Middle School, Tianjin, 301600, China

**摘要:**在现代化社会的发展中,社会各界越来越注重教育行业的发展,并对学生综合素质培养提出了更高的要求。在素质教育教学背景下,高中生体育素质问题得到了教师的广泛关注,教师需要根据高中教学改革内容,将高中生综合素质培养作为目标,积极开展高中体育教学活动,引进多元化的教学模式,将其渗透到教学全过程中,从根本上提高学生终身体育意识和身体素质,论文主要针对高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略进行了分析。

**Abstract:** In the development of modern society, all walks of life pay more and more attention to the development of the education industry, and put forward higher requirements for the cultivation of students' comprehensive quality. In the teaching under the background of quality education, high school students physical quality problem got wide attention of the teacher, the teacher need according to the content of the teaching reform in high school, the high school students comprehensive quality as the goal, actively carry out high school sports teaching activities, the introduction of diversified teaching mode, to infiltrate into the whole process of teaching, fundamentally improve the students' consciousness of lifetime sports and physical quality, the article mainly aimed at the high school sports teaching of middle school students' consciousness of lifetime sports training strategy are analyzed.

**关键词:**终身体育意识;高中体育教学;体育兴趣

**Keywords:** lifelong sports awareness; high school sports teaching; sports interest

**DOI:** 10.36012/sde.v2i5.2134

## 1 引言

在新时期的高中体育教学活动中,体育教师普遍根据教学经验、习惯开展教学活动,在长时间发展中形成了具备自身特征的教育模式,有效地推动着体育教学活动的有效实施,但导致体育教师思维方式具有一定的局限性。为了满足素质教育的要求,高中体育教师应在实践工作中不断创新,将学生终身体育意识作为教学重点,促进体育教学活动的顺利实施。基于此,文章分析了高中体育教学中学生终身体育意识培养现状及问题,总结了相应的策略。

## 2 高中体育教学中学生的终身体育意识培养现状

受传统应试教育教学模式的影响,很多学校不注重体育教学活动,缺乏对实践教学活动的引导,导致学生缺乏对体

育知识的认识和理解,单纯认为体育主要是活动和娱乐,高中生只注重体育知识的表面意思,无法深入理解体育活动的价值,掌握的体育知识具有局限性,导致实际体育锻炼活动中遇到很多问题,很难提高学生的中身体与意识<sup>[1]</sup>。同时,教师长期注重学生身体、技能的训练,体育应用能力、体育意识、锻炼习惯培养不到位,导致高中生的终身体育意识相对薄弱,造成这一问题的主要原因是高中体育教师未认识到终身体育的重要性。同时,高中生普遍面临着升学压力,很多高中生会放弃体育锻炼,将更多时间投入到文化知识学习中,还有很多学生的体育锻炼意识薄弱,很少积极参与体育锻炼活动。因此,高中生在接受体育锻炼过程中普遍处于被动状态,无法积极参与体育锻炼活动中,不利于高中体育教学中学生终身体育意识的培养。

**【作者简介】**孙利明(1986~),男,天津静海人,中学二级教师,从事体能训练研究。

### 3 高中体育教学中学生终身体育意识培养问题分析

#### 3.1 不注重终身体育意识的培养

在高中体育教学中,教师不注重学生终身意识培养,导致学生无法全面认识到体育教学的重要性,在实际课堂中无法学习到更多的体育知识、技能。并且,高中生的终身体育意识相对薄弱,现代高中体育教学重点普遍在学生身体素质、专业技能培养方面,不注重学生运动能力、运动兴趣的培养,这样学生不能完全理解终身体育的重要性。

#### 3.2 教学设施有待完善

目前,在传统教育理念的影响下,教师和学生普遍认为知识力量大于体育教育,教师不重视学生体育技能、心理素质的培养,会对学生的学习带来不利影响,导致学生无法全面投入实际学习中。除此之外,很多高校的体育教学器材损耗问题比较严重,体育设施配备不完善,甚至有很多教学器材失去了原有的功能,无法继续使用。

#### 3.3 缺乏良好的体育锻炼习惯

随着社会的快速发展,高中生普遍面临着升学、考试压力,尤其在高考、升学压力的影响下,学校普遍将重点放在升学率方面,不注重学生身体素质的培养,严重影响着高中体育教学活动的顺利开展,甚至有很多学生会放弃体育锻炼,还有很多学生缺乏体育锻炼意识,有60%以上的学生基本不参与体育锻炼活动,这就说明高中生缺乏身体锻炼,严重缺乏终身体育意识<sup>[9]</sup>。

### 4 高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略

#### 4.1 强化终身体育意识培养

为了培养高中生的终身体育意识,教师在开展体育教学活动的过程中,需要将理论知识、体育教学内容进行融合,使学生积极参与体育教学中,深入学习体育教学内容,树立终身体育意识。同时,高中体育教师需要充分发挥自身的引导作用,帮助学生根据自身实际情况,科学进行体育锻炼,引导学生从自身了解到终身体育的重要性,真正认识到体育锻炼的意义,通过体育锻炼、学习体育知识,明确终身体育的含义及意义,进一步提高学生的终身体育意识。

#### 4.2 激发学生体育锻炼的兴趣

为了激发学生的体育锻炼兴趣,高中体育教师需要注意以下内容:首先,实行开放式教学模式。在新时期的教育教学中,教师需要突出学生的主体地位,激发学生的主观能动性,主动参与体育教学中。同时,教师应为学生预留更多自由发挥的机会,由于体育教学和其他教学有所不同,对教师的专业素养、教学经验要求比较高,教师可以要求学生发挥自身的才能,引导学生根据实际情况合理选择体育锻炼项目。另外,教师应加强和学生的沟通,在实际教学中和学生建立良好的关系,这样学生可以在轻松、愉悦的氛围中参与体育锻炼活动。其次,高中生的好胜心比较强,教师需要注意这一特点,积极开展多元化的体育竞赛,可以实行小组竞赛、个人比赛形式,定期检查学生的体育锻炼效果,还需要根据学生的实际情况制订学习计划,多组织大型体育竞赛活动,如运动会、拔河比赛等,并向获胜方提供一些奖励,这样能够激励学生参与体育锻炼活动。最后,教师必须树立创新意识,针对现有的教学模式、教学内容进行创新优化,还可以借鉴国际优秀的体育教学经验,将其和自身教学方法融合起来,形成具有创新性的体育教学理念。

#### 4.3 完善高中体育教学设施

在高中体育教学改革过程中,必须配备雄厚的师资力量、良好的体育教学环境,为教学活动的顺利开展提供支持。因此,在新课程教学改革的大背景下,高中体育教学活动的有效实施需要完善的教学设施作为支持,教育部门需要提供大量资金作为支持,注重体育教育事业的发展,高中学校可以建立体育场馆、游泳馆等,为学生提供更多体育锻炼的机会、场所,还需要建设高素质的体育教师队伍,不断提高高中体育教学整体水平,为教育行业发展提供优质服务。例如,某高中学校的体育场馆总建筑面积约35000m<sup>2</sup>,学生活动面积约15m<sup>2</sup>,室内场馆可以容纳1500人,高中学校将体育场馆换取了专业教练、专业课程等教学资源,共换入足球教练、德国击剑教练等20人,通过这种方式为学生提供了更多体育锻炼的机会。同时,高中学校需要针对教学制度进行创新,可以引进更多的外聘教练,引导学生参与“每天锻炼一小时”活动,并提供更多专业化指导,提高学生的终身体育意识。

(下转第138页)

般会使用“u”这个音,因为使用“u”这个音可以更好的帮助学生们打开胸腔,让声音更加的畅通,而且这个音相对来说更加的圆润,从而让学生们更好地带入到其他音中。不仅如此,这个音还会更好地解决挤、卡以及压的问题,让学生们更好的练习发声。

#### 4.2.4 唱歌中的辅助练习

对于声乐中的辅助练习包括两部分,即微笑和哈欠的问题。在这一小部分中主要阐述这两方面的内容。

首先是辅助练习中的微笑的部分。在学习音乐这条路上,一般都是有机会登台表演的,所以在登上舞台面对观众时,一定要面带微笑。为了有更好的舞台表演效果,在唱歌的辅助练习过程中一定要注重面带微笑的练习。比如,在唱歌的过程中可以让眉毛往上挑,笑肌抬起来,进而营造出一种更加精神、面带微笑的精神状态。

其次是辅助练习中哈欠的部分。练习这种哈欠是为了能够更好地练习“u、o”。首先可以先让学生们做闭口打哈欠的

动作,然后在进行开口打哈欠。通过哈欠的练习是为了能让学生们在唱歌时自然且放松的进行。

## 5 结语

中国的声乐音乐历经几个世纪传承至今已是不易,而今作为新时期的新一代亦当要以高度的责任感与使命感,继承和发展中国优秀的声乐音乐文化。要想让中国声乐音乐在世界的音乐文化中得以永恒,中国各大学校应担起传承和发扬中国声乐音乐教育文化的重任,以其声乐音乐文化为根并加以创新发展,从而使得中国声乐音乐得以在世界音乐文化中发出璀璨的光芒。

### 参考文献

- [1] 李静.高校声乐教学中如何渗透审美教育[J].戏剧之家.2016(13).
- [2] 关于高职院校学前教育专业声乐集体课教学优劣分析 [J].梁志凯.北方音乐.2019.

(上接第 135 页)

#### 4.4 建立完善的学习评价体系

为了建立完善的学习评价体系,高中体育教师还需要注重以下内容:首先,在教与学阶段,教师可以实行表现性评价、专业技能评价与达标、课堂观察等方式,全面了解学生运动能力、健康情况、体育品德等信息,为综合评定学生的体育成绩提供支持<sup>[1]</sup>。其次,学校需要针对学生的运动技能水平制定相应的等级制度,将等级制度、学分制度结合起来,积极开展教学评价活动,为学生终身体育意识培养提供支持。

## 5 结语

综上所述,在高中体育教学过程中,教师需要深入分析

现代高中体育教学问题,强化终身体育意识培养、激发学生体育锻炼的兴趣、完善高中体育教学设施、建立完善的学习评价体系,促进学生终身体育意识的形成。

### 参考文献

- [1] 宗加辉.如何在高中体育教学中培养学生的终身体育意识[J].体育世界(学术版),2016,No.751(1):121-122.
- [2] 张学军.浅析高中体育教学中学生终身体育意识的培养方法[J].中国校外教育,2019(28):28-29.
- [3] 刘山.体育核心素养视野下的高中体育教学要点研究[J].青少年体育,2020(1):111-112+40.