

# The Countermeasures of Cultivating Students' Lifelong Physical Education Consciousness in High School Physical Education

Hongwei Wu

Inner Mongolia Yakeshi City No.1 Middle School, Hulun Buir, Inner Mongolia, 022150, China

## Abstract

In addition to enhancing the physical fitness of students, high school physical education also needs to cultivate students' awareness and concepts of lifelong sports, which will have a positive impact on their future life development. Chinese society vigorously advocates the concept of lifelong sports, aiming to improve the physical fitness level of the people. High school students are in a critical period of physical development and intellectual development. Strengthening physical exercise and learning sports knowledge is very important for their overall development. The paper discusses how to cultivate students' awareness of lifelong sports and proposes targeted strategies.

## Keywords

lifelong sports; high school students; strategy

## 高中体育教学中培养学生终身体育意识的对策

武宏伟

内蒙古牙克石市第一中学, 中国·内蒙古 呼伦贝尔 022150

## 摘要

高中体育教育除了要增强学生的体能素质, 还需要培养学生形成终身体育的意识和观念, 对其今后的人生发展具有积极的影响。中国社会大力提倡终身体育的观念, 旨在提高国民的体能素质水平, 高中阶段的学生处于身体发育、智慧发展的关键时期, 加强身体的锻炼、学习体育知识, 对其全面发展非常重要。论文针对如何培养学生终身体育的意识进行探讨, 并提出针对性的策略。

## 关键词

终身体育; 高中生; 策略

## 1 引言

高中三年的时间, 学生从初中步入高中, 身体机能发生了较大的变化, 比如男孩子和女孩子明显出现身高上的差异、骨骼上的发育等, 此时期是学生成长的关键时期, 适当地进行体能训练, 既能够强壮骨骼、增强体能素质, 也能够缓解神经压力, 将平常学习的压力有效排解出去, 得到精神上短暂的放松。合理的锻炼有利于学生的智力发育, 并且有益于学生的身体健康。

## 2 高中体育教学的现状

从高中体育教学的现状可以发现, 目前高中学校将高中体育课程作为边缘性课程, 对体育课的重视度不够, 有的教师认为高中体育课可有可无, 并且体育教师在授课的时候

也没有提高课堂的教学质量, 忽视了教学设计和教学规划, 学生上课大多为自由活动, 因此体育教学的效率较低。高中生自身面临着来自家长、社会、学校等方面的升学压力, 好好学习文化课、提高文化课成绩成为了他们每天需要面对的, 尤其是高二的学生, 更没有时间去锻炼, 而是花费大量的时间扑在学习文化课知识上面, 投入到题海战术中, 长期的高压学习, 容易给学生的心理健康产生影响, 使学生出现不同程度的心理健康问题。与此同时, 长期盘坐在教室内、缺乏适当的运动, 也容易给学生的身体健康带来伤害。

例如, 很多高中生经常坐在教室里面学习, 每天低下头趴在桌子上学习, 有的学生的坐姿不正确, 长期伏案低头的学习方式, 导致一些学生出现了亚健康的情况, 如颈椎不舒服的问题频繁出现, 很多学生都有颈椎疼痛的问题, 而这一问题正是亚健康的表现; 也有的同学因为长期坐在教室里面学习, 自己的腿部出现麻木无力等情况, 并且长期在室内学习, 没有走到户外进行适当的锻炼, 导致学生的免疫力降

【作者简介】武宏伟(1987-), 男, 中国吉林榆树人, 本科, 中学二级教师, 从事高中体育教学研究。

低,一旦自身感染了风寒,也有可能传染给其他学生,这种情况的出现与学生免疫力低下、缺乏体育锻炼有关<sup>[1]</sup>。

虽然高中生处于青少年时期,但是其身体还需要发育,需要合理的体育锻炼,而传统的体育教学方式没有培养学生的终身体育意识,也没有使学生形成良好的体育锻炼的习惯,导致学生的活动量普遍偏小。高中时期,每周的体育课的课时安排比较少,有些地区每星期只有一节体育课,而上体育课也主要是“放羊”,学生自由活动的时间比较多,有的学生坐在一边聊天,有的学生参与运动,总之,加强体育教学方式的改革与创新、增加体育锻炼的时间,培养学生养成良好的体育习惯、形成终身体育的观念,需要体育教师在这些方面付出努力。

### 3 培养学生形成终身体育观念的意义

终身体育的意识观念是中国素质教育发展提出的理念,终身体育指的人要具备终身进行体育锻炼的意识,运动对人体具有积极的促进作用,运动可以改善人的身体健康状况,并且增加人的活力,使精神更加充沛,培养终身体育的观念则有利于学生提高自身的体育锻炼频率,发挥体育对人的作用。一个国家在发展的过程中,公民需要拥有健康强壮的体魄,才能够实现国家的富强,强壮健康的身体素质也是高中学生学习的基础和前提,如果身体垮掉了,学习效果也不会好。增强身体素质水平,反过来有助于学习,在中国“德智体美劳”的教育体系中,实现人的全面发展就要重视体育的作用。通过体育锻炼,使高中生养成健康强壮的身体,能够在将来为祖国的发展作出贡献。

## 4 如何在高中培养学生的终身体育意识

### 4.1 从思想上进行引导

培养学生的终身体育意识,需要首先从思想上进行引导,学生只有从思想上认同了,才会增强体育锻炼的意识。教师可以向学生讲述体育锻炼会给人带来哪些改变,讲述体育锻炼给人带来的好处,并且讲述自身通过体育训练获得了哪些好处,从思想上增进学生对体育锻炼的认识。体育锻炼可以增强人的体能素质,对高中生来说,适当的体能训练可以排解自己的学习压力,使大脑得到短暂的放松,培养阳光的心态;适当的体育锻炼可以使学生保持良好的身材状态,使身材变得更加苗条和健美,增加人对自己身体的了解,促进骨骼的发育和生长,使体态更加优美,教师可以用多媒体找出一些体育锻炼的健美图片,让学生欣赏健身之后身材发生了哪些改变,也可以找出一些励志的健身视频,使学生看到坚持健身会带来哪些切实的好处<sup>[2]</sup>。养成终身体育的意识关键需要学生思想上和行为上的坚持,要求学生具备一定的

毅力,缺乏坚定的意志力则无法养成终身体育的习惯,培养意志力需要学生的坚持,教师也需要从培养意志力的方面来对学生进行引导。

### 4.2 从行为上进行规范

培养终身体育的意识,关键要落实到实际行动上。体育教师要结合学生的生活和学习实际情况制定体育锻炼的方案,在体育课上,教师要对需要教授的体育知识进行讲解,传授学生不同的体育锻炼方法,如足球运动、篮球运动、跑步运动的方法等,使高中生掌握丰富的体育运动技能,使高中生从体育运动中挑出自己比较喜欢的运动项目来进行体育锻炼。例如,有的学生喜欢慢跑,有的学生喜欢足球,有的学生喜欢篮球运动等,他们可以根据自己的喜好来选择体育运动项目。另外,体育教师还应传授学生一些常见的体育运动热身的方法,这一类运动既可以在室内完成,也可以在室外完成,对体育训练场地的限制性要求不高,并且锻炼的时间不是很长,可以限制在5~10分钟以内,学生可以利用学习之余的时间来学习。锻炼的动作比较丰富,如健美操、体操、原地跳、跳绳等项目,学生掌握了几个技能以后就可以自行锻炼,每天坚持半个小时的运动时间,可以使身体机能得到释放。

### 4.3 创新体育教学的形式

为了激发学生热爱体育的热情,培养学生体育学习的兴趣,体育教师应创新体育教学的形式,丰富体育学习的内容,提升体育学习的质量。体育教师在教学形式上可以增加游戏教学法等形式,使学生在做游戏的过程中提高体育仅能,比如在对跑步的呼吸方法进行教学时,教师可以设计百米的冲刺跑比赛检验学生的学习成果,也可以采用400米接力赛的方式,使学生参与到接力比赛中,引导学生提升体育学习的质量。

另外,当前一些高中的体育基础设施还不完善,因此学校应加快完善体育设施建设,使学生获得一定的体育锻炼的场地,例如排球场地、篮球场地、足球场地等,并且还应注意提高体育场地设施使用的安全性与完善性。在体育训练的过程中采用分组训练的方法,结合学生的兴趣爱好来选择体育内容,可以发挥学生的体育天赋,并且增强学生的好奇心,培养学生体育学习的积极性与主动性。目前,在体育锻炼的过程中还加入了拓展训练的方式,在传统的体育训练模式中融入拓展训练项目,可以培养学生的意志力,并且增强团队的凝聚力,常见的拓展训练包括野外求生、高空训练等,对提高学生的心理素质具有积极的作用。

### 4.4 举办丰富的体育活动

高中体育活动开展应做到丰富多样,如可以在校园内

举办篮球比赛、排球比赛、足球比赛等，学生想要参加比赛可以自主报名，也可以对学生分组或者民主选举等，尽可能地使每一个学生都能够参与到体育竞赛的活动中，使学生至少培养一项体育能力。参与体育竞赛活动，会使学生有意识地训练体育项目，并且加强体育项目的训练，从而增加对体育锻炼的重视，全身心地投入体育训练中，有益于培养自身的终身体育意识<sup>[1]</sup>。

## 5 结语

体育教学活动实施应坚持因材施教的教育原则，要充分尊重每个学生的个性差异，每一名学生的身体素质、兴趣爱好不同，因此教师不能采用单一的教学方式，而需要采用更加丰富的教学形式，增强学生对体育学习的兴趣。教师

应合理制定体育教学的方案，针对不同层次的学生，应制定相应的教学计划与教学方案，制定差异化的体育教学目标，构建更为科学的体育评价标准，以增强学生的体育意识，更好地培养学生的个性化素质，从而巩固学生的体育学习效果。

## 参考文献

- [1] 董振华.高中体育教学应重视终身体育思想的培养[J].教师,2019(12):104-105.
- [2] 吴书彬.中学体育教学终身体育思想的培养[J].北方文学(中旬刊),2019(10):185.
- [3] 费华才.体育教学中应重视终身体育教育[J].都市家教(下半月),2019(11):203.

(上接第18页)

励和表扬，对游戏中表现较差的学生进行鼓励。通过对体育游戏的参与过程进行总结，可以使更加清晰地认识自己和了解自己，在以后的体育活动中则需要不断改进，学生在受到教师的鼓励和表扬之后，自身的自信心会相应增强，对体育运动的热爱程度也会相应增加<sup>[1]</sup>。

另外，体育教师也应对学生参与体育游戏的情况进行记录，并观察每一名学生的表现情况，在经过几次体育游戏以后来对比学生的变化，在以后的体育教学中对学生引导和正确的跟踪管理，继而提高体育游戏教学的效率。

## 7 结语

在高中体育的教学中采用游戏教学的方法，需要教师加强教育形式和教育内容的创新，从学生的实际情况出发，引进高质量的游戏教学内容，并满足学生对体育运动的学习

需求，增强学生的体能素质。正确运用体育运动游戏，可以改变传统体育教学存在的问题，调动学生参与体育运动的积极性。体育教师可以引导学生参与丰富多样的体育活动，并鼓励学生自发组织体育运动的兴趣小组，邀请更多的学生参与其中。体育教师自身要增强体育教学的专业素质，为开展体育教学奠定良好的知识基础。

## 参考文献

- [1] 赵丽霞.高中体育教学过程中实施体育游戏的途径分析[J].文体用品与科技,2019(24):92-93.
- [2] 田森.高中体育教学过程中采用体育游戏教学的途径分析[J].中外交流,2019,26(41):393.
- [3] 邵洋.试论在体育游戏教学中如何渗透思想品德教育[J].人才资源开发,2015(10):171.