

# Research on Physical Education Reform and Cultivation of College Students' Lifelong Sports Consciousness

Yun Wang Siju Yang

Kunming College of Metallurgical College, Kunming, Yunnan, 650000, China

## Abstract

With the continuous improvement of China's development speed, the society has higher requirements for the physical quality of talents, and in higher vocational colleges, sports are the most direct way to improve the physical quality of students. Therefore, physical education teachers in higher vocational colleges should reform physical education teaching and use more effective teaching methods to make students realize the importance of physical education to the body, so as to cultivate students' awareness of lifelong physical education.

## Keywords

university physical education teaching reform; students' lifelong physical education awareness; the way of training

## 体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究

王云 杨思菊

昆明冶金高等专科学校, 中国·云南 昆明 650000

## 摘要

随着中国发展速度持续提高, 社会对人才身体素质有了更高的要求, 而在高职院校中, 体育是提高学生身体素质最直接的方法。因此, 高职院校体育教师要对体育教学进行改革, 利用更有效的方式授课, 让学生认识到体育对身体的重要性, 以此培养学生形成终身体育意识。

## 关键词

大学体育教学改革; 学生终身体育意识; 培养的方式

## 1 引言

高职院校的体育教学是重要环节, 随着素质教育的落实, 体育教师需要转变传统的教学理念和方式, 更加直观地为学生传授体育知识、体育技能, 利用有效的方式提高学生对体育的兴趣, 加深学生对体育的理解, 从而帮助学生能够有效形成正确的终身体育意识, 为日后的生活和工作奠定基础。

## 2 终身体育意识对高职院校学生的意义

### 2.1 能够提高学生的身体素质

大学阶段的学生学习压力较大, 会导致他们在校学习的时候, 没有更多的时间进行体育锻炼。就算在休息时, 学生也不会积极、主动地进行体育锻炼, 在这两方面的影响下, 学生的身体素质无法达到一个理想的状态。现在高职院校体育教师在对体育教学改革后, 会重视培养学生“终身体育意识”, 在这一过程中, 教师会积极为学生呈现体育运动的魅力, 会增加学生在课堂中进行运动的频率, 同时会利用更加丰富有趣的方式为学生展示不同运动的不同技巧, 使学生能够对体育运动产生兴趣, 并能够感受到运动对自己身体的

帮助, 因此更加重视体育运动, 并在日常生活中积极的展开锻炼, 身体素质不断提高。

### 2.2 可以让学生更好地适应社会

当前中国社会对人才的综合能力要求不断提高, 这就要求学生应该加强自身各个方面的提高, 今后能更好地适应社会, 体育教师在课堂中应更加重视培养学生的“终身体育意识”。在实施授课时, 教师要利用更多实践的环节来锻炼学生, 学生通过不同的体育运动, 能够在内心中产生不同的愿景, 并且在体育运动当中不断的磨练自身的意志力, 让学生逐步培养坚韧不拔的性格, 当学生在未来遇到问题时, 能够迎难而上, 并且更加从容的适应现在社会的节奏, 在工作中更加出色。

另外, 在培养学生终身体育意识的过程中, 学生通过体育运动能够陶冶自身的情操, 从而使自己的心态更加的豁达、乐观, 能够在日后的生活中更加自信, 为学生的未来提供帮助。

## 3 高职院校体育教学的现状

### 3.1 体育教师对终身体育意识认识不足

在当前体育课堂中, 一部分教师在传统教学理念的影

响下,对培养学生“终身体育意识”不够重视,很多教师认为高职阶段的教育,主要应该提高学生专业方面的技能,因此在这样的思想下,体育教师在授课时,无法为学生有效地讲解体育运动的知识,也无法展示精彩的体育项目,很多情况下教师在完成教学基本内容之后,会让学生自己安排课堂的时间,这就使得学生在体育课堂的时间内,无法参与到更为详尽的体育运动中,无法学会更多的体育技能,也不能感受体育带来的乐趣与益处,导致学生逐渐降低学习体育的积极性,使得学生无法在体育课堂中培养自身的“终身体育意识”,并且也会给学生的未来带来不利的影响,无法让他们更好地生活和工作。

### 3.2 授课的模式相对单一

在实际的课堂中,很多教师由于自身能力和体育教学器材的欠缺,使得课堂教学的模式比较的固定,授课的内容也会比较的简单,很多教师更加重视对学生体育理论知识的传授,基本上会采用口述授课形式将体育运动中的技巧和注意事项教给学生,这样的形式既不符合当前素质教育的要求,也无法实现培养学生“终身体育意识”的教学目标。学生在课堂当中缺少应用的实践环节,学生只能学习到理论知识,但无法提高自身的实践能力,这就会影响学生综合能力的发展,同时也无法提高学生对体育运动的重视程度,使得学生无法形成终身体育运动意识,影响了自身未来的发展。

### 3.3 无法提高学生对体育运动的热情

当前高职院校体育教师在培养学生终身体育意识的过程中,最重要的是要能够提高学生对体育运动的热情,可是在实际的教学过程中,很多学生无法积极、主动地进行体育运动,这是由于体育教师在教学中,忽略了学生心理状态所导致,高职院校学生虽然年龄较大,但是每个人的思想状态和身体素质都不相同,有的学生比较喜欢体育,有的学生则是体育能力比较好,这部分学生对体育课程的态度会比较的积极,而那些本身不喜欢体育而且自身身体素质较弱的学生,则可能会对体育课堂产生排斥的心理。此外,教师没有注意对学生展开心理疏导,无法有积极有效的语言或者方式鼓励学生进行体育运动,这样容易导致学生不能积极展开体育运动,无法有效地让学生形成终身体育意识。

## 4 高职院校通过体育教学改革培养学生重视体育意识的方式

### 4.1 体育教师要足够重视终身体育意识对学生的长远意义

体育教师在日常的工作当中,要充分的认识到终身体育意识对学生的作用,要认真的准备课程,并且不断地学习先进的教学理念和授课模式,例如体育教师之间可以利用教学研讨交流会的形式进行学习,将自己的教学思路在会议中进行分享,从而相互学习、相互促进,帮助教师不断完善自身的教学体系,或者体育教师还可以在网络上搜索其他学校

的优秀教师的先进技术,并将这些优秀的模式融入到自己的教学模式中,从而能够高效的实施授课。另外,体育教师需要精心的设计授课内容,要丰富体育运动的类型,从而使学生在课堂中掌握更多的体育技巧,提高学生的实践能力,使学生能够体会到体育运动的乐趣,促使学生重视体育,久而久之帮助学生形成终身体育意识。

### 4.2 体育教师要优化教学的具体方式

体育教师需要对授课的具体方式进行有效的优化,既要让学生能够快速掌握每个体育运动的技巧,同时也要使学生可以更加了解体育对身体的好处。例如,教师在授课时,可以利用多媒体工具实施授课,利用播放工具的直观性将体育运动直观地展现在学生的面前,并将每一个体育运动的视频细化,利用慢动作的形式让学生掌握运动的技巧。

### 4.3 体育教师需要积极地鼓励学生进行体育运动

教师可以进行有效的评价环节,以此来提高学生进行体育运动的自信心。评价过程对于体育课堂有着很重要的意义,利用点评的方式,学生能够知晓自身还有哪些不足之处,从而提高教师教学的效率,因此体育教师在课堂中需要仔细地观察学生在实际运动中的状态和效果,将学生运动时的优点和问题汇总起来。在进行点评的时候,体育教师要对那些在体育运动中表现良好的学生进行表扬与肯定,以此让学生在日后更加积极地进行体育锻炼,而对于那些出现问题的学生,教师要更加详细的为学生讲解体育运动中的动作要领,要帮助学生彻底掌握体育项目。此外,体育教师还要鼓励学生,要让学生明白不要因为一次的问题而放弃体育运动,从而使学生能够改变对体育的想法,能够对体育产生更多的热情。这样利用评价模式,学生能够逐渐重视体育运动,了解体育锻炼对身体的益处,久而久之使形成自主运动的习惯,帮助学生逐步形成终身体育意识。

## 5 结语

总之,高职院校的体育教师要充分地理解培养学生终身体育意识的教学目标,积极地进行体育教学改革,要利用更加科学,更加高效的方式来进行授课,让学生能够在体育课堂中有更多的机会参与到运动当中,使学生了解体育、重视体育,以此来提高体育运动在学生心中的地位,以此帮助学生形成终身体育意识,为学生未来的生活和工作打下基础。

### 参考文献

- [1] 蔡开疆.高校体育教学改革与大学生终身体育意识的培养研究[J].文渊(中学版),2021(6):9-10.
- [2] 史永刚.论述大学体育教学对大学生终身体育意识的培养[J].山西青年,2021(7):54-55.