

Analysis of Strategies for Cultivating Lifelong Sports Awareness in Teenager Teaching

Chenxi Li

Hebei Normal University Physical Education College, Shijiazhuang, Hebei, 050000, China

Abstract

In recent years, with the rapid development of China's economy, society needs comprehensive talents. The old teaching model can no longer meet the requirements of modern teaching, and it also affects the self-development needs of cultivating students' comprehensive abilities. In this current social situation, lifelong education in basic disciplines is highly valued by the education community. Lifelong learning has become an essential ability for students' development, and adolescent teaching, as an important component of core education, plays an important role and significance in promoting students' physical fitness and helping them maintain good physical and mental health. Therefore, the paper will focus on exploring strategies for cultivating lifelong physical education awareness in adolescent teaching, and propose its own exploration and reflection, hoping to provide a certain reference for the majority of adolescent physical education educators.

Keywords

youth teaching; lifelong sports awareness; strategy

浅析青少年教学中培养终身体育意识的策略

李晨曦

河北师范大学体育学院, 中国·河北 石家庄 050000

摘要

近年来随着中国经济的迅速发展, 社会需要全面综合的人才, 旧的教学模式已经无法满足现代教学要求, 同时也影响培养学生全面综合能力的自我发展需求。在此社会现状下, 基础学科终身教育被广大教育界所重视。终身学习成为学生发展的必备能力, 其中青少年教学作为核心教育的重要组成部分, 对促进学生身体素质, 帮助学生保持良好的身心健康有着重要作用与意义。因此, 论文将重点探究青少年教学中终身体育意识的培养策略, 并提出自己的探究和思考, 希望为广大青少年体育教育工作者提供一定的参考。

关键词

青少年教学; 终身体育意识; 策略

1 引言

为了培养青少年学生的终身锻炼意识, 强化学生的体育能力, 体育教师应当设计切实有效的体育教学, 逐渐在教学过程中渗透终身体育意识, 进而引导学生形成积极正向的思想意识, 同时可以促进学生认知观和学习观, 使学生能客观正确地看待终身体育。培养学生终身体育使其在合适度运动情况下, 可以达到健全体魄的目的, 既体现了体育学科的魅力所在, 又体现了体育学科的综合教育能力。

2 培养青少年学生终身体育意识的必要性

2.1 养成体育锻炼习惯, 促进身体健康

社会群众越来越重视健康问题, 提高自身健康素养成

为人们发展的必要条件之一。但这需要持之以恒的体育运动过程才能实现, 如果以“一曝十寒”理念进行运动, 可想而知也是无济于事。所以长久的体育运动才是解决健康问题的良药, 而培养青少年学生终身体育意识至关重要, 由此形成正确观念后, 才能养成体育锻炼的习惯, 进而能在今后进行的自主体育锻炼。而如果不具备终身体育的观念, 学生很可能离开学校后将很少接触体育运动, 更谈不上自主锻炼行为。上述足以阐述进行终身体育教育的必要性。

2.2 缓解学业压力, 驱除不良情绪

如今青少年的各个学习时期, 竞争愈加激烈, 学生感受到压力, 甚至损害学生身心健康, 同时有引发心理等疾病的可能, 如孤独、焦虑、自卑感等青少年容易形成的健康问题, 加剧了情况。此外, 学生长时间处在高压状态下, 大脑容易产生疲劳感, 学习的能力自然会下降, 严重影响接下来的学习。而体育活动是学生释放压力、调节情绪的“运动处方”。

【作者简介】李晨曦(2001-), 男, 中国河北廊坊人, 本科, 从事体育教育研究。

2.3 激发体育运动兴趣, 调动参与积极性

俗话说:“兴趣是最好的老师。”在兴趣的引导下,学生能自觉地参与体育活动。其中新颖有趣的体育课,能更好地激发好奇心,可使学生全身心地、主动积极地参与体育教学并进行运动。例如,在短跑练习中,增加“猫抓老鼠”的体育类游戏,动作简单易进行。在欢快的课堂氛围下,既充分的热身又贴合教学内容,学生们在兴趣中快乐学习,调动了积极性,进而在活泼地、愉快的体育课中达到了增强反应能力,强化上下肢力量,发展短跑素质的目的,使学生成为学习的主人,生动有效顺利地完成学习安排。

3 青少年体育教学中培养终身体育意识的现状

3.1 “终身体育”教育成为基础教育的热点

现今社会市场竞争越来越激烈,被人们称作“内卷”“996”的时代,好文凭好学历成为社会的追求,因此许多学校、家长以及学生为了追求好的文化成绩严重忽视了健康问题。近些年来,体育课及体育活动中不断发生事故,如学生头疼、腿疼等多种不适身体状况,更甚至出现昏迷、死亡等恶劣突发事件。其原因之一在于生活质量的提高,生活方式更加便捷,在这种环境的影响下,学生害怕吃苦,意志力淡薄,变得懒惰。可以看出学生体质差成为一种趋势,也正因如此,“终身体育”教育成为基础教育的热点。体育教学开始得到校方重视,但开展终身体育培养路途可谓是道阻且长,主要是体育教学水平不足等原因导致的。

3.2 体育教学水平落后

由于在教师招聘时,过度重视文化课类教师招录,在体育教师的录入、门槛显现出懈怠。且大部分体育老师还是从其他单位调用,这种现象决定了教师缺乏体育专业知识。不仅如此,学校因为资金或政策等其他原因,场地和器材不足。在目前青少年的体育课上,体育教师的教学形式对学生有一定的限制。举例来讲,一些学校会在早晨或课间进行跑操,为了防止学生运动损伤,保持良好的纪律性,教师往往会要求学生整齐划一地慢跑。但事实上因为性别上存在差异,大部分男生速度要快于女生,就可能出现踩踏和碰撞等状况,所以这种跑步方法具有很大的弊端,对学生的体育运动的积极性产生不良影响,不利于终身体育意识的培养。

3.3 学校体育气氛不足

学校体育氛围包括学校课外活动和学校组织的体育竞赛,良好的学校体育氛围培养学生的体育兴趣、体育运动能力、体育习惯的养成等具有重要作用。如果学校体育教育只依靠体育课来培养学生的体育习惯,这样就加大学生的学习负担和体育教师的教学任务,从而阻碍学生体育习惯的养成^[1]。

目前部分学校,每学期的体育课安排课次少,仅仅靠课上时间,学生很难充分感受体育和学习体育。并且体育课外活动同样很少开展,学生们更缺乏参与体育锻炼的机会,无法切身体会体育的魅力。虽然每学期或者其余时间,学校

会举办学生运动会,但是限制比赛内容和参赛人数,大部分学生仍是观众,充当“看客”。

3.4 教师教学方式限制过多

如今新课标的主体上,虽然意识到体育教学必要性,培养学生综合素养,但许多学校没有真正地去落实,虽然表面工作做得很好。就现今体育课来说,许多教师教学观念陈旧落后,惯性地认为体育课仅仅是简单的实践课,只要学生掌握体育技能即可,更甚至体育课就是自由活动。就当前来看,随着时代的不断发展,出现了各种新的教学方法,并且随着信息技术的成熟,教师也应积极创新教学模式,进而打造出良好的教学氛围,强化每一位学生的归属感^[2]。

4 青少年体育教学中培养终身体育意识的有效策略

4.1 提高学生体育运动兴趣

众所周知兴趣是学生第一任老师,特别是在青少年的教育阶段,要学会将兴趣转化为动力。因受学校、教师等其他因素,青少年的体育兴趣没有被充分激发,使学生不清楚自己的兴趣,出现缺乏学习动力的情况。教师要具备创新思维,让教学内容更新颖有趣,营造活泼的气氛,进行拓展性的教学。

例如,在进行足球这类世界热门运动时,发现学生对球星十分感兴趣,教师就可以在课堂上,与学生进行互动,引导学生大胆分享自己心目中的球星,此外,教师可以通过多媒体,播放球星精彩时刻,激发起学生运动兴趣。这样的教学实践过程,才是真正地落实终身体育意识的培养。

4.2 创新教学方式, 提高课堂质量

教师应在教学方法上不断创新,运用多种教学手段,使其更具娱乐性和趣味性,增强学生的终身体育意识。

教师要合理利用现代化信息技术开展体育课教学,提高课堂质量。例如,在排球的规则知识教学中,体育教师可以根据学情截取奥运会比赛排球比赛视频,通过多媒体等设备播放给学生看,调动学生学习排球运动的兴趣。这时体育教师可以通过视频内容渗透排球相关的规则知识,帮助学生深入学习内容。教师可以通过播放女排夺冠视频,激发学生的民族自豪感。体育教师要充分利用多媒体设备缩小、慢放的功能,对运动内容进行细节教学。

4.3 优化教学设计, 关注终身体育教育渗透

青少年阶段是学生思想意识形成的重要环节,而在体育教学中渗透终身体育意识,要从优化体育教学设计出发,因为体育的教学设计是完成理论知识与实践相结合的最佳场所,根据教育学知识,并与体育教学设计相关知识结合,设计出最专业可行的教学方案,并在课堂进行实践。

例如,在学习蹲踞式起跑的时候,为了使学生正确掌握技术动作,可以快速地清除动作重点,教师就可以根据此内容进行针对性教学设计,设计进行猜拳跑的练习反应的体

育游戏,既结合教学内容,又集中学生的注意力。通过以上教学设计铺垫,教师可以讲解与学生交流钟南山院士的伟大经历,启发学生思考能想到钟南山的体育故事,并勇敢地分享,以此向学生渗透终身体育意识。通过这种循序渐进的教学设计,学生们更易接受,这样一来学生不仅能高效掌握运动技能,还认识到终身体育的重要性。

4.4 创设体育游戏,突出教学趣味性

在设计教学时,就要结合学生需要,巧妙利用游戏改善氛围,充分调动学生,让其在参与中体会乐趣,并掌握相应技巧^[1]。在体育教学中创设体育游戏,可以使体育教学内容更加丰富,营造出活泼愉快的课堂氛围,体现出教学趣味性等特点。

在体育教学实践中,体育游戏能否突出趣味性,很大程度上影响学生的运动兴趣、参与度以及课上氛围和教学成果等。所以教师在创设体育游戏时,应当侧重体现游戏活动的趣味性,使学生感受到新颖的教学体验,进而使学生对体育课感兴趣,终身体育教育才能得以进行。可以组织一些具有传统意义的游戏,如丢手绢、老鹰抓小鸡、滚铁环等中国传统游戏。还可以组织一些与教学内容相关的游戏,如跑步项目“猜拳竞速”,篮球项目“断球比赛”,排球项目的“垫球接力”。

4.5 积极引导学生体育运动的自主学习

在青少年学生体育课上,为了促进学生核心素养的全面发展,在课下体育教师应当做好积极的准备工作,对待学生要“因材施教”,这需要体育教师充分了解每个学生的兴趣爱好和性格特点,从而不同学生进行针对性教学,让学生感知到自己是主体。

举例来说,在体育课堂教学安排时,可以组织学生进行羽毛球或乒乓球单打或团体等比赛,秉持以鼓励赏识为原则,观察每位同学的特点,引导学生发挥自己运动优势,使学生们感受成功体验,那么这些学生会在今后更愿意继续进行体育锻炼,起到终身体育意识的渗透,学生们将拥有健康

的身体和良好的心态。

4.6 建立和谐的师生关系

古人云:“亲其师,信其道。”师生关系对于任何一门学科教学都至关重要,在教师“教”学生“学”过程交流当中渐渐形成的,而体育教学来讲同样具有特殊性。那么在体育课堂上,建构和谐的师生关系,可以很好地提高体育课的教学质量和效率。

例如,在体育教学中习惯使用批评和表扬的方式,寻找与学生谈心的机会,包容和爱护学生。同时,要善于利用体育教学中直观情感的好处。比如融洽地运用肢体语言,不要小看其中的作用,小小的肢体语言有利于师生关系的建构。手势语言更能传递直观感情,是很好的表达情感的一种方式,通过运用手势语言,增强教师的感化力和教导力,其中点赞手势和与学生击掌就非常有效的方式。

5 结语

拥有健康的身体,学生才能在未来有长远发展,可以保证学生在将来保持学习和工作的最优状态。在这个过程中,教师要依据终身教育学的理论原则,进行新颖的创新并不断改进,培养学生终身体育的意识,符合现代终身体育的社会人才培养需求,真正达到优化体育课堂,担起学生全面发展的责任。总之,培养学生终身体育意识在青少年体育教学实践中是一种新颖尝试,要达到预期效果,还需要长期的实践探索,终身体育教育只能循序渐进,不可能一蹴而就,作为青少年体育教育工作者更应当在体育教学中持之以恒地努力奋斗。

参考文献

- [1] 胡焱芹.终身体育视域下青少年体育锻炼习惯调查研究[D].武汉:武汉体育学院,2016.
- [2] 王新民,赵雪琴.探究高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].冰雪体育创新研究,2022(12):110-112.
- [3] 陈敏.游戏融入课堂,彰显体育魅力[J].学苑教育,2020(13):68.