

体育教学中终身体育意识的培养路径探索

谢敏捷

(福建师范大学 福建 福州 350100)

【摘要】随着社会的进步,体育在教育体系中的重要地位愈发明显。让学生形成终身体育意识,不仅能促进学生保持身心健康发展,还能切实提升体育教学质量。体育教师需清晰把握学生的个性化特征,采取有效措施增加体育对不同学生的吸引力,使学生全身心投入体育学习,享受体育带来的乐趣。本文将深入分析体育教学中终身体育意识的培养路径,以期优化体育教学改革成果。

【关键词】体育教学;终身体育意识;培养路径

Exploration on the cultivation path of lifelong physical education consciousness in physical education teaching

Minjie Xie

(Fujian Normal University, Fuzhou, Fujian, 350100)

【Abstract】With the progress of society, the important position of physical education in the education system is becoming more and more obvious. Let students form a lifelong sports consciousness, not only to promote students to maintain physical and mental health development, but also to effectively improve the quality of physical education. Physical education teachers should clearly grasp the individual characteristics of students, take effective measures to increase the attractiveness of sports to different students, so that students can devote themselves to sports learning and enjoy the fun brought by sports. This paper will deeply analyze the cultivation path of lifelong physical education consciousness in physical education teaching in order to optimize the results of physical education reform.

【Key words】Physical education teaching; Lifelong sports consciousness; Culture path

使学生养成终身锻炼的习惯对学生的未来发展大有益处,体育教学在此过程中扮演重要角色。而大部分学生的体育锻炼参与热情有较大上升空间,传统体育所受重视度不足与教师有失科学性的体育教学模式是造成这一现象的主要因素。将终身体育意识培养与体育教学体系相结合,离不开体育教学模式的变革和学生主体地位的展现,进而在良好的课堂气氛中将体育锻炼的重要性植入学生内心。

1 体育教学中终身体育意识的培养意义

1.1 提高身心健康水平

学生正处于身心发展的关键期,参加体育运动是学生保持身心健康的推动力量。跑步、健美操可以强化青少年的肌肉群,增加其肺活量;在篮球、足球、羽毛球等球类运动中,学生的合作意识、竞赛精神将得到培养和加强。同时,面临学业、生活、人际交往等诸多压力,若没有良好的压力宣泄途径,学生很容易滋生各种心理问题,对其良好的未来发展前景产生阻碍。而体育运动是学生宣泄压力的重要途径,因而培养学生的终身体育意识重要性突出,对提高其身心健康发展水平有积极意义^[1]。

1.2 增加体育锻炼兴趣和动机

让学生对体育锻炼产生兴趣是学生成功树立终身

体育意识的前提与基础。教师通过合理选择教学内容、设置教学活动,不断增强体育课程对学生的吸引力,能够使学生提高参与体育锻炼的内在动机,进而形成良性循环。在终身体育意识的引导下,学生对体育学习的兴趣越来越浓烈,取得的体育锻炼效果也更加理想。

1.3 养成科学的锻炼习惯

教师掌握正确的终身体育意识培养方法,为传统的体育教学模式注入活力,不断增加学生对体育学习的兴趣,学生的课堂学习效率更加理想。体育教师不仅要传授学生系统化理论知识,让学生掌握正确的体育运动技巧与方法也是教师的重要教学任务之一。学生在高效率的学习状态下对如何减少运动损伤、提高体育锻炼实效性的方式方法有更深刻的理解,进而养成科学的体育锻炼习惯和树立正确的体育运动观念。

1.4 培养学生的坚强意志

面对当今快节奏的社会生活,培养学生良好的抗压能力显得尤为重要。学生只有保持乐观向上的生活态度,拥有强大的意志力,才能成功迎接学习、生活中遇到的挑战。教师鼓励学生根据自己的实际情况制定体育锻炼目标,在坚持锻炼中克服畏难心理,不断提高自身意志力水平,对学生的文化课学习及未来职业发展都有极大益处^[2]。



2 体育教学中终身体育意识的培养现状

2.1 教师的教学观念陈旧

提升体育教学质量,帮助学生树立终身体育意识,与体育教师的教学观念与能力密切相关。而以往体育学科在各级学校中所占地位并不突出,这在一定程度上影响体育教师提升教学积极性和转变体育教学观念,让学生自由活动占据教师大部分的体育课堂时间。在缺乏创新的体育教学模式下,学生很难对体育运动产生兴趣,在成功树立终身体育意识方面存在明显阻碍。

2.2 教学创新性不足

体育课堂气氛沉闷、缺少趣味性元素是影响学生体育学习积极性提升的主要因素。学生在体育课堂上得不到收获,体育学习动力将越来越低。体育课堂教学的创新力度不足是造成这一现象的重要原因。学生在体育学习中得到的课堂互动机会太少,教师缺乏学情把握意识,影响教学内容的适用性提高。同时,进入信息化时代,各种先进的信息技术与体育教学相结合是未来的发展趋势,而部分体育教师的信息素养不高,无法发挥信息技术的优势为学生营造感兴趣的体育学习环境。同时,不同的学生在体育运动方面的学习能力、新知掌握进度各不相同,教师以统一的标准要求所有学生,在“一刀切”的教学模式下,学生无法得到个性化发展空间。

2.3 缺乏科学化教学评价

评价环节是体育课堂教学的重要组成部分。提高评价的质量,教师不仅能获得学生的真实体育运动情况,据此科学调整体育教学方案,为学生的终身体育发展奠定基础,还能使学生在明确自身发展优点与不足的前提下,进一步挑战自我、完善自我。而现阶段一些体育教师对课堂评价投入的重视度有待提升,只以简单的课堂情况总结作为评价,且只评价学生最终取得的测试成绩,对学生在体育学习中展现的积极性、合作态度、进步幅度和对体育文化的掌握程度等关注度不足,阻碍学生全面进步^[3]。同时,作为评价的主体,学生自我评价、师生互评的机会缺失,不利于维护学生的体育学习兴趣,很难让学生树立终身体育意识。

3 体育教学中终身体育意识的培养路径

3.1 转变教师的教学观念

在学生树立终身体育意识的过程中,体育教师扮演引导者、促进者的角色,与时俱进地更新教学观念重要性突出。学校领导层要落实素质教育要求,对体育学科的重要性和学生终身体育意识树立的必要性给予充分关注,积极完善顶层设计,把促进学生终身体育意识的树立纳入对体育教师的教学考核中,进而尽最大努力引起教师重视,促进教师不断突破、完善体育课堂教学,带给学生更好的体育学习体验。

首先,学校要优化招聘流程,采取多种手段储备高质量的体育人才,用人才的力量加快体育教学改革进程。在招聘过程中,学校不仅要关注人才的专业知识储备量,还要对人才的思想状态、信息素养等方面作出考察,用综合素质水平高的体育教学人才为体育教学改革注入新的力量。其次,学生普遍具有向师性,体育教师的思想品质及行为状态都对学生有一定影响,教师对此要有清晰的认知,并时刻注意自身言行。要想使学生树立终身体育意识,让学生爱上体育锻炼,体育教师必须用更高的标准要求自己。教师与学生共同锻炼是提高学生运动信心与动力的重要途径,也能有效增进师生情感,对和谐、良好师生关系的构建有积极影响。学生在锻炼的过程中以教师为榜样,不仅能获得体育技能的快速提升,还能切实丰富学生的学习情感,助力学生成功树立终身体育意识。再次,拥有科学的、丰富的教学理论储备是体育教师落实终身体育意识培养效果的重要保证。学校要针对性地为体育教师召开培训讲座、经验交流会等,使教师把握正确的终身体育意识培养教学方向,为高质量的课堂输出打下基础。为了进一步优化培训效果,学校要结合信息技术带来的便利,积极打造线上培训平台,以新颖、有趣的培训方式提高教师的学习质量。在观看视频、参与线上答题互动与获得培训学分的模式下,教师的培训积极性更高,也为教师提供了更多课堂教学创新灵感。最后,学校要组建专门的巡课小组,定期检查、监督体育教师的课堂授课情况,并提出有针对性的、科学化改进建议,助力教师实现成长蜕变。同时,学校要为体育教师组织相关教学比赛,让教师在准备比赛的过程中不断增进教学技能,也能获得取长补短的机会,这是教师提升教学综合能力的重要途径。针对在落实终身体育意识培养方面有优异表现的体育教师,学校要在教学考核上有所体现,发挥这部分教师的榜样、带动作用,提升学校整体体育教学水平。

3.2 创新体育教学形式

在社会发展的推动下,学校人才培养模式要不断寻求创新,才能满足学生更高的发展需要。体育教学形式、内容的创新是顺应时代发展的必然要求,体育教师要树立学习意识,加强对专业知识、教学信息技术和先进教学方法的研究,用新颖的、科学的体育教学模式激发学生的学习兴趣,加快学生终身体育意识的树立进程。同时,教师要积极变革传统的师生观念,树立以学生为中心的教学思想,多与学生平等交流、沟通,配以日常检测、调查问卷等形式准确把握学生的特殊学情,使教学内容更具适用性、合理性,为学生的长远发展增添动力。

首先,教师要提高体育课堂的趣味性。学生正处于

活泼好动及好胜心强的发展阶段, 游戏、竞赛是学生所普遍热衷的体育学习形式。教师要结合学生的身心发展特点, 设计丰富多样的体育竞赛游戏或组织团体性体育活动等, 为学生营造全身心投入体育课堂的机会, 推动学生成功树立终身体育意识。例如, 组织学生进行障碍跑比赛或趣味性团体球类竞赛, 以此激发学生强烈的体育锻炼动机。除了身体运动类竞赛外, 教师也要深入挖掘体育课程包含的文化价值, 组织学生进行体育知识类闯关游戏, 在开阔学生视野的同时, 进一步增加学生的体育学习兴趣和终身体育意识树立意愿性^[4]。对于在竞赛中表现优异的学生或小组, 教师要给予其表扬、奖励, 以此激励其他学生提高对体育学习的重视程度。

其次, 教师要对学生的个性差异予以高度关注。不同学生有不同的成长环境及学习背景, 在体育锻炼方面的能力品质各不相同。若教师对所有学生采取统一的标准要求, 则会降低体育课堂的科学性, 不利于增加学生的体育学习积极性。教师要结合对学生的学情把握和具体教学内容, 将学生合理分层, 为不同层次的学生明确不同水平的学习目标, 引导学生找到自己独特的学习节奏, 在自己的学习轨道上实现成长蜕变。例如, 进行健美操学习时, 针对体育基础差、学习兴趣不高的学生, 教师要向其普及健美操背景知识与相关故事, 并为其设置简单的练习任务, 待这部分学生完成任务挑战后, 教师再逐渐加大难度, 更利于学生接受。针对体育基础一般的学生, 教师要鼓励其在熟练掌握健美操运动技能后, 进一步挖掘自身的体育运动潜力, 培养这部分学生稳定的体育运动爱好。针对体育学习能力出色的学生, 教师要引导其加大训练难度, 不断刷新成绩。每个学生的学习进度各不相同, 教师对学生进行的分组策略也要动态调整, 使学生的体育运动信心不断增强。

再次, 教师要合理利用现代信息技术带来的便利, 使学生的体育学习主体地位得到充分尊重。基于信息技术发展起来的翻转课堂、混合式教学模式等都为体育课堂的创新变革提供了方向。在进行篮球技能练习时, 教师课前可将有关篮球的发展历史、课堂重点教学内容等以微课视频的形式上传在信息化学习平台上, 学生根据教师的任务提示开展自主预习活动, 并认真记录自己遇到的问题, 采取线上求助或线下集中讨论的形式获得问题解答, 提升预习实效性。由于学生在课前对课堂教学内容有了初步了解, 课上时间教师便可为学生提供充足的实践锻炼、合作互动机会, 学生的体育知识与技能掌握效果更为理想, 进而推动学生树立终身体育意识。现代信息技术在体育课堂上的运用也为学生的个性化发展营造了空间。学生课后可根据自身学习状况选择回放课堂教学视频, 或参照教师

提供的拓展类资料进行能力提升练习, 学生的课堂主体地位体现得到了有效保证。

最后, 教师要不断创新教学内容, 积极拓展体育运动教学资源, 为学生终身体育意识的树立提供助力。教师要为学生提供选择自己感兴趣的运动项目的机会, 更利于提升学生的体育运动热情。在日常教学中, 教师要积极挖掘多媒体技术带来的教学优势, 运用图片、视频等新颖形式降低学生的学习难度, 更加清晰地讲解学生容易出错的运动技能, 助力学生提升体育运动水平。同时, 教师要将学生感兴趣的体育热点新闻、赛事引入课堂教学, 有效抓住学生的课堂注意力, 并积极引导学生发表自己对体育运动意义的看法, 提高学生的运动自主性。

3.3 增加课堂评价的有效性

有效的课堂评价在帮助学生树立终身体育意识方面发挥重要作用。除了评价学生最后呈现的运动效果外, 教师还要对学生的努力程度、体育锻炼方式等作出评价, 促进学生以更加科学的方式进行体育运动, 助力学生取得更为理想的运动成绩。同时, 教师要鼓励学生自主总结自己存在的优点与不足, 并畅所欲言, 对教师的课堂教学提出改进建议, 使教师的体育教学水平不断提升。

4 结语

综上所述, 树立终身体育意识对学生的未来发展益处颇多, 不仅能增加学生对体育学习的兴趣, 还有利于培养学生良好的意志品质, 促进学生身心健康成长。学校领导层要增强对体育教学改革的重视程度, 从转变教师的教学观念开始, 引导教师优化教学模式、创新教学内容, 对学生个体差异予以充分尊重, 并科学开展课堂评价, 为学生终身体育意识的树立奠定基础。

参考文献:

- [1] 邱伟臣. 体育教学中培养体育之美的实践探索[J]. 教育界, 2020(4): 63-64.
- [2] 张鷟鹏. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的路径分析[C]// 教育部基础教育课程改革研究中心. 2021年“互联网环境下的基础教育改革与创新”研讨会论文集. 2021年“互联网环境下的基础教育改革与创新”研讨会论文集, 2021: 175.
- [3] 文昭健. 培养学生终身体育意识的路径[J]. 广西教育, 2021(18): 142-143.
- [4] 刘俊. 中职体育教学中培养学生终身体育健康意识的路径[J]. 武当, 2020(08): 84-85.

作者简介:

谢敏捷(1999.9-), 男, 汉族, 在读学生, 本科, 福建邵武, 研究方向: 田径。