

# 核心素养下高中体育终身体育意识的培养对策研究

吴大庆

(钟祥市教育局, 湖北 钟祥 431900)

**摘要:**随着新课程改革的深化发展,强化学生的核心素养培育已经成为当前高中学校的重要育人任务。对于高中体育教学来说,教师要强化学生的运动能力、健康行为以及体育品德的培育,而这正与当前“终身体育”理念不谋而合,培养学生的终身体育意识对于学生体育核心素养的提升具有重要意义,同时学生的体育核心素养培育也对于其养成“终身体育”习惯具有积极作用。本文便立足于核心素养背景下,针对高中生终身体育意识培养的重要性展开分析,探究了当前高中体育教学中存在的问题,并提出了体育课堂中学生终身体育意识的培养对策,希望能够为广大体育教师提供一定的借鉴和参考,为高中体育的进一步发展做出贡献。

**关键词:**核心素养;高中体育;终身体育意识;培养对策

DOI: 10.12373/xdhjy.2021.11.3847

## 一、高中生终身体育意识培养的重要性

对于高中生来说,体育锻炼是促使其身体素质增强的重要渠道,是保障其健康发展的基础。而体育课程的设置目标,就是帮助学生实现锻炼目标、提升运动能力、培养锻炼习惯,使学生养成健康行为。培养高中生的终身体育意识,不仅是新课程改革和学生核心素养培育的要求,更是帮助学生树立正确体育观念,形成体育锻炼习惯的重要一步,能够使學生认识到体育运动对于自身体质发展和健康生活的重要性,对于学生未来的健康发展及学习效果的提升具有积极意义。就此而言,高中学校和教师必须要意识到体育课对于学生终身体育意识培养的作用,在体育教学中,立足于当前高中体育教学中存在的问题,采用多元手段提升学生对体育运动的热情,提升其体育运动能力,从全方位角度探索学生终身体育意识的培育渠道,培养其锻炼习惯和健康行为,为其未来的健康发展奠定基础。

## 二、我国高中体育教学过程中出现的问题

### (一) 缺乏理论知识教学,学生认知存在偏差

在当前的高中体育教学中,部分教师对于体育教学的认知存在一定的问题,很多教师在设置体育课程目标时,主要的关注点都在于学生的运动能力方面,在教学内容设计多是运动训练内容,而严重缺乏理论知识的讲述,不重视学生终身体育理念的培育。在高中体育教学中,大部分都是课外活动课程,教师在课堂只是简单陈述本课目标后便开始引导学生展开训练活动,学生只能浅层地掌握一些运动技能,而对于这些技能的实际锻炼效果及重要性了解不清,缺乏系统的体育知识体系。基于这样的体育教学下,学生对体育运动和体育课的认知也存在偏差,在很多高中生的潜意识中,认为体育课就是“玩”的课程,进而对体育学习并不重视,运动意识淡薄,这对其终身体育意识的培养产生了较大阻碍,导致体育教学效果较差。

### (二) 学生体育热情较弱,缺少体育锻炼习惯

拥有一个健康的体魄对于学生的学习有着重要的积极作用,

能够让学生更加从容地应用高考,保障其心态的稳定。但是在当前的高中体育教学中,学生对体育运动缺乏正确的认知和必要的热情,加之学习任务过重,平时也缺乏锻炼习惯。一般来说,高中生面临着高考的升学压力,学习任务较重,而体育测试在高考中的分值占比相对较少,受到多年成绩至上的思想影响,大部分高中生对于体育学习较为缺乏热情,平时的关注点大部分在其他高考重点学科的学习上,缺乏体育锻炼习惯。在高中体育课堂中,随处可见捧着单词本或是诗词集的学生,相较于参与体育锻炼,他们宁愿抽出这部分时间来学习文化课知识。此外,部分体育教师在教学中较为随意,对于学生的管束不强,通常是热身锻炼之后就让学生开始自由活动,难以达到体育课的教学目标,不利于终身体育意识的养成。而这也导致很多高中生的身体素质和心理素质较差,面对高强度的学习,更容易发生健康问题,对其学习效率 and 效果造成影响。

### (三) 课堂教学模式单一,缺乏体育活动开展

当前,高中体育课程的教学模式和教学内容的单一化严重,在体育课堂上,通常由教师带领学生展开一些简单的项目指导,然后让学生展开枯燥的重复训练,对于趣味性的活动安排较少。学生对这些枯燥的项目训练兴致不高,在训练中大多以应付心态为主,主动性较差,不利于其终身体育意识的培养。此外,部分高中学校对于体育基础设施的构建不足,存在运动道具损坏或是道具不够的情况,比如在篮球教学中,篮球道具还不够班级学生人手一个,导致一些学生的锻炼机会减少,很多学生就理所应当地偷懒,体育课的整体教学质量偏低。

## 三、高中体育教学中终身体育教学意识的培养措施

### (一) 重视体育理论教学,拓宽学生视野

针对当前高中学校体育理论课程缺乏的现象,教师应该根据高中生的学习特点和体育知识现状,合理规划课时安排,在课外实践的基础上合理设置理论课程,拓展学生的体育视野,使其重新认识体育文化,明白体育锻炼的重要作用,使其重视体育教学。

比如,教师可以将每学期的前两节体育课设置为理论课程,主要为学生讲述体育的来源、历史及发展,将体育文化向学生充分传达,树立学生的终身体育意识。在教学中,教师应该提前设定本学习的整体教学目标及课程教学进度,并将这些内容向学生进行大概阐述,使学生了解体育运动对自身体质增强的意义,对本学期的体育学习内容有一个基本掌握,激发其锻炼意识。在理论课程中,教师要注重终身体育意识的融入,可以向学生充分讲述体育锻炼的好处,引导其认可体育运动,并可以让其设置自身的每日锻炼目标,使其养成锻炼习惯,为体育核心素养的培育奠定坚实基础。

#### (二) 丰富体育教学手段,提升教学质量

针对以往单一化的体育教学模式,教师应积极引进新的教学手段和教学理念,不断丰富体育课堂的教学方法,提升教学质量和教学成效的同时,还有利于学生对体育运动产生兴趣。比如,篮球是高中体育的重要教学内容,教师可以将信息技术的应用引入篮球教学中,在展开教学前先将篮球的发展历史、文化形成以及基本的技巧动作、战术等制作成微课让学生展开预习,使学生对篮球运动有一个全面的认识,了解篮球运动的好处,并对一些技巧动作有一个基本的掌握。在课外训练中,教师可以以小组形式展开训练,在带领学生练习了标准动作之后,让掌握良好的学生带领掌握较差的学生展开进一步的训练,使学生之间相互鼓励学习,并可以相互纠正错误,提升训练质量的同时还能够培养其互帮互助的体育品德。此外,在学生充分掌握运球、传球等发力、投篮、上篮等技巧后,教师可以设置小组对抗赛,让学生进一步体会篮球的竞技性质,让学生充分体会篮球的魅力,提升其体育兴趣,这对学生终身体育意识的培养具有积极意义。

#### (三) 加强体育课堂活动,增强学生兴趣

传统的高中体育教学中,因为课时的限制,很多教师急于将知识灌输于学生,课堂上大多时间都是在带领学生做热身运动和基础训练,课堂活动主要让学生进行自由活动,缺乏有效引导,形式单一,严重抑制了学生的兴趣产生,甚至可能会让学生产生“运动很累、很无聊”的感受,教学成效不佳。对此,教师应该进一步强调课堂活动的趣味化,进一步丰富活动内容和活动形式,增强学生的运动兴趣。教师应依据高中生的身体发展特点,进行多种运动项目、知识的划分,除了运动能力培养外,增加关于健康行为、体育品德培育的教学活动,实现体育终身意识和体育核心素养的有效培养。教师应尽可能地关注学生需求,以先进形式呈现促进学生身心健康发展的运动项目。比如,针对“足球”展开教学时,教师可以在课堂上引入足球相关的游戏活动,让学生在游戏中掌握相关的技巧,提升其对于足球运动的兴趣。教师可以设置“木头人运球游戏”,由教师做裁判,划定一个距离,学生和教师各站一头,教师背对学生时则学生运球向老师靠近,一旦教师回头则需要学生保持姿势不能动,一旦人动了或者没有控制

住球则需要回到起点重新开始。通过这样的游戏,能够有效锻炼学生的运球能力,提升其对于足球的控制能力和自身的协调能力,且学生的参与积极性以及体育兴趣能够得到大大提升。教师可以引导学生在课下开展这类游戏活动或是对抗赛活动,增强其日常的锻炼,养成健康行为的同时,渗透终身体育意识的培养。

#### (四) 重视运动习惯培养,落实终身体育意识

在高中体育教学中,教师不能只关注学生的运动能力,更要重视其运动习惯的养成,让学生在日常生活中养成健康行为,促进终身体育意识的落实。在体育教学中培养学生的运动习惯,能够引导学生落实终身体育,进而在未来的学习和生活中保持良好的健康行为,成为一名身体素质强硬、心理素质强大、知识基础扎实的优质人才。教师可以在体育教学中引导学生认识一些日常生活中就可以做的、对体质增强有帮助的运动,如慢跑、篮球、足球、羽毛球等,将其中的技巧及注意事项向学生进行系统化地传输,使其正确认识这些运动,并养成运动习惯。总体而言,体育教师在指导学生培养运动习惯时,应该从高中生的实际身体素质出发,指导其展开力所能及的运动,并养成科学的运动习惯,真正落实终身体育意识,提升体质水平。

#### 四、结语

总而言之,伴随着我国教育教学的深化,核心素养已经成为高中教育的重点内容。基于体育核心素养之下,培养高中生的终身体育意识也是非常重要的,对于学生健康行为的养成和运动能力的提升具有重要意义。对此,教师应立足于高中生特点,从多角度入手,通过增加理论教学、丰富教学手段、加强体育活动、培养体育习惯以及营造体育氛围等形式,推进高中生的体育学习,提升体育课教学质量,保障学生终身体育意识的有效培育。

#### 参考文献:

- [1] 杨志华. 核心素养下体育课堂培养学生终身体育意识的研究[J]. 试题与研究, 2021(04): 78-79.
- [2] 王鑫. 高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J]. 当代体育科技, 2020, 10(16): 154+156.