**高中体育教学中终身体育意识的培养策略**

**洪双白**

**福建省泉州市第七中学**

**邮编362000**

**摘要：**随着新课改的推进和改革，也给我国高中体育教学提出了新的要求和任务，要求老师在高中体育教学的过程中，要帮助学生树立终身体育意识，并要通过终身体育意识的培养，提高他们的身体素质，帮助学生可以全面发展。在新时期下，人们的生活水平越来越高，所以也开始重视健康，而在高中阶段的教育中，体育教学和健康有很大的关系，尤其是在素质教育下，体育教学受到越来越多的关注和重视，所以我们一定要帮助学生树立体育意识，尤其是终身体育意识。基于此，本文就针对高中体育教学中终身体育意识的培养进行了分析和研究。

**关键词：**高中体育教学；终身体育意识；培养；

体育教学是提高学生国民素质的基础，也是重要的途径，通过体育锻炼，不但能帮助学生锻炼好身体，还能在不同的体育锻炼中培养学生的各种能力，如团结合作能力、毅力、越挫越勇的精神等等。尤其是在高中阶段，学生面临着高考的压力，而通过体育锻炼，能帮助学生的心理健康得到更好的发展。而想要加强学生的体育锻炼，体育意识是非常关键的，所以需要我们在高中体育教学中加强培养学生的体育意识，让他们认识到体育锻炼的重要性，并为他们终身体育意识的培养打下基础。

1. **高中体育教学中终身体育意识培养的现状分析**
2. 老师对终身体育意识的培养缺乏重视

就目前的高中体育教学中，有部分老师会对学生终身体育意识的培养不够重视，原因是因为他们认为，终身体育意识是不需要培养的，是随着学生的成长或者是在体育锻炼中自发形成的，不用对他们进行格外的指导和教学，这是非常错误的观念，也正是因为这种错误的观念，所以会影响到体育老师对学生终身体育意识的培养[1]。

1. 学生缺乏自主锻炼的意识和能力

对于高中阶段的学生来说，此阶段正是他们身心发育的关键时期，所以在进行体育锻炼以及各种体育活动的时候，学生会出现各种各样的问题，如害怕自己做的不好被嘲笑，怕吃苦、怕累等等，这些问题的出现都会影响到学生自主学习的意识和能力，从而阻碍到对他们进行终身体育意识的培养。

1. 老师缺乏对学生进行正确的引导

受应试教育模式的影响，使老师和家长会更加重视学生文化课的成绩，而高中学生又面临升学的压力，所以在体育教学的过程中形式化比较严重，也没有对学生进行正确的引导。此外，还有一种原因，就是老师和家长没有认识到体育意识的培养对学生的重要性[2]。

1. **高中体育教学中终身体育意识的培养策略**
2. 提高老师对体育教学的重视，构建终身的学习理念

想要培养学生的终身体育意识，首先就需要高中体育老师要提高对体育教学的重视程度，并要在教学的过程中，帮助学生树立终身的学习理念。在此过程中，需要老师要从以下几点教学来展开：第一，要将学生教学主体的地位发挥出来，改变传统的体育教学方法，将理论知识和实践给充分的结合起来；第二，要对体育教学的理论知识进行延伸和拓展，要将新时期下的教育理念融入到体育锻炼中；第三，要帮助学生构建终身的学习理念。高中体育老师在教学的过程中，要多渗透给学生一些体育的相关知识，并让学生认识到体育教学的重要性，学生只有对体育教学的重要性认识以后，才能积极主动的投入到体育锻炼和学习中，也才能构建终身的学习理念，这能为培养学生终身体育意识打下良好的基础。

1. 要对体育教学的内容和形式进行丰富

就目前的高中体育教学来说，老师还在采用传统的教学方法进行教学，使高中体育课堂非常的枯燥和乏味，导致学生对体育的学习和锻炼失去了学习兴趣。所以为了帮助学生树立终身体育意识，老师还需要丰富体育教学的内容和教学形式。要增加一些趣味性的体育锻炼项目，给学生构建趣味性的课堂[3]。

例如，在跳跃锻炼的学习过程中，老师就可以将跳羊给利用起来；在练习队形的时候，采用游戏反向教学，如老师说立正，学生就要稍息等等。此外，老师还可以给学生多举办一些体育竞赛的活动，将他们对体育锻炼的兴趣和学习热情给激发出来，如跳绳比赛、接力比赛、拔河比赛等等，一方面可以培养和提高学生的毅力，另一方面还能增加体育课堂的趣味性。这对培养学生终身体育意识是很有帮助的。

1. 要将学生的差异性重视起来

我们要知道每一个学生都是独立的个体，他们都有着不同的优点和缺点，当然对接受体育训练的强度上也是不同的，所以需要老师在教学的过程中，要将学生之间的差异性给重视起来。要根据学生不同的性格特点来制定有针对性的教学计划，将学生的优点充分发挥出来，并将其发扬和扩大，将他们的潜在能力激发出来，并在潜移默化中培养学生的终身体育意识。

**结束语**

总而言之，终身体育意识的培养其实就是要让学生接受终身体育锻炼的意识，要让学生通过体育锻炼来提高自己的身体素质水平，尤其是在高中阶段，通过终身体育意识的培养，能帮助学生健康、平稳的度过高中学习的疲劳期，当然也能降低他们的学习压力。

**参考文献：**

[1]梁燕侠. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 东西南北:教育, 2020(10):384-384.

[2]杨文军. 探究高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 中外交流, 2019,(4):110-110.

[3]孙晓东, 姜俊巧. 浅析高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J]. 中学课程辅导(教学研究), 2019, 13(5):53-54.