

体育核心素养视域下高中生终身体育意识的培养策略研究

前言

本文通过文献资料法、逻辑分析法分析体育核心素养视域下高中生终身体育意识的培养策略。目前,大多数高中生具备一定的体育意识,但是还比较缺乏终身体育意识。本文分析研究:掌握一定的运动能力、践行科学的健康行为、拥有良好的体育品德可以培养高中学生的终身体育意识。

关键词

体育核心素养;高中生;终身体育意识

2016年,国务院办公厅印发了《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见》(以下简称《意见》),该意见指出,目前,学校体育仍然是整个教育事业的薄弱环节,学生体质健康水平依然不容乐观。养成良好的锻炼习惯,形成终身体育意识是对每一个高中生的基本要求,也是对一名高中生进行综合素质评价的重要内容。终身体育主要是使人在一生当中不断地进行体育锻炼,接受各种体育教育,终身体育意识则是对这一过程的指导。因此,培养终身体育意识显得尤为重要。

随着社会经济的发展,国民的整体素质有了极大的改善,终身体育的意识也“渐入寻常百姓家”,无论是民间的零星体育活动还是有组织的体育赛事,都能充分证明这一点。然而,终身体育意识在中小学校却“若隐若现”,大部分学生因为中考需要考察体育而进行了一定的锻炼,但是到了高中阶段,大家仿佛达成了某种“共识”,忽视了这人生的重要一课,高中生的终身体育意识在逐渐淡薄、

甚至消失。

1 高中生终身体育意识现状

在高度发达的网络时代,人们获取信息的途径大大增加,大部分高中生具备一定的终身体育意识,也明白锻炼的重要性,但也仅限于此。面对高考,很多同学往往把体育锻炼放置到学习的对立面。

1.1 高中生终身体育意识始终停留在“器物层面”

要想形成和激发终身体育意识,必须使学生处于不间断的体育锻炼环境中。高中生由于繁重的课业压力的影响,无法进行不间断的体育锻炼,这样一来,就无法从体育锻炼中获益,有时甚至会因为偶尔的不得意、沮丧等失败体验彻底放弃参与体育锻炼,最终导致高中生终身体育意识停留在“器物层面”。

1.2 高中生终身体育意识与终身学习意识“比例失调”

高中生从一开始就被灌输了“学习第一”的思想。在

这样的背景下,体育课变成了放松课、活动课、调节心情课,有的体育课甚至直接消失了,久而久之,体育课变成了文化课的附属品。高中三年,学生把大部分时间和精力都用在了文化课的学习上,反观体育课,则是可有可无。

1.3 高中生终身体育意识缺乏正面引导

整个高中阶段的体育教学形式单一,学生兴趣不强,并且大部分体育教师把课程重心放到了学生的“运动能力”上,忽略了“健康教育”和“体育品德”的教学,这导致很多学生将体育的运动能力单纯地等同于体育,从而使其对体育的认知仅仅停留在掌握运动技能上,这显然有失偏颇。高中阶段的体育教师在面对高考模式下的体育课时,要更加强调“健康教育”和“体育品德”的重要性,引导学生形成正确的锻炼动机,从而使高中生形成终身体育意识。

2 制约高中生终身体育意识的因素

2.1 外部因素

2.1.1 教师终身体育意识不强

此处的教师不仅指专业的体育教师,还包括其他学科教师。除了正常的体育教学活动以及必要的各类赛事外,相当一部分体育教师并没有坚持锻炼的习惯,加之体育教师往往理论水平较为薄弱,对终身体育意识的了解不深刻,课堂上往往根据以往经验进行教学,注重当下课堂的体育锻炼效果,而忽视了课后的体育锻炼,这就使得学生的练习时间大大减少,不仅不利于检验课堂成果,更加滞后了对学生终身体育意识的培养。其他学科教师坚持锻炼的更是凤毛麟角,大多数人对健康的定义始终停留在“无病就是健康”的原始状态,终身体育意识更是无从谈起,也就无法对学生起到正确的引导作用。

2.1.2 体育课程设置不能满足学生需求

根据《普通高中体育与健康课程标准(2020版)》的要求,高中体育课程主要分为必修必学和必修选学两大部分,大部分学校基本都能完成必修必学的模块,然而必修选学模块的完成度却差强人意,相当一部分高中生在毕业以后没有自己的运动专长,根本原因在于,学生个体间差异巨大,各项运动技能发展极其不平衡,很多学校却没有进行选项教学,而是以原来的班级进行无差别教学,这就导致体育课的效率大大降低,学生形成终身体育意识的难度大大增加。

2.1.3 体育场地、器材“人为不足”

充足的体育场地设施及器材是体育课的基本物质保障,

同时也是达成课程目标和践行核心素养的物质手段。大多数学校在体育场地损坏后不能及时维修,器材耗损后也不能及时补充。除了最基本的田径类课程,大多数课程尤其是球类课程都是需要器材支撑的,没有充足的器材,学生就得不到充分的练习,更谈不上技能的掌握,最终只能是浅尝辄止,大大降低课堂参与率。此外,还有体育课程安排不合理问题,很多学校为了最大程度地保障文化课程的安排,将大量的体育课程集中在中午最后一节课或者下午最后两节课上,这就导致体育课上的学生人数远远超出现有的场地器材负荷,极大地压缩了学生的练习空间。凡此种种,都导致了提高学生终身体育意识难以为继。

2.2 内部因素

2.2.1 体育困境生群体庞大,女同学尤其突出

体育困境生,顾名思义,就是指在体育教学过程中,由于客观存在身体条件、兴趣爱好和运动技能等方面的个体差异,从而形成的部分学习体育困难的学生。由于中考体育项目以田径类项目居多,大多数学生在考前提高成绩的方式以突击训练为主,这些学生是不能正常保持锻炼坚持性的。步入高中阶段,大部分学生的体能下滑,也就是重新转变为体育困境生,其中女同学占了大多数,少部分男同学也出现一定的体能下滑问题。此外,很多高中女同学在心理上仍处于半成熟半幼稚状态,如果缺乏正确的引导,她们在体育课上则很难进行科学的锻炼,这对形成终身体育意识无疑是一个很大的阻碍。

2.2.2 整体竞技水平不佳,在体育活动中获得成功体验较少

普通高中体育健康课程标准要求高中学生在毕业前至少掌握1~3项运动技能,但是很少有学生达到要求。整体竞技水平不佳主要体现在三大球上,不仅是对基础技能掌握不准确,对比赛的各项规则也是知之甚少,这就导致一些教学比赛观赏性不强、比赛进程缓慢无趣,甚至会出现争执、损伤的情况,长此以往,学生无法在体育活动中获得较多成功的体验,也就无法形成终身体育意识。

2.2.3 文化课压力较大,体育锻炼时间严重缩水

面对高考,学生把大量的时间放到文化课成绩的提升上,这本无可厚非,但是过度的压力往往适得其反,结果往往是身体垮了,学习成绩也没有明显的提升。文化课学习和体育锻炼就如车之两轮、鸟之双翼,忽视任何一个方面都会造成学生整体素质的下降,不利于学生的全面发展。因此,一个合格的高中生不仅要学会终身学习,更要学会终身体育,只有养成终身体育锻炼的习惯,人生才会更加的美好。

3 高中生终身体育意识的培养策略

培养高中生的终身体育意识,必须与体育核心素养紧密结合起来,只有从体育核心素养和体育育人的角度出发,才能真正将终身体育意识内化到学生的学习生活中,体育才能真正融入生活。

3.1 掌握一定的运动能力可以培养高中学生的终身体育意识

3.1.1 坚持体育锻炼

实践是检验真理的唯一标准,在体育领域更是如此。高中生只有不断地坚持体育锻炼,才能有所收获,高中生在科学、正确的前提下,可以选择先去实践,从个人需求出发,从实际出发,找到一项自己喜欢的体育项目,坚持锻炼,培养、提高自己终身体育锻炼的意识。

3.1.2 掌握一项运动技能

无论是复杂多变的球类运动,还是技能单一的田径类运动,都有着自身的魅力。高中生可能无法在短时间内掌握复杂的球类运动,但是可以掌握一些技术结构较为简单的项目,例如:武术套路、健美操,以及最为简单的跑步类项目。如果只是喜欢运动、参与运动,那远远达不到锻炼的要求,因此,高中学生必须去尝试掌握一项或者多项运动技能,这样才能更好地参与到各类体育活动中,才能增强他们的终身体育意识。

3.2 践行科学的健康行为可以培养高中学生的终身体育意识

3.2.1 拥有健康文明的生活方式

随着大众健身的理念深入人心,如何拥有健康文明的生活方式已经是现代社会新的诉求,高中生作为国家的未来,拥有健康文明的生活方式显得更加重要。健康文明的生活方式不仅体现在饮食、作息和卫生习惯上,更体现在是否养成了良好的锻炼习惯,这一点对高中学生来说尤为重要。因此,高中学生只有养成良好的锻炼习惯,才能拥有健康文明的生活方式,进而培养他们的终身体育意识。

3.2.2 掌握基础的体育保健知识

只要进行体育运动,运动损伤就不可避免,运动损伤课程也是高中生的必修课程,高中生不仅要学会如何预防运动损伤,更要掌握一些基础的运动损伤处理知识,例如:常见的脚踝扭伤应该立即冷敷还是热敷?跑步过程中出现下肢

肌肉痉挛该怎么办?等等,只有掌握了这些基础知识,他们在进行锻炼的时候才能有所保障,很多情况下只要急救方法得当,反而恢复的更快,遭受的痛苦更少。因此,掌握基础的体育保健知识对于高中学生是必要的,这也是培养他们终身体育意识过程中必不可少的环节之一。

3.3 拥有良好的体育品德可以培养高中学生的终身体育意识

3.3.1 认真上好每一节体育品德课

体育教师要积极探索,结合学生核心素养发展要求,从多维度总结经验,塑造学生的运动品德^[3]。体育品德课程无疑是重要的、必要的,但很多高中生在体育理论课上经常昏昏欲睡,有些人甚至觉得没有必要,不如去操场上上实操课,这是大部分高中学生对体育理论课存在的误解,是不可取的。很多高中生只有在体育赛事中出现体育品德问题时才会意识到体育品德的重要性,例如:大型国际体育赛事的兴奋剂丑闻直接导致相关运动员生涯结束事件屡见不鲜、小型校园运动会的规则模糊导致参赛学生兴致缺缺事件屡有耳闻等等,对于高中学生来说,认真上好一节体育品德课尤为重要。

3.3.2 积极参与体育团体活动

体育团体活动处处体现着体育的规则意识和道德品质,对于缺乏体育赛事经验的高中生来讲,积极参与体育团体活动更能培养他们的体育品德。体育团体活动就像一面镜子,既可以轻易发现别人的薄弱点,又能照见自己本身的不足,高中生应从体育团体活动中更加深刻地认识体育品德的重要性,把自己的体育精神、体育道德、体育品格全部融入到体育团体活动中,只有如此,才能正确对待体育活动和体育赛事,才能培养出正确的终身体育意识。

4 结语

大部分高中学生已经具备了对各种事物是否合理的判断力,因此,培养高中学生形成终身体育意识更加侧重于内在的激发,客观条件和现实情况短时间内难以改变,但却不能从根本上制约高中学生的终身体育意识发展。高中学生如果能从体育核心素养和自身的实际情况出发,终将会把终身学习和终身体育完美结合,为自己创造出丰富多彩的学习生活。

文/刘帅(喀什市第五中学,新疆喀什 844000)

作者简介:刘帅,男,山西运城人,喀什市第五中学教师,研究方向:高中体育教学。

参考文献:

- [1] 国务院办公厅关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见 [EB/OL]. [2016-04-21].
- [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.
- [3] 张青. 高中生终身体育意识培养的八个视角 [J]. 体育视野, 2021 (14): 96-98.

(上接 152 页)

参考文献:

- [1] 夏蕾, 王凤姣, 赵美娜. 瑜伽教学中运动损伤预防对策研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2020(5): 92-93.
- [2] 胡云霞. 瑜伽教学中运动损伤的成因与预防刍议 [J]. 现代职业教育, 2019(18): 154-155.
- [3] 岳海侠. 瑜伽教学中运动损伤的成因与预防 [J]. 西部素质教育, 2019, 5(2): 73.
- [4] 王小双, 赵永兴. 高校瑜伽教学中运动损伤情况的调查与分析 [J]. 智库时代, 2018(25): 74-75.
- [5] 栾彦茹. 瑜伽教学中运动损伤致因与预防研究综述 [J]. 体育世界(学术版), 2018(1): 88-89.

(上接 155 页)

- [3] 徐楠. 在中职体育教学中如何培养学生的核心素养 [J]. 教育现代化, 2017, 4 (31): 232-233.
- [4] 冯腾羽. 中职体育教学中关于学生核心素养教育实践的研究 [J]. 当代体育科技, 2018, 8 (18): 64+66.
- [5] 刘永虎. 浅谈在体育教学中如何培养学生的核心素养 [J]. 中国校外教育, 2018 (22): 98-99.
- [6] 程明. 在中职体育教学中如何把握健康教育 [J]. 成功 (教育), 2013 (3): 258.
- [7] 宋锋梅. 体育与健康学科核心素养在中职体育教学中的探索 [J]. 体育世界 (学术版), 2019 (7): 116-117.
- [8] 王红强. 关于中职体育教学核心素养的研究 [J]. 现代经济信息, 2019 (12): 468.