

高中体育课堂教学中学生终身体育意识培养探究

前言 ▶ 终身体育意识是指学生不仅将体育活动视为一门课程，而是将其作为生活方式的一部分，并在未来的生活中持续参与体育活动的态度和信念。终身体育意识的培养不仅有助于学生提高身体健康水平，还有助于他们塑造积极的生活方式、培养社交能力，并有效地管理社交媒体和电子设备的使用。因此，本文通过分析终身体育意识的必要性和现状，提出有效策略，旨在为高中体育教育提供有益的参考。

关键词 ▶ 高中体育课堂教学；终身体育意识；身体健康

高中体育课程不仅是培养学生身体健康的途径，还应该致力于培养学生的终身体育意识。终身体育意识是一种积极的体育态度，它鼓励个体在日常生活中积极参与体育活动。培养这种意识对于学生的身体健康、生活方式和社交能力都有着积极的影响。然而，目前高中生的终身体育意识存在一些问题，需要通过合适的教育策略加以改进。

1 高中学生终身体育意识培养的必要性

1.1 提高身体健康水平

高中学生正处于生长发育的关键阶段，他们的身体健康对于未来的生活至关重要。终身体育意识的培养在这一阶段尤为重要，因为它可以激发学生对运动的浓厚兴趣。定期参与体育活动有助于提高学生的体能水平，包括心肺功能、肌肉力量和灵活性。这些身体素质的提升不仅有益于学生现阶段的生活，还为他们未来的职业选择和社会参与奠定了坚实的基础。此外，积极地参与体育运动有助于预防慢性疾病，如肥胖、高血压和糖尿病等。

1.2 塑造积极的生活方式

终身体育意识的培养不仅涉及体育活动本身，还包括培养积极的生活方式。通过积极参与体育活动，学生可以培养健康的生活习惯，更加关注自己的饮食，选择健康的食物。此外，体育活动可以帮助学生更好地管理压力，提高心理健

康水平，有助于更好地应对生活中的各种挑战^[1]。

1.3 培养社交能力

体育活动提供了一个理想的社交平台，可以帮助学生收获友谊，培养合作能力和团队精神。在团体运动中，学生需要与队友协作，共同追求胜利，这培养了他们的合作能力和团队意识，这对学生的日常生活和职业发展非常重要。此外，参与体育活动也鼓励学生与不同背景和兴趣的人交往，促进学生社交圈子的扩展。通过结识新朋友，学生可以更好地适应社会环境，这有助于促进学生的自我发展并提高个人幸福感。

2 高中生终身体育意识的现状分析

2.1 体育活动缺乏多样性

目前，高中体育课程的项目往往过于单一，主要集中在传统的体育项目上，如足球、篮球和田径。尽管这些项目具有其独特的魅力，但缺乏多样性的体育选择，限制了学生的体验和体育兴趣的发展。

2.2 缺乏终身体育意识的认知

在现代社会中，很多高中学生往往将体育视为一门学校课程，忽略了体育在整体生活中的重要性。这种认知偏差阻碍了学生积极参与体育活动的意愿，使他们难以培养终身体育意识。这种认知问题部分源于对体育的误解。学

生可能将体育局限于体育课堂中的一系列运动，而没有意识到体育可以是一种持续的生活方式。他们往往认为，一旦毕业或不再受到学校的要求，就可以不再参与体育活动。然而，这种看法没有看到终身体育意识的核心理念，即体育应该成为一个人生活中的常态，有助于维持身体健康、心理平衡和社交互动^[2]。

2.3 缺乏体育知识和技能

一部分高中学生渴望积极参与体育活动，但面临着缺乏必要知识和技能的挑战，这可能是因为他们没有接受足够的体育教育或培训，导致在体育领域的素养不足，难以更好地享受体育活动。这种情况的根本原因在于体育教育的局限性。传统的体育课程通常着重于基本技能和规则，而较少强调细节知识、战术策略和运动的科学原理。因此，一些学生可能会在深入的体育活动中感到困惑，难以充分参与或发挥潜力。

2.4 受社交媒体和电子设备的影响

社交媒体和电子设备在现代社会中扮演着重要角色，但对高中学生的终身体育意识产生了一系列负面影响。这些影响包括但不限于体育参与的减少、生活方式的改变以及体育兴趣的减退。首先，社交媒体和电子设备的普及导致学生花费更多的时间在屏幕前。虚拟世界中的社交互动、游戏和娱乐吸引了学生的注意力，削弱了他们对体育活动的兴趣，导致久坐不动和体重增加等健康问题；其次，社交媒体和电子设备会引发社交隔离，使学生更加孤立。虽然这些工具可以帮助学生与朋友和同学保持联系，但它们也可能导致面对面交往的减少。缺乏社交互动会影响学生的社交能力和团队合作能力，这与培养终身体育意识的目标相矛盾。

3 培养高中生终身体育意识的有效策略

3.1 提供多样的体育活动

学校体育课程应该以多样性的体育活动为基础，旨在满足不同学生的兴趣和需求。除了传统项目如足球、篮球和田径外，还应该引入一系列非传统项目，以激发学生的兴趣。例如，引入瑜伽课程可以帮助学生提高柔韧性和身体平衡能力，有助于减轻压力并保持良好心态。登山和攀岩是极具挑战性和冒险性的活动，可以培养学生的团队合作能力、决策能力和自信心。团队体育项目如曲棍球、飞盘和冰球也可以为学生提供社交互动和团队合作的机会。此外，舞蹈和有氧运动可以融入音乐和艺术表演，激发学

生的创造性和表现力。多样性的体育活动不仅能够满足不同兴趣和能力水平学生的需求，还能够防止体育参与的单一化，减轻学生的疲劳感和挫败感^[3]。通过提供广泛的选择，学校可以鼓励学生积极参与体育活动，找到适合自己的方式，这有助于培养他们的终身体育意识，使体育成为他们生活中的一部分。

3.2 加强体育教育

为了培养高中生的终身体育意识，体育教育应该更加注重综合性的教育，而不仅仅是传授运动技能。以下是一些加强体育教育的策略：第一，健康教育和体育的融合。学校可以将健康教育与体育课程融合在一起，以帮助学生理解体育与身体健康之间的紧密关联，包括教授关于健康饮食、心理健康、睡眠和应对压力的知识。例如，学生可以学习如何通过饮食来支持运动表现，以及如何运用体育来维护心理健康；第二，体育科学和运动生理学课程。学校可以开设体育科学和运动生理学课程，让学生了解运动对身体的影响，包括肌肉、心血管系统、呼吸系统等。这些课程可以提供有关训练原理、身体适应和运动损伤预防的知识，帮助学生更好地理解体育活动的科学基础；第三，终身体育意识的教育。学校可以组织专门的课程或研讨会，让学生了解终身体育意识的概念，强调体育不仅仅是一门学校课程，而是一种终身的的生活方式。这些课程可以探讨如何在不同的生活阶段和情境中持续参与体育活动，并介绍各种适合不同年龄段的运动项目；第四，社交技能培训。社交技能培训教导学生如何与队友合作、尊重对手、解决冲突和建立团队精神，这些技能对于终身体育意识和职业生涯中的社交互动都至关重要。通过将终身体育意识融入体育教育中，学校可以帮助学生建立更深层次的体育理解，不仅可以提高他们的体育素养，还可以培养其对体育的持久兴趣，使体育成为他们生活的一部分，有助于他们在未来享受更健康、更积极的生活方式。

3.3 鼓励自主参与

自主参与可以激发学生的兴趣，提高他们的积极性，并帮助他们建立长期的体育习惯。以下是一些鼓励自主参与的方法：第一，学生选课制度。学校可以实施学生选课制度，允许学生根据自己的兴趣和目标选择体育项目。这样，学生可以更容易地找到他们真正热爱的运动，并感到更有动力参与。例如，学生可以选择参加瑜伽、网球、游泳或者其他体育项目，根据自己的兴趣和偏好来制定课程计划；第二，体育俱乐部和社团。学校可以设立各种体育

俱乐部和社团,涵盖不同的体育和运动项目。这些俱乐部可以提供额外的训练和比赛机会,吸引那些对深入参与体育活动有浓厚兴趣的学生。例如,学生可以加入篮球俱乐部、足球社团或者瑜伽小组,以满足他们的需求和兴趣;第三,学生领导参与。学校可以鼓励学生参与体育活动的组织和管理。包括让学生成为运动队的队长、俱乐部的领导或者体育活动的志愿者。通过这种方式,学生可以发挥领导潜力,积极参与体育社群,并促进终身体育意识的培养;第四,特别兴趣小组。学校可以设立特别兴趣小组,专注于一些非传统的运动或体育活动,如攀岩、舞蹈、马术等。这些小组为那些对特定运动有浓厚兴趣的学生提供参与机会,让他们能够深入体验并培养终身体育兴趣。通过鼓励自主参与,学校可以确保学生更多地参与到他们感兴趣的体育活动中,从而激发他们的潜力,培养良好的体育态度和习惯。这将有助于学生将体育融入他们的生活方式中,并享受体育活动的种种益处。

3.4 教育社交媒体的健康使用

教育学生如何健康地使用社交媒体和电子设备对于培养终身体育意识至关重要。以下是一些方法,有助于学校在这方面发挥积极作用:第一,数字素养教育。学校可以引入数字素养课程,教导学生如何有效地使用电子设备和社交媒体,包括如何管理屏幕时间、识别虚假信息、保护个人隐私和维护在线安全。这些技能不仅有助于学生更好地平衡体育活动和虚拟世界,还有助于提高他们在数字时代生活中的自信 and 安全感;第二,设立屏幕时间限制。学校和家庭可以共同规定屏幕使用时间,以确保学生有足够的时间参与体育活动和其他有益的活动。例如,限制学生

电子设备的使用时间,以鼓励他们寻找更多户外运动的机会;第三,倡导数字断损。学校可以组织数字断损活动,鼓励学生在特定的时间段内离开电子设备,参与体育锻炼或其他实体活动。这有助于学生体验到远离屏幕的好处,提高对体育的兴趣;第四,教育社交媒体的积极面。学校可以教育学生如何利用社交媒体来分享体育成就、鼓励他人参与体育活动,以及获取有关健康和健身的信息,这有助于将社交媒体视为促进体育参与和形成健康生活方式的工具,而不是仅仅消耗时间的平台;第五,体育与数字融合。利用数字技术来提升体育体验,例如,一些运动应用程序可以追踪运动进展、提供训练建议,甚至连接运动爱好者之间的社交网络。通过将数字和体育融为一体,可以吸引那些对科技感兴趣的学生更积极地参与体育。教育学生如何健康地使用社交媒体和电子设备,有助于他们更好地平衡虚拟世界和现实生活,从而保持对体育活动的兴趣并积极参与。这也有助于培养他们的终身体育意识,使他们能够在未来享受更健康、更有活力的生活。

4 结语

终身体育意识的培养对高中学生的身体健康、生活方式和社交能力都具有重要意义。通过提供多样性的体育活动,加强体育教育,鼓励自主参与和教育社交媒体的健康使用,学校可以帮助学生培养积极的体育态度,使他们在未来的生活中能够持续参与体育活动,享受健康和快乐的生活,这不仅对学生个体有益,也有助于社会的整体健康和发展。

文/刘寅祖(白银市实验中学,甘肃白银 730900)

作者简介:刘寅祖,男,甘肃靖远人,白银市实验中学一级教师,研究方向:高中体育教学。

参考文献:

- [1] 孙墨林.高中体育教学中学生终身体育意识的培养探析[J].延边教育学院学报,2022,36(2):165-166+169.
- [2] 欧俭勤.高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].新课程研究,2021(25):97-98.
- [3] 李步云.高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].陕西教育(教学版),2020(10):67.