第 2 卷◆第 2 期◆版本 1.0◆2019 年 2 月
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686

浅谈如何培养初中生的终身体育意识

文伟
重庆市涪陵第十七中学校
DOI:10.32629/er.v2i2.1664

[摘　要] 体育教学是初中教学活动的重要组成部分,并且现代体育教学的重要教学目标是培养学生终身体育意识。因此初中体育教师在开展体育教学时,要不断提高初中学生对体育的兴趣,组织各种丰富的体育活动,转变单一的教学方式,创新教学方法,让学生更加积极主动地参与到体育运动中来。同时教师要教导学生科学的训练方法,了解身体结构与器官功能,根据学生心理特点,制定合理的教学计划,有针对性的展开教学训练,最终培养学生良好的体育运动习惯。因此为了切实培养初中学生的终身体育意识,本文概述了终身体育意识,从提高初中学生对体育的学习兴趣、通过理论教学、加强体育运动训练以及营造校园体育文化等方面对培养初中生的终身体育意识进行了论述分析,旨在提高初中学生的身心素质。
[关键词] 终身体育意识；培养；学习兴趣；理论教学；运动训练；校园体育文化

初中教育阶段,促使学生形成终身体育的意识,可以使学生保持健康的体魄,这对学生今后的学习和生活具有十分重要的意义,而如何培养初中生的终身体育意识,已经成为当前体育思考的重要问题。基于此,以下就如何培养初中生的终身体育意识进行了探讨分析。

1 终身体育意识的概述

终身体育就是人们一生所接受的体育锻炼的总和。终身体育概念的出现是社会经济发展下的产物。社会生活的改善,增强了人们的健康意识。因此人们迫切需要教育及社会提供更多的健身知识与指导。终身体育是社会教育的有机组成部分,是终身教育体系中的一个有机分支。终身体育意识是一种基于终身体育锻炼与体育学习的新体育思想,其最早可追溯至 20 世纪 60 年代。终身体育意识直接体现出一个人体育学习思想的发展过程,也直接影响到个人体育素质的提升。

2 不断提高初中学生对体育的学习兴趣

培养初中学生终身体育意识的关键是培养学生兴趣。只有初中学生产生了兴趣才能更加积极主动地参与到课程中,将其作为一种喜爱的方式,贯穿整个生活中,具体包括：

2.1 丰富体育教学内容,组织各种形式的活动

体育教学的主要目的是增强学生的体质,使学生掌握一些基础性的体育知识以及运动的技能,即使学生走出学校也具备终身运动的意识。所以。在开展体育教学时,特别是在室外教学时,教师要依据学生的实际运动情况,对教学的内容进行适当的调整,增添一些有趣味性、娱乐性,学生喜欢的健身性的体育活动。初中阶段的学生喜欢新鲜的事物,这样的教学方式容易满足学生的心理需求,给更多的机会让学生学习自己所喜欢的活动,提高学生的体育学习兴趣。例如：在课前热身运动阶段,教师可以将全班分成两组,进行绑腿比赛,将每组学生的腿绑扎在一起,让其齐心协力跑,最终以时间的长短来判断学生的胜负情况。通过这样的教学组织方式,燃起了学生体育学习的热情,让学生充分地参与到教学中来。

2.2 创新教学方法,使学生主动参与学习

传统体育教学是教师在室内进行单纯的理论讲解,室外训练。教学方式比较单调,学生处于一种被动接受学习的状态,学生体育学习的参与积极性不高。因此,教师要转变教学方法,在进行课堂讲课时,要结合理论知识讲解与活跃教学氛围,教师主动讲授与学生学习结合,充分地发挥学生的积极性,参与到学习中来。其次,教师要不断地丰富室外运动,室外的活动通常需要很大的耐力,尤其是室外气候较差的情况下,学生的参与度会受到很大的打击。因此,教师在展开室外教学時,要组织丰富多彩的教学活动,让学生积极地参与。录入：在"长跑"运动时,教师首先可以讲解一些动作的要领,让学生进行模仿练习,挑选出训练的最好的学生,将其作为榜样进行训练。在学生大多掌握基本要领以后,让学生进行一段距离内往复地进行物品运输的比赛,比比看哪位学生在限定的时间内运输的物品数量最多。通过这些丰富的游戏,增添了长跑训练的趣味性与竞争性,使学生更加主动地参与到跑步训练中。

3 通过理论教学提高初中学生终身体育意识的认识

终身体育意识培养过程中的体育理论教学时,首先就要注重增强学生对终身参与体育运动重要性的认识。思想认识的提高才能提高学生锻炼的积极性。一是通过激发学生体育兴趣来提高对终身体育的认识。对于初中学生来说,兴趣和爱好是学生参与体育锻炼活动的重要动力,在体育理论教学中要把激发学生的体育兴趣作为重要教学内容,只有有了浓厚兴趣才能产生参与体育运动的心理倾向,才能把体育锻炼的意识变成学生自觉自愿的行动。对此,教师可创设良好和谐的体育学习氛围,在体育运动中让学生感受到体育成功的喜悦,或是采用体育比赛等多种方式来提高学生体育锻炼兴趣与动力,以此增强对体育重要性的认识。二是提高学生自觉锻炼意识。让学生树立终身体育思想意识,必须提高学生自觉进行体育锻炼的意识,只有养成了自主锻炼的行为,才能自愿而不是在教师的要求下去进行体育锻炼,这样才能在

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.

第 2 卷◆第 2 期◆版本 1.0◆2019 年 2 月
文章类型：论文|刊号（ISSN）：2630-4686

锻炼中逐渐形成长久的体育意识。因此，需要教师加强引导，通过运用各种球类活动、健美操和一些技巧性、趣味性、竞赛性比较强的运动项目来培养和树立学生的主体意识，使他们通过参与这些运动项目能获得快乐，从而能提高他们的体育运动积极性，并能在体育活动中培养体育运动的良好习惯，坚持下去就能形成长期爱好体育运动的意识。

4 加强体育运动训练促进初中学生的终身体育意识形成

加强初中学生体育活动参与动力和意愿，可以促进初中学生终身进行体育锻炼意识的形成，所以，教师要激发和引导学生主动积极地参与体育锻炼，这样才能有利于培养学生的终身体育运动的思想。一是要让学生体会到体育运动的好处。由于传统体育教学是以中考应试为主要目的，从思想上制约了学生参加体育运动的积极性，而忽略了从激发学生体育兴趣和体育锻炼对学生终身发展的益处来开展体育课的教学。由于初中学生的心理和生理还未完全发育成熟，参与体育运动的意识和终身体育意识不强。因此，在素质教育的今天，开展体育教学，要重视从学生身体素质的长远发展来开展教学，要让学生通过体育运动能够感受到运动给自己带来的好处，就能激发学生参与体育运动的长久兴趣，在浓厚的兴趣中形成终身体育意识。二是提高学生体育运动水平。提高学生体育运动水平既是体育教学的目标要求，又能让学生把长期进行体育锻炼行动落到实处。此外，体育运动能力的提高，将使体育运动效益更加明显，能更好地促进学生体育锻炼意愿，使学生终身体育意识在锻炼中能得到加强。所以，开展体育教学，教师要注重培养学生体育运动锻炼能力，包括对体育运动的认知能力、运动技术实践能力，使学生能掌握科学的运动方法、运动的强度及自我运动调控能力，使学生在体育锻炼中找到自己热爱的项目，从而促进学生持久的体育锻炼兴趣，这样终身体育意识就能在潜移默化中形成。

5 营造校园体育文化促进初中学生终身体育意识发展

初中体育教学中培养学生终身体育意识，需要学校、教师与学生多方共同参与和积极配合，学校通过在全校范围内广泛进行终身体育意识的宣传，能够提高学生对终身体育意识的认识，通过广泛开展各种体育活动，就能对培养学生终身体育意识产生积极作用。一是重视校园体育文化建设。在校园开展体育文化建设，就能在校园内形成体育运动的浓厚环境氛围，有利于学生终身体育意识的形成。目前，不少学校仍然没有摆脱应试教育思想的影响，对体育教学、体育文化建设没有引起足够重视。因此，在加强体育文化建设的同时，更需要全校教师树立德智体全面发展的教学观念，从思想上高度重视体育运动，才能有利于学生终身体育意识形成与发展。二是有效开展阳光体育活动。教育部和体育总局早就要求各地学校积极开展学生阳光体育运动，学校应按此要求，在全校范围内积极开展各种体育活动，真正落实每天锻炼一小时、学生体质达标、至少掌握两项体育技能的要求。学校和教师不再占用学生体育运动时间，通过建立体育社团促进体育运动的开展，这样就能促进学生体育锻炼动机的形成，从而促进学生终身体育意识形成与深入发展。

6 结束语

综上所述，在初中体育教学开展过程中，教师应该培养学生终身体育的意识，让学生拥有更加健康的体魄，这有利于学生的今后生活与学习。但是在初中体育教学过程中，终身体育意识培养仍存在着一些问题，因此在开展初中体育教学时，体育教师要重视学生终身体育意识的培养，并采取相应的策略，加强对终身体育意识进行培养。

[参考文献]

[1]贾永生.基于终身体育意识的初中体育教学研究[J].新校园,2016(11):46.

[2]王婉珍.如何培养学生的终身体育意识[J].四川体育科学,2015(01):22.

[3]华建平.袁萍.学校体育如何培养学生的终身体育意识[J].体育科研,2015(09):58.

[4]朱华剑.如何培养学生的终身体育意识[J].齐齐哈尔师范高等专科学校学报,2015(08):74.

[5]常喜.如何培养初中生终身体育意识[J].读与写,2017(03):52.

Copyright © This word is licensed under a Commons Attibution-Non Commercial 4.0 International License.