

浅谈技校体育教学中学生终身体育意识的培养

韦加亮

广西科技商贸高级技工学校，广西 柳州 545100

摘 要：在新时代背景下，素质教育理念的提出和实施越来越成为教学改革的新趋势，受到各教学主体的高度重视。体育素养作为素质教育的关键部分，在学生综合能力的发展中扮演着不可替代的角色，也成为教学改革的关键切入点。技工院校是面向社会培养并输送职业人才的重要阵地，应秉持与时俱进的教学理念和以学生为本的教育原则，探索体育教学新模式。终身体育意识是体育教学改革的新思路，符合新时代对职业人才全面发展的要求，满足市场和社会对高素质技能人才能力发展的需求，有利于满足学生多元化需求，促进学生身心健康发展。本文将在此背景下，聚焦技校体育教育教学领域，以培养学生终身体育意识为切入点，从培养学生终身体育意识的现实意义入手，逐渐深入到培养学生终身体育意识的教学策略上来，以期提升教学质量，培养具有良好体育意识的职业人才。

关 键 词：技工院校；体育教学；终身体育意识；教学改革

A Brief Discussion on the Cultivation of Students' Lifelong Sports Consciousness in Physical Education Teaching of Technical Schools

Wei Jialiang

Guangxi Senior Scientific Technology and Commerce School, Liuzhou, Guangxi 545100

Abstract：Against the backdrop of the new era, the proposal and implementation of the concept of quality-oriented education have increasingly become a new trend in teaching reform, which has received great attention from various teaching entities. As a crucial part of quality-oriented education, physical education literacy plays an irreplaceable role in the development of students' comprehensive abilities and has also become a key entry point for teaching reform. Technical schools, as important bases for cultivating and delivering vocational talents to society, should adhere to the teaching concept of keeping pace with the times and the student-centered educational principle and explore new models of physical education teaching. The concept of lifelong sports consciousness represents a new approach to physical education teaching reform. It meets the requirements of the new era for the all-round development of vocational talents, satisfies the needs of the market and society for the ability development of high-quality skilled talents, and is beneficial for meeting the diversified needs of students and promoting their physical and mental health. Against this background, this paper focuses on the field of physical education teaching in technical schools, taking the cultivation of students' lifelong sports consciousness as the starting point. Beginning with the practical significance of cultivating students' lifelong sports consciousness, it gradually delves into the teaching strategies for this cultivation, aiming to improve teaching quality and cultivate vocational talents with good sports awareness.

Keywords：technical schools; physical education teaching; lifelong sports consciousness; teaching reform

引言

终身体育意识强调人们在生命全过程中对体育的认识，鼓励人们积极参与体育活动，将体育作为生活中的重要部分，让体育成为自己生活的一部分。在技校体育教学中加入对学生终身体育意识的培养，一方面提升学生对体育的认知、明确终身体育的目的性，主动将体育精神贯穿到生命的每一个过程；另一方面则是顺应教育发展潮流，将培养学生终身体育意识作为体育教学新目标，进一步完善体育教学的时代性和系统性^[1]。技工学校学生年龄相对较小，正处在价值观塑造的关键时期，学习要充分重视体育课程在学生身心健康成长等各个方面的重要作用，不仅要培养学生健康的身体素质，更要培养学生持续参与体育活动的动力、不断学习并提升体育技能的精神等，使终身体育意识成为促进学生成长成才的助推器。

一、技校体育教学中培养学生终身体育意识的意义

（一）有助于培育学生良好体育精神

体育不仅是锻炼学生身体素质的手段，更是提升学生精神品质的重要途径。在以往技工学校体育教学当中，教师重视学生技能的掌握，却忽略了体育精神的培育，而终身体育意识的培养强调体育教学对学生思想领域的重视^[2]。其一，体育教学离不开体育竞技，如运动会、体育考试、各类体育竞赛等，需要学生长时间训练并面对各种困难和挑战，有助于培养学生勇于拼搏和积极进取的体育精神，鼓励他们更勇敢地面对体育比赛和生活中的困难。其二，体育活动中包含众多团队形式的体育竞技活动，如球类运动、多人跳绳等，学生需要参与团队当中，相互配合、共同协作，不仅培养学生良好的团队合作能力和沟通协作能力，还有利于形成相互尊重和团结互助的体育品格^[3]。其三，体育课程是一门强调实践的课程，学生想要掌握某项运动技能，往往需要反复地练习和实践，从而帮助学生塑造坚持不懈、自我超越的精神品质，形成良好的体育道德，以为他们的日常生活提供精神支持。

（二）有助于培养学生健康身体素质

培养学生良好运动技能和身体素质是体育教学的根本目标，不仅是学生当前应学习和掌握的基本技能，更为他们未来学习和生活奠定坚实的身体基础。在终身体育意识的影响下，教师不仅要向学生传授体育知识和技能，还要激励学生在学习和生活中养成主动锻炼的意识^[4]。技工学校的学生正处在身体发育的关键时期，在体育教学中培育终身体育的意识，首先要让学生充分认识到体育锻炼的重要性，在体育课堂中积极参与教师安排的运动任务，在实践中提升自身身体素质，感受身体机能的持续提升；随后激发他们在日常生活中持续参与体育锻炼的内在动力，鼓励学生自觉主动进行体育锻炼，形成良好运动习惯。此外，为了培养学生终身体育意识，教师还应向学生提供多种形式的运动项目，如球类运动、田径运动、单人运动、多人运动等，让学生能根据自己的兴趣和能力选择适合的运动，并将其融入到日常生活中，形成长期稳定的锻炼习惯^[5]。

（三）有助于培养学生健康生活习惯

教师对学生终身体育意识的培养，不应局限于体育课堂上，还应延伸到日常生活当中，鼓励学生积极运动，培养良好的健身习惯，最后实现身心健康发展，为未来的学习和生活奠定良好基础^[6]。终身体育意识不仅面向学生当前阶段的体育学习，更重视其在帮助学生养成健康生活习惯中的长远意义，力求使体育成为学生终身受益的活动，成为学生健康成长的保证。一方面，体育活动伴随着竞争和挑战，学生在参与体育项目的过程，也是培养学生不畏艰险、勇于挑战的良好体育品格，同时也向学生传递积极的生活态度和良好的自我管理能力和生活压力，实现健康发展。另一方面，学生在技校学习体育课程的过程，也是提升运动能力、养成健康运动习惯的过程中，终身体育意识让学生将这一优良习惯延续到未来生活当中，使学生受益终生。

二、技校体育教学中培养学生终身体育意识的路径

（一）优化教学内容，提升学生认知

与普通中学相比，技师院校学生在学习能力和认识水平上稍显不足，为了提升终身体育意识，体育教师应根据学生实际学习情况，如学习能力、身体素质、兴趣爱好等，设计更加贴近学生实际的体育课程内容，降低学生体育学习难度，激发学生学习积极性和主观能动性，优化教学内容，提升学生对终身体育意识的认知水平^[7]。首先，围绕教材，深化内容。教材是教师教学的主要依据，也是学生获取知识的主要来源。在培养学生终身体育意识的过程中，教师应挖掘教材中与终身体育意识相关的内容，进行深入分析和研究，随后结合技校学生的年龄特点和认知规律，向学生提供更具有针对性的教学内容。在优化教学内容的过程中，教师应充分尊重学生作为教学活动主体的地位，选择符合学生心情爱好和实习需求的内容，提高学生参与积极性和学习主动性。只有让学生理解体育、热爱运动、自觉参与，才能逐步培养学生终身体育的认识^[8]。其次，提供趣味性教学内容。技工学校学生年龄相对较小，采用趣味性的教学内容，能很好地迎合学生兴趣和好奇心，调动学生主观能动性，提升教学成效。例如，教师可以定期举办趣味运动会，引入“自行车慢骑”“两人三脚”等趣味性活动，营造轻松愉悦的运动氛围，让学生在趣味运动中提升自身协调性、灵活性等技能，同时让学生在运动中感受体育运动的乐趣，从而逐渐养成持之以恒的体育锻炼习惯。此外，各学科教师也可以参与到趣味运动会当中，既能拉近师生间的距离，又能营造全员体育的良好校园氛围，在潜移默化中向学生灌输终身体育的意识。最后，增加信息化教学内容。信息化教学是近年来教学改革的重要方向，在培养技校学生终身体育意识的过程中，教师可以引入现代化教学设备和技术，进一步丰富教学内容，拓展学生体育认知。如教师可以引入虚拟现实技术，向学生展示因场地、资金或人数限制而无法开展的体育项目，还能为学生模拟其他体育项目，让学生在虚拟空间内进行练习，从而丰富学生认知，激发学生终身体育的兴趣^[9]。

（二）结合生活实际，丰富课程实践

终身体育意识不仅面向学生当前学习阶段，更重视贯穿学生未来的社会生活，为此，教师在教学过程中，可以将重心放在学生日常生活当中，设计生活化的体育活动，实现将体育运动与学生日常生活紧密结合，不仅要逐渐培养学生良好的运动生活习惯，还要引导学生将良好的体育品格融入到生活实践当中，最终培养学生终身体育的意识。首先，创设多样化的体育文化活动。除了在课堂教学中培养学生终身体育意识之外，教师应将目光放在课堂之外的范围，融入学生课余生活，实现课余生活和体育活动的完美融合。不少技工院校只有春季运动会、秋季运动会等大型运动赛事，缺少“日常化”的体育文化活动，基于此体育教师可以从学生日常生活、专业发展等方面入手，为学生制定更多元化的项目^[10]。例如，教师可以利用学生课余时间，开展徒步、登山等休闲活动，鼓励学生积极参与，拓展体育活动的场所。为了进一步提升课外活动的吸引力，教师可以向学生提供相应的物

质和精神奖励,调动学生参与活动的兴趣。此外,教师还可以带领学生前往学校附近的器材场地,指导学生正确运用相关器材,在闲眠时间进行自我锻炼,实现让体育活动成为日常生活的一部分。其次,发挥社团在学生成长中的作用。社团可以成为学生体育活动的第二课堂,成为学生能力拓展的新平台,学校应积极鼓励体育类社团成立,并向他们提供场地、指导等资源。例如,学校可以组织学生建立羽毛球俱乐部,定期开放场馆供学生进行自主练习,体育教师则可以定期为学生提供指导,优化学生运动技能^[11]。同时,羽毛球俱乐部还可以申请场地和经费支持,定期举办校际比赛,邀请俱乐部成员相互交流竞技,吸引其他感兴趣的学生加入,增加学生之间的互动与竞争,提高学生对体育活动的热情。不仅能营造良好的校园体育文化氛围,还能培养学生良好组织能力和竞技意识,全面强化学生学习积极性^[12]。

（三）丰富活动类型，实现个性教育

技工学生数量众多、个性差异大,传统的体育教学往往采用“一刀切”的教学模式,忽视学生在身体素质、基础能力、运动水平等方面的差异,导致学生出现过于轻松或过度负荷的现象,学生无法适应当前的教学强度,出现兴趣不足甚至厌学情绪^[13]。因此,教师应采取因材施教的教学方法,根据学生的个体差异,设置个性化、多层次的体育活动项目。首先,教师可以采用分层教学模式。教师可以在课程开始前通过体能测试、技能评估、问卷调查等方式,全面了解学生情况,按照一定的标准将学生分为不同层次,制定针对性的教学计划,确保每个学生都能在适合自己的节奏中进步^[14]。例如,教师可以根据兴趣爱好进行区分,向喜欢球类运动的学生提供篮球、足球等专项训练,对偏好田径类的学生开设速度、敏捷类的训练课程,满足不同需求,这一目的在

于让学生将体育兴趣延伸到课堂之外,形成长期锻炼的习惯,培养终身体育意识。其次,开设多样化的体育活动。除了传统的体育课堂之外,学校还可以设置多样化的体育选修课程,如武术、瑜伽、游泳等课程,鼓励学生积极尝试、多多参与,在实践中寻找自己的兴趣爱好,挖掘自身运动潜能。为了进一步激发学生参与热情,提升体育活动的实用性和吸引力,教师可以根据自身课程形式向相关专业的学生进行宣传讲座,如瑜伽课教师向空乘专业学生介绍瑜伽在塑造形体方面的优势,武术教师则可以向安保专业的学生展示武术在自我防卫中的实用性等等,将工作与学生未来发展相结合,吸引学生参与兴趣,从而提升学生终身体育意识。

三、结语

综上所述,终身体育意识不仅是时代发展对体育教育教学的新要求,更是学生实现能力养成和素质发展的重要途径^[15]。技工院校作为培养高素质职业人才的重要阵地,应充分重视培养终身体育意识在培养学生良好体育技能、正确体育认知和健康生活习惯等方面的认识,深度解读终身体育意识的深刻内涵和特点,随后从教学内容、教学手段、教学氛围等多方面入手,为学生提供更高质量的体育教学环境,激发学生体育学习的积极性,引导学生形成积极向上的体育生活方式。更重要的是,教师要引导学生正确认识体育运动在自身成长中的意义和价值,培养学生将体育贯穿生命始终的意识,以及主动形成良好运动习惯的终身体育意识,为学生成长奠定坚实的运动基础。

参考文献

- [1] 郑品峰. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 亚太教育, 2024, (21): 169-171. DOI: 10.16550/j.cnki.issn.2095-9214.2024.21.052.
- [2] 王洪兆. 将终身体育厚植于学生心中——高中体育教学中学生终身体育意识的培养策略 [J]. 教育, 2024, (12): 110-112.
- [3] 辛金花. 高校体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 新课程研究, 2024, (09): 61-63.
- [4] 杨昊. 中小学体育教学中学生终身体育意识的培养探讨 [J]. 成才之路, 2024, (04): 69-72.
- [5] 张小庆. 高中体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 田径, 2024, (02): 74-76.
- [6] 刘寅祖. 高中体育课堂教学中学生终身体育意识培养探究 [J]. 体育世界, 2024, (01): 80-82. DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.01.019.
- [7] 邱秀华. 浅谈技校体育教学中学生终身体育意识的培养 [C] // 广东省教师继续教育学会. 广东省教师继续教育学会第六届教学研讨会论文集 (一). 青岛市即墨区高级技工学校, 2023: 3. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2023.000413.
- [8] 郭蓉蓉. 高职院校体育教学中学生终身体育意识的培养策略研究 [J]. 青少年体育, 2022, (11): 124-125.
- [9] 杨亚明. 初中体育教学中学生终身运动意识的培养 [J]. 西部素质教育, 2022, 8(20): 111-113. DOI: 10.16681/j.cnki.wcqe.202220031.
- [10] 李晓龙. 中职体育教学中学生终身体育意识的培养策略 [C] // 中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会. 教育理论与实践科研学术论坛论文集 (三). 湖北省荆州市洪湖市职教中心, 2022: 3. DOI: 10.26914/c.cnkihy.2022.045161.
- [11] 王孝贵. 关于初中体育教学中学生终身锻炼意识培养方法研究 [J]. 安徽教育科研, 2022, (24): 86-88.
- [12] 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(02): 165-166+169.
- [13] 时茜. 谈初中体育教学中学生终身体育意识的培养 [J]. 教育界, 2022, (04): 83-85.
- [14] 周鹤鸣. 中职体育教学中学生终身体育意识培养探究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (02): 110-112.
- [15] 王健. 基于信息化背景下中学体育教学中学生终身体育意识的培养策略探究 [J]. 教育信息化论坛, 2020, (08): 91-92.