

# 如何培养学生终身体育观

作者：云南红河学院 翁润洁

**【摘要】**培养学生对体育项目的爱好，养成终身体育观是学校体育教学的一个重点内容，我们应重视学校体育教学观念的转变，对教学内容、教学方法、教学评价方法进行改革，对教学环境进行改善，从而更有利于学生终身体育观的培养。

**【关键词】**终身体育观；体育锻炼；学校体育

终身体育观是指一个人一生必须从事体育运动的认识[1]。培养人们对体育的兴趣、爱好，养成体育锻炼的习惯是体育教学的一个重要标志，忽视培养学生从事体育活动的兴趣、爱好、养成体育锻炼的习惯就不可能奠定学生终生体育的基础，所以学校体育改革不仅要培养学生体育能力，而且应把体育和课外体育活动结合起来，强调培养学生对体育的兴趣、爱好，养成体育锻炼的习惯。学生阶段，增强体质固然重要，但更重要的是培养他们的终身体育观和终身体育锻炼能力，但事实上，大多数学生在校期间都“被动”地参加体育锻炼，进入成年后，体育活动几乎就不存在了，毕业后，既无参加体育锻炼的意识，又无参加体育锻炼的能力，学生时期的体育成了他人生的“插曲”。因此，我们应有一个长远的，整体的大教育观，不能只注重眼前的近期“效益”，应把对学生进行良好体育生活方式的培养作为学校体育教育的重要内容，把学习变成人的主体性、能动性和独立性。所以，培养学生终身体育观就成了学校体育的主要任务之一，而学校体育要完成这项任务，应进行以下几个方面的改革。

## 一、转变学校体育教学观念

### 1、转变体育教师的观念

体育教师是学生终身体育的启蒙人，他们肩负着让学生掌握体育理论知识、技术、技能，学会自我锻炼的使命，是对学生进行终身体育观培养的直接使者，一切体育教学的改革措施，最终都要靠体育教师来贯彻、落实。长期以来，许多体育教师在课堂教学中，基本上是通过身体练习来掌握体育基本知识、技术和技能，不注重培养学生的锻炼态度、兴趣和习惯。如果没有端正的锻炼态度，又没有锻炼兴趣和良好的锻炼习惯，学生是无法真正掌握体育基本知识、技术和技能的，也就无法实现全面提高身体素质。相反，如果学生对锻炼有浓厚的兴趣，又具有良好的锻炼态度和习惯，就会以一种积极的态度，精神饱满地参与练习。因此，只有体育教师本身观念正确，他才会把这种正确的思想观念贯穿到学校体育工作中去。

### 2、转变学生的学习观念

应该让学生由被动性学习向主动性学习转变。可从以下两个方面入手：第一，激发和保持学生对体育的学习兴趣。学生对体育本来就有一定的兴趣，只要稍加引导就可以激发学生的学习兴趣。如在制定教学计划中要尊重学生个体需求，了解学生对哪些体育项目感兴趣，并根据此调整教学计划，使教学内容尽量与学生



兴趣接轨。在课堂中充分尊重学生主体地位，采用民主和商量的口吻以期调动学生学习兴趣，使其主动学习。第二，让学生明白学习责任。学习是谁的事情，谁应当对学习承担责任？教师当然应该对学生的学学习负责，但是如果学生自己意识不到学习的责任，不能把学习跟自己的生活、生命、成长有机联系起来，这种学习就不是真正的自我学习。只有当学习的责任真正地从教师身上转移到学生身上，学生自觉地担负起学习的责任，学生的学习才是一种真正的有意义的学习。身体是从事学习和今后从事工作的前提和基础，身体健康的好坏直接影响今后的生活质量。为此在教学中充分利用课程内容（如游戏和对抗比赛），来强调不同分工的义务和责任，让他们养成角色意识和责任意识，进而引导学生自觉树立体育锻炼意识，为终身锻炼打下基础。

## 二、改革现行学校体育教学内容

目前，学校体育的教学内容存在着一些弊端：一是内容过广，什么都学，但什么都是蜻蜓点水，结果是什么都没有学会。二是某些内容重复太多，这样学生必然感到厌烦，影响到学习的兴趣。三是某些内容的选择不适合学生的实际需要。四是学生对所学的内容没有选择的余地，必然也使一部分学生丧失参加体育活动的兴趣。五是教学内容的选择缺乏终身效应，比如技巧中的某些项目，这都会让学生对体育课及至体育产生厌恶情绪，进而阻碍学生终身体育观的形成。因此我们的体育教学内容应尽可能地与学生的实际爱好、兴趣和需求相一致，注意教材内容的终身效应，适当增加实用的健身体育、民族传统体育、现代生活体育、娱乐体育、余暇体育等，如乒乓球、羽毛球、太极拳、舞蹈、游泳等，只有这样，才能充分提高学生的学习兴趣，充分发挥他们的主观能动性，为终身体育观的形成奠定良好的基础

## 三、改革体育教学方法

不少体育教师的教学方法，基本上都还是采用“重复练习法、分解练习法、讲解示范法”等。忽视了最具情趣的游戏和比赛法，常常出现教者发令，学者强应的局面。传统的学习方式过分突出和强调接受与掌握，学生学习成了纯粹被动式地接受、记忆的过程。这种教学窒息学生的思维和智力。造成了学生喜欢体育，却不喜欢上体育课这样滑稽的局面，光练不玩使学生失去了应有的情感体验和兴趣积累。相反，教师每一次好的教学方法的运用，都是博得学生对教师情感取向的基础，从而产生体育爱好。因此，我认为，体育教师丰富的教学方法，是培养学生终身体育意识的动力源。在学习某一项目时，传统的教学过程是：正确动作示范——学生练习、教师纠错——学生再练习。满足于让学生学会一二个动作，即“授人以鱼”，而为什么学，怎样学却讲得很少。实际上，当我们学习某一项目时，应首先让学生明白，为什么要学，学习该项目对身体有何作用，课后如何进行该项目的练习。

## 四、改进教学评价方法

对学生学业成绩的检查与评定，是教育教学过程的重要组成部分。目前，对学生学业成绩的评价主要是以考试形式进行的。一方面，考核本身的评分不能照顾学生的先天能力差异，往往是高个子高矮一个样，年龄大小一个样，发育早晚一个样，其结果是不努力也行，只要先天素质好，再努力也不行，只因先天素质差。这种考核与其说是考核学生的运动水平倒不如说是考核学生的先天遗传因素，对学生反而可能产生负面影响，使学生丧失参与体育运动的动机，阻碍了学生终身体育观的培养。另一方面，考试并不能全面地检查和评定学生的学业质量，充其量只能检查和评定学生对学过知识的理解、掌握与运用，很难反映学习态度、兴趣、能力的发展水平，而这些又正是学习质量的核心所在。因此，我认为，一个学生的学业成绩应从参与意识、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应这五个方面来加以考核。

同时，体育的补考方法也有待于改进。过去的补考，不管学生补考时的实际水平，即使补考



成绩再好，都只能得 60 分，这严重影响了学生的练习积极性。鉴于这种情况，对补考的同学我们可以这样改进：1、承认学生的进步，即补考时的水平值多少分就给多少分，以利于保护学生积极上进、努力锻炼的积极性。2、扩大补考范围，所有学生只要再考，均给机会。过去的体育教学的结果往往是某项目一考完，学生也就把它丢在一旁，不再进行练习，提高，而改进了补考规定后，那些对成绩不满意的，急于提高自己的成绩，而那些考核成绩尚可的学生，看到别人超过了自己，也想“更上一层楼”，再加上教师的引导、激励，引发了良好的课后效应，课内不行课外补，形成了自觉锻炼，自我提高的良好风气，而提高成绩的方法只有通过练习，创编来达到，这样学生不但会在课外时练习，有时甚至课间也会练习，从而有效地提高学生的体育运动能力及终身体育意识。

## 五、改善体育教学环境

### 1、学生的锻炼环境

学生能否积极主动地参加体育锻炼，在很大程度上还受到周围同学、朋友的影响。竞赛是开展体育活动强有力的刺激因素，如果我们能充分利用这一有利因素，吸引学生来参加，必将起到一带十，十带百的作用，那将对培养学生的终身体育观有积极的作用。合理利用这一因素，我们首先应使体育比赛项目多样化。我们可以让每个学生都参加一至二个项目的兴趣小组，在每个兴趣小组中，培养几名体育骨干，让他们带领本组组员经常进行比赛，这样，可以充分调动学生的积极性，让每个学生都有机会参赛。其次，竞赛项目的安排，应力求与教材内容相协调、衔接，这对学生所学知识、动作技术的巩固将有很好的作用。另外，竞赛项目的选择应注意终身效益，以便于学生毕业后仍能进行锻炼。

### 2、校园的锻炼环境

培养学生的终身体育观，不单是体育教师的事，也是全体教师的共同责任。因此，我们要大力开展教师体育活动，提高教师对体育锻炼的认识。事实证明，如果学校教师经常开展丰富多彩的群众性体育活动，对学生而言，无疑起到了很好的表率作用，更能激起学生参加体育锻炼的兴趣，有利于学生终身体育观的培养。学生能否自觉、自愿地参加体育活动，在很大程度上与我们的校园锻炼环境有着直接的关系，如果没有了场地器材，体育活动的内容就会显得单调，学生就会感到枯燥、乏味，激不起学习的兴趣，最终还是放弃体育锻炼，选择其他的休闲娱乐方式。因此，我们说，学校场地、器材的齐全是学生进行体育锻炼，培养终身体育观的物质保证。

随着经济、政治、文化、科技的发展，人们的生活水平在不断提高，学校教育的目标也逐渐改变为培养既有现代知识，又有创新能力，品德高尚、体格健壮、身心发展良好的现代化新人。高校体育不仅要保证学生在校期间不断增强体质，顺利完成学业，而且要培养他们的体育意识，体育工作者应从长远的，整体的大教育观，把对学生进行终身体育观的培养作为学校体育教育的重要内容，不断探索、研究，力争把我们的学生培养成“既有体育意识，又有运动能力”，体质强健的一代新人。

#### 【参考文献】

- [1] 徐汉云. 大学体育的改革与转型[J]. 武汉体育学院学报, 2006, (1): 84-86.
- [2] 王艳, 彭雨. 健康教育与高校体育教学改革的探讨[J]. 体育世界, 2006, (1): 38-40.
- [3] 范丽英. 拓展体育教学领域提高女大学生综合文化知识[J]. 体育世界, 2006, (1): 69-70.
- [4] 赖炳森, 陈雄山, 董朝晖等. 新世纪高校体育课程改革的理论研究[J]. 浙江体育科学, 2006, (5):

#### 【作者简介】

翁润洁(1975)女, 云南蒙自人, 专业: 体育教育 职称: 讲师, 研究方向: 体育教学与训练。

