

Exploration of High School Physical Education Reform Aimed at Lifelong Sports

Qingshan He

No. 27 Senior High School, Nanjing City, Jiangsu Province, Nanjing, Jiangsu, 210000, China

Abstract

The concept of lifelong physical education is leading a profound change in the modern education system. Currently, cultivating students' lifelong exercise habits has become the core goal of physical education, playing an irreplaceable role in the comprehensive physical and mental development of young people. The high school stage, as a critical period of physical education, has achieved significant results by integrating the lifelong sports concept into daily teaching practice. However, in the specific implementation process, there are still issues such as how to scientifically design teaching content, optimize teaching methods, and improve the evaluation system. Before advancing teaching reform, it is necessary to conduct a thorough analysis of the current situation, clarify the direction of reform, and develop a systematic plan in order to effectively improve teaching quality and promote the comprehensive improvement of students' physical literacy. This article is based on the current educational reality, mainly exploring the reform path of high school physical education teaching in depth and proposing feasible suggestions, in order to provide reference for practice.

Keywords

lifelong sports; High school physical education; Teaching innovation; Reform Strategy

以终身体育为目标的高中体育教学改革探究

何青山

江苏省南京市第二十七高级中学, 中国·江苏南京 210000

摘要

终身体育理念引领着现代教育体系的深刻变革,当前,培养学生终身运动习惯已成为体育教育的核心目标,对青少年身心全面发展发挥着不可替代的作用。高中阶段作为体育教育的关键时期,将终身体育思想融入日常教学实践,已取得显著成效。然而在具体实施过程中,如何科学设计教学内容、优化教学方法、完善评价体系等问题依然存在。在推进教学改革前,必须深入分析现状、明确改革方向、制定系统方案,这样才能有效提升教学质量,促进学生体育素养全面提升。本文立足当前教育实际,主要就高中体育教学改革路径进行深入探讨,并提出可行性建议,以期与实践提供参考。

关键词

终身体育; 高中体育; 教学创新; 改革策略

1 引言

随着素质教育深入推进,高中体育教学需满足学生终身发展需求,促进其形成健康生活方式。基于终身体育理念的普及,实现体育教育的可持续性进一步增强。对于高中体育教育而言,考虑到青少年身心发展特点,构建科学合理的教学体系,能有效提升学生体育核心素养,同时培养良好运动习惯,这为学生终身参与体育活动奠定坚实基础,使体育教育真正发挥育人功能。现阶段,传统教学模式导致教学内容丰富度不足、方法已显过时、评价片面、目标模糊等现象,引发学生兴趣不足、参与度低、效果不佳等问题,传统教学理念尚未完全转变,缺乏系统规划,存在认识偏差或实施困

难。而终身体育理念的引入为破解这些难题提供了新思路。因此,探索科学有效、符合学生需求的体育教学改革措施,基于终身体育理念指导,对提高体育教学质量与促进学生全面发展具有重要现实价值。

2 以终身体育为目标的教学改革意义

2.1 提升体育教学质量

高中体育教学质量的提升需要系统规划与科学实施,对教师专业素养和教学能力要求较高。对于体育教学目标的实现,在课程设计环节需要考虑学生差异、兴趣特点和实际需求,同时会受到场地设施、课时安排等条件限制。但在终身体育理念指导下,将教学重心从技能传授转向习惯养成,通过多元化教学手段实施个性化指导,优化教学过程,进而实现教学质量的整体提升。从实践效果看,基于终身体育的教学模式显著提高了学生参与积极性,进一步增强了教学实

【作者简介】何青山(1974-),男,中国江苏南京人,本科,副高,从事高中体育教学研究。

效性,推动体育教学从应试导向向素质导向转变,这对于构建高质量体育教育体系具有重要意义^[1]。

2.2 提升学生体育素养

在体育学习过程中,学生体育素养的形成需要长期积累与系统培养,因此教学方法的选择至关重要。而在终身体育理念指导下,只需关注学生个体差异与需求,其余教学内容选择与实施由教师根据实际情况灵活调整,这种教学理念与传统教学模式出现明显区别,进而促进学生体育素养全面提升。终身体育作为现代体育教育的核心理念,其本质就是培养学生自主锻炼能力。在教学实践中,关注学生运动兴趣培养,将体育技能学习视为终身锻炼的基础,依靠科学训练方法,在掌握技能、增强体质、享受乐趣的同时,强化健康生活方式的养成。体育素养既是学生全面发展的重要组成部分,同时也是终身体育能力形成的关键基础。良好的体育素养,能够使学生在离开学校后继续保持运动习惯。

2.3 有助于培养终身体育意识

目前,终身体育理念已得到教育界的广泛认同,将这一理念融入高中体育教学全过程,能有效激发学生内在运动动机,通过科学合理的教学设计支持学生形成稳定运动习惯,保障体育教学过程中学生主体地位的体现。终身体育作为连接学校体育与社会体育的桥梁,既是学校体育教育的终极目标,同时也是学生未来健康生活的保障。在教学实践中,注重学生运动兴趣培养,通过情境创设和体验式教学,实现技能掌握与习惯养成的统一,促进学生形成积极体育态度。这种意识的培养,将使学生受益终身^[2]。

3 以终身体育为目标的教学改革中存在的问题

3.1 理念认识不足

由于传统教育观念的长期影响,部分教育工作者并未充分认识到终身体育理念的核心价值,不同地区对这一理念的理解存在明显差异。目前,部分学校对体育教学改革重视程度不够,忽视终身体育对学生成长的深远影响,有些教育管理者将体育简单视为“副科”,在日常教学中不需要投入过多资源,这种错误认识严重阻碍了终身体育理念的落实。另外,部分学校的体育教学改革缺少系统规划与专业指导,使教学实践在应用终身体育理念时缺乏科学依据。教育理念的滞后,会导致体育教学在终身体育目标实现过程中出现方向偏差。

3.2 教学体系不完善

终身体育是体育教育与健康教育有机结合的产物,属于系统工程,其中教学内容选择、方法创新等,以及评价机制改革等关键环节,都需要统筹考虑。终身体育目标的实现,必须依托完善的教学体系。目前,高中体育教学体系普遍不够健全,课程设置缺乏连贯性,导致教学内容碎片化,影响整体效果。部分学校在实施新课程后,虽然更新了教学内容,但缺乏对教学效果的系统评估,只关注短期技能掌握,忽视

长期习惯养成,这在推进终身体育理念落实过程中又增加了难度。在实际教学实践中,教学内容存在简单重复现象,对于学生个性化需求关注不足,且缺乏科学引导,没有建立有效激励机制,教学方法单一与评价片面,这对终身体育目标的实现形成阻碍^[3]。

3.3 评价机制不健全

体育教学与终身体育目标存在内在联系,在推进教学改革过程中,许多问题相互交织,对教学效果和学生发展产生影响。对于终身体育目标的评价,需要建立科学指标体系,如果评价标准过于单一,被简单量化为技能测试成绩,会出现忽视过程评价的倾向,体质健康、运动习惯、体育意识等关键指标,会给教学改革带来方向性困惑。

4 以终身体育为目标的教学改革策略

4.1 强化理念认识

教学改革需要坚实的理论基础,终身体育理念应以学生全面发展为根本目标,从教育本质出发深入理解其内涵,才能确保改革方向正确。在教学实践中,教师要认识到终身体育理念对学生成长的深远意义,明确教学改革的具体目标,形成系统思维、创新意识,在教学设计环节实现理念与实践的有机融合,更有针对性地开展教学活动。教学实践应根据学生的实际需求和特点,针对性解决教学问题。例如:教学实践中存在的主要问题在于学校对自身体育教学定位不够清晰,对终身体育理念的理解不够深入^[4]。因此,学校在推进教学改革过程中,需要制定科学实施策略,客观分析、合理规划等环节的系统设计,做好理念更新与实践探索的有机结合,明确改革路径与阶段性目标,结合实际情况,保障教学改革的科学性 with 实效性。在教学改革实施过程中,既要注重理念引领,也要关注实践效果,这样才能确保改革顺利推进,充分满足学生终身体育发展需求。

4.2 完善教学体系

终身体育目标的实现需要系统规划,各教学环节之间相互关联,即便教学内容有所调整,在整体框架下仍需保持连贯性。课程设计和内容选择需要科学统筹,做好教学内容衔接及方法创新,最大限度避免出现教学脱节的不良后果。如果教学体系存在缺陷,就要及时调整。学校还应加强课程建设和教学研究,定期开展教学反思,及时发现问题,尽可能减少教学失误,也要关注学生反馈,避免教学内容与学生需求脱节,确保教学内容的科学性,保持教学方法的创新性,提升教学效果的可持续性^[5]。学校要完善教学体系,不仅要更新教学内容,还要创新教学方法,同时关注学生个体差异,如果发现学生参与度或兴趣水平下降,则应及时调整教学策略,各教学环节应该紧密配合进行系统优化。教学体系决定教学改革的实际效果,保障教学体系的科学性是实现终身体育目标的关键。同时体系完善需要专业指导,学校则要主动作为,进而优化教学过程,提升学生体育核心素养。

4.3 创新教学方法

教学方法直接影响学习效果,科学合理的教学方法有助于构建完整教学体系和充分利用现代教育技术手段。体育教学方法的创新,进一步拓展了体育教学内容的广度和深度,教师可以借助信息技术、情境教学法,对体育教学过程进行科学设计,保证体育教学活动具有针对性,更好地满足学生个性化需求。学校的教学方法创新需要系统规划,通过教学实践和理论研究相结合。对于具体教学内容,在教学过程中融入创新元素实现知识传授与能力培养的统一,同时促进学生全面发展。对教学方法创新,实践是检验效果的重要标准。对教学改革成效,学校应建立科学的评估机制,注重过程评价。教学方法创新的最终目标是让学生通过多样化学习方式形成自主锻炼的能力、健康的生活方式。让学校借助信息技术、合作学习、项目式教学等方法,实现教学内容多元化、方法科学化、效果持久化,为学生终身体育习惯养成奠定坚实基础。

4.4 优化评价机制

无论教学内容还是教学方法,评价机制始终是关键所在,学校应该建立科学评价体系,为教学改革提供方向指引,并对教学过程进行有效监控,及时发现问题,正确引导改革方向。教学评价的科学化是实现终身体育目标的重要保障,只有建立多元评价体系,才能全面反映教学效果。学校要完善评价标准,通过科学方法去考察教学的实际效果,做好教学过程与教学结果的评价结合,互相验证评价结果,通过数据分析对教学效果进行客观评估,保障评价的科学性与公正性。针对评价机制不健全问题,学校必须对评价机制建设一定要系统规划,从内容设计、方法选择、指标设定等环节,加大研究力度,确保评价体系的科学性与可操作性。在教学改进环节,进一步优化教学策略,在评价实施过程中,学校也要注重结果运用,加快评价结果反馈,使评价结果得到充分利用,教学决策更加科学,从而推动教学改革持续深化。

4.5 加强师资建设

对于教学改革,应该先提升教师专业素养,在明确教学理念后,再去设计具体的教学实施方案,保障教学内容的科学性;开展有针对性的教学实践,保障教学过程的规范性,这既是改革基础,也是质量保障。学校要保障教师专业发展的持续性,加强教学研究和实践反思,进而提升教师的专业能力。同时,教师专业发展也要注重个性化,以推动教师成

长、促进教学创新。在专业发展过程中,教师教学能力的提升,不仅提升了教师专业发展的整体水平、教师的实践能力,也体现出教学改革的实际成效。在教师专业发展体系构建中,可以整合校内外资源和专家指导,做好教师成长的全程跟踪,优化教师发展路径,实现教师队伍的整体提升。如此一来,教师专业素养全面提升,成为保障教学改革顺利实施的师资基础。

4.6 构建保障机制

教学改革需要完善的保障机制,改革推进需以制度建设为根本保障,推进改革并持续深化。改变传统管理模式,设立专项工作组,深化理念更新与实践创新。建立长效机制,不再局限于短期活动,而是目标管理、过程监控、效果评估等环节的系统管理。专门对改革进程进行科学监测,为教学实践提供专业指导,改革推进可结合实际情况与专业建议,将改革目标,具体落实。制定实施方案,明确具体任务分工,构建科学评估体系,设置基于学生发展的评价标准,确保改革方向正确。学校必须高度重视,具备专业指导能力。

5 结语

综上所述,高中体育教学想要实现终身体育目标,就必须重视教学改革的系统性。教学理念直接影响改革效果,随着教育改革深入推进,学校一定要做好教学改革的顶层设计,逐渐完善教学体系的各个环节,尽可能减少改革过程中的问题出现,降低改革风险,助力体育教学质量的整体提升。学校应通过理念更新、制度建设等有效途径,为体育教学改革提供全方位支持。实现终身体育目标,能促进学生全面发展,也是教育现代化的重要体现,保障学生健康成长,提升学校体育教育的整体水平。

参考文献

- [1] 金宁.终身体育教育思想理念下的高职体育教学改革路径[J].运动·休闲:大众体育, 2023,(11):0016-0018.
- [2] 张德友.以“培养学生的终身体育意识为目标”大学体育课堂教学改革的实践研究[J].冰雪体育创新研究, 2025,(4).
- [3] 王金峰,马祯.终身体育视野下高校体育教学改革与创新的探析[J].中华武术, 2025,(1):110-111.
- [4] 张天宝.关于高中体育教学中终身体育意识的培养策略[J].中国科技经济新闻数据库 教育, 2023,(4):3.
- [5] 甘文锦.高中体育教学中培养学生终身体育意识的策略[J].成功密码, 2024,(8):105-107.