

初中体育与健康对学生个性化培养研究

韩建鑫

(新疆生产建设兵团第二师二十八团梨华中学 新疆 库尔勒 841000)

[摘要] 随着素质教育理念的深入,促进学生个性化发展成为新时期初中体育与健康教学的首要任务,发掘学生潜力,是顺应教育发展趋势的必要决策,在教学中,教师要充分发挥学生的主体地位,引导学生个性化发展,促进教学高效。本文主要分析个性化教育在初中体育与健康的教学中的意义,并讨论初中体育与健康课堂上培养学生个性化的有效措施,仅供参考。

[关键词] 初中; 体育与健康; 个性化

0 引言

现代体育课程对初中学生至关重要,新时代背景下,提高初中体育与健康教学质量对学生的身体素质发展具有重大意义。体育与健康教学的理念是“健康第一”,让学生通过体育锻炼拥有健康的身体素质。对此,教师应重视学生个性化发展,充分发挥学生的主体地位,密切关注学生的兴趣爱好,引导学生主动参与体育锻炼,养成良好的运动习惯。除此之外,教师寻找科学的锻炼方式,在基本学习的基础上,引导学生选择个性化项目,提高个人体育能力,达到体育与健康课程的教学目标。

1 个性化教育在初中体育与健康教学中的意义

初中体育与健康教学活动的指导思想是“健康第一”,初中生正值快速成长的阶段,只有牢牢抓住这一教育理念才能改变以往“重文化课,轻体育课”的教学模式。个性化教育理念的提出为体育与健康教学注入新鲜的血液。传统的教学观念都是以教师为主,学生处于被动地位,个性化教育旨在发展学生的个性,构建全新的师生关系,教学活动中,教师以学生发展为中心,抛弃“程式化”的授课模式,尊重学生的思想,由此营造轻松愉快的课堂氛围,拉近与学生的距离,提高课堂效率。个性化教育是一次教育变革,不再以学生成绩作为唯一的评价指标,延伸出多种教学方法以及多样的评价指标,进而培养学生的综合素质,促进学生的全面发展。

2 初中体育与健康中个性化培养的有效措施

2.1 树立个性化教育观念

从哲学观念上讲,意识决定行为,若想实施个性化教育,教师首先做到的就是形成体育与健康改革的观念,只有改革才能去除传统体育教学中的糟粕,才能找到个性化教育的教学方法,才能营造一个全新的教学环境,才能为学生个性化发展提供一个有力的前提。以前的教育领域难免受大环境的影响,过分的注重学生文化课的提高,忽略了体育对学生巨大的发展意义,“牺牲一切给成绩让路”的思想让学生收敛个性,压抑内心的天性,造成学生与老师家长处于难以扭转的对立局面,不仅教学工作受阻,学生的学习情绪也不高涨,致使教学任务达不到理想的效果。因此,体育与健康课程中引入个性化教育理念,就可以为学生枯燥的学习中注入新鲜的感觉,更利于学生自主学习意识的形成,天性被释放,个性得到极大的发展。教师树立了先进的个性化教育观念,开发适合青少年的运动项目,促进青少年的生长发育。

2.2 对学生因材施教

每一片叶子都不相同,每个人都是一个独立的个体。每一位同学之间都存在极大的个体差异,因此,初中体育教育与健康教学过程中教师应该敏锐观察学生的不同心理特点,尊重学生的个性,通过观察与分析,选择适合学生发展的教学方法,发挥学生的特长。例如,教师通过调查,了解班里同学喜爱和擅长的体育项目,再根据他们的性格特点,加之现代的学生都对流行的东西比较感兴趣,比如现代舞蹈、健美操等体育项目,教师就可根据不同学生的个性为他们量身定制体育锻炼计划。有的学生个性比较张扬,喜欢激烈性较强的运动,就可以让他们选择足球、篮球等竞技性较强的项目,有的同学比较安静,可以让给他们提供太极拳等节奏比较缓慢的项目等。只有根据同学们的实际情况,满足他们提出的不同要求,最终目标是让他们全部参与体育课中,尽情发挥自己的个性,提高教学质量并促进学生进步。

2.3 培养学生能力

健康与体育课程中培养学生个性化的主要途径就是提高学生的实践能力,体育锻炼的主要特征就是亲身体验体育项目,最终拥有健康的体魄。教师在教学活动中要充分发挥学生的主观能动性,开发学生的创新能力和应用能力,在实际练习中,对教学项目中的动作技术有一个清晰的认识,最终掌握技术要领,主动探索学习的新领域。例如,跑步是一项基础的锻炼项目,对于需要提高心肺功能的和耐力好的学生来说是一项非常棒的项目,但是对于爱探索的同学来说是一项十分枯燥的运动,要想提高学生身体的耐力,又能吸引学生的注意力,教师可以在跑步训练的基础上开发其他有趣的项目,比如跨栏跑、定时跑、接力跑、带球跑等项目,这不仅让学生参与了跑步项目、得到锻炼,还能引起学生参与的兴趣,让学生主动创新思考如何高效完成项目,极大的促进了学生的个性发展。

3 结束语

总而言之,个性化教育理念的引入,在带领同学进行体育锻炼的基础上,注重学生的全面发展,激发学生热爱运动的兴趣,发挥学生的运动特长,充分展示中学生应该具有的朝气和活力。

参考文献

- [1]姜善堂,薛玉芝.关于初中体育教学对学生个性化培养策略的研究[J].学周刊,2013(25):177.
- [2]颜浩通.初中体育与健康课对学生个性化培养的研究[J].中国学校体育,2010(S1):3-4.