

初中体育教学与健康教育融合实践

蔡勇

宜丰县崇文中学

摘要：随着社会对健康问题的日益关注，体育与健康教育在学校教育中的地位日益凸显。通过分析初中阶段体育与健康教育融合的必要性，文章提出了五项实践策略：完善体育课程结构，利用多彩情境激发学习兴趣，引入竞争元素培养运动精神，采用差异化教学满足多样化需求，以及发现学生特长增强运动自信。这些策略旨在为初中生提供一个更加全面、互动和个性化的学习环境，从而有效促进他们的身心健康。

关键词：初中体育；健康教育；融合实践；实践策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2024.01.029

当今社会，青少年健康问题日益成为公众关注的焦点。体育与健康教育的有效融合对于培养学生的健康意识和生活习惯具有重要意义。初中阶段作为学生身心快速发展的关键时期，加强体育教学与健康教育的融合实践，不仅可以提高学生的身体素质，还能够促进其心理健康和社会适应能力的发展。

一、初中体育教学与健康教育融合的必要性

在当前的教育体系中，初中体育教学与健康教育的融合实践已成为提升学生身心健康水平的关键途径。随着社会的发展和人们健康观念的变化，传统的健康观——即将“无病”视为健康的状态——已逐渐被深层次的健康理念所取代。这一理念强调，在身心、社会适应等方面保持良好状态才是真正的健康。显然，健康不仅受到遗传、社会环境、自然环境的影响，生活习惯、药物使用以及运动等因素也起着至关重要的作用。^[1]在这些多元影响因素中，运动的健康效应尤为显著，但只有在这些要素紧密联系、相互作用的情况下，运动才能发挥其应有的效果。因此，塑造正确的健康观，特别是在学校教育中重视健康观的培养，变得尤为重要。

体育教育，作为学校实施素质教育的重要手段之一，不仅为学生提供了促进身心发展的平台，还通过多种途径帮助学生养成良好的锻炼习惯。这种教育方式能确保学生体能的全面发展，提高其心理健康水平，并促进神经系统的健康发育。此外，从预防疾病的角度来看，体育锻炼还能显著增强个体的整体体质。因此，培养学生良好的锻炼习惯，对于促进其身心健康发展具有不可忽视的作用。面对“健康第一”的教育要求，强调学校体育与健康教育结合的重要性变得尤为迫切。这种要求不仅体现在将体育课程更名为“体育与健康”，更重要的是要在实践中实现二者的有效融合。当前的健康教育往往偏重于理论知识的传授，而忽视了实践活动的

重要性，导致学生缺乏将理论知识应用于实际生活的能力。此外，体育与健康课程的改革需要课时的保障，以确保学生能够在学校教育中获得充分的体育锻炼和健康知识教育。课程标准将体育学科的核心素养概括为运动能力、健康行为、体育道德三个基本要素。这三个方面在教学中应作为一个有机的整体，不可分割，且应贯穿于教学实践的全过程。这种教学方法不仅能够促使学生在体育活动中学习和实践健康知识，而且还能够在实际操作中培养学生的体育道德和社会责任感，最终实现身心的全面发展。

二、初中体育教学与健康教育融合的实践策略

（一）融合健康教育，完善体育课程结构

在当前教育领域的新课程改革浪潮中，体育教学与健康教育的融合实践被赋予了重要的意义。这一转变不仅彰显了对学生全面发展的重视，也体现了教育模式向更加人本、健康、全面的方向演进的趋势。特别是在初中阶段，学生正处于身心快速成长的关键期，因此，通过完善体育课程结构，融合健康教育，对于培养学生的身体素质、健康意识以及生活技能具有不可估量的价值。

以羽毛球教学与健康教育相结合的模式为例，羽毛球不仅是一项受学生欢迎的体育活动，而且其轻松愉悦的特性非常适合在校园中推广。羽毛球运动不仅可以锻炼学生的身体素质，提高他们的协调性、灵活性和反应速度，还能有效地融入健康教育的元素，如运动损伤预防、正确运动姿势的重要性以及团队合作与竞争精神的培养。在教学过程中，教师首先需要设计一套系统的教学计划，这个计划不仅包括羽毛球技能的学习，如发球、接球、步伐移动等，还应涵盖关于运动营养、身体机能以及心理健康等健康教育内容。^[2]例如，通过组织一场主题为“羽毛球与健康”的专题讲座，邀请体育健

康专家来校进行分享，让学生们了解运动前后合理饮食的重要性，以及如何通过运动来有效缓解学习压力。接下来，教师可以结合理论与实践，举办一次班级内的“羽毛球健康知识大赛”。在这个活动中，学生不仅能够展示他们的羽毛球技能，还能展现他们对健康知识的理解与应用。通过比赛，学生可以在实践中深化对健康教育认识，同时也能激发他们对体育运动的热情。为了进一步加强健康教育在体育教学中的应用，教师可以设计一系列的互动环节，如创建羽毛球技能与健康知识的双重挑战赛，鼓励学生在提高运动技能的同时，也能够关注团队合作、运动安全以及自我健康管理。此外，通过设置奖励机制，比如为表现突出的学生颁发“健康大使”称号，可以有效提高学生们的参与度和积极性。

（二）利用多彩情境，激发学生学习兴趣

在初中体育教学与健康教育融合的过程中，利用多彩情境激发学生学习兴趣显得尤为重要。情境教学法以其生动、实用的特性，为学生提供了一个更加贴近真实生活的学习环境，有效地提高了学生的学习积极性和参与度。在这一教学策略中，教师通过创设具有挑战性和趣味性的体育活动情境，引导学生在实践中学习和掌握体育技能及健康知识，从而实现身心的全面发展。

以“穿越森林”障碍跑为例，该活动是在传统障碍跑的基础上，融入了更多元化的情境设计，使得体育课程内容不仅限于技能训练，更是一次全方位的身心挑战和健康教育。在活动设计上，教师首先需要根据学生的实际情况和兴趣爱好，精心布置了一系列模拟“森林”中的障碍物，如独木桥、石头路、低洼、坑地等，这些障碍物不仅考验学生的身体协调性、平衡能力和速度，也模拟了真实环境下可能遇到的困难和挑战。在活动实施过程中，教师可以通过播放鼓励式的背景音乐《超越自我》等，营造了一种积极向上、克服困难的氛围。学生们被分成小组，相互协作，共同面对和克服障碍，这种团队合作的过程不仅增强了学生之间的友谊，也锻炼了他们的沟通协调能力。在穿越各种障碍的过程中，学生们经历了失败与尝试，体会到了坚持与合作的重要性，这种经历对于他们的身心成长具有深远的影响。此外，教师需要在活动中扮演引导者和助手的角色，根据学生的表现提供个性化的指导和鼓励。对于遇到困难的学生，教师要及时提供帮助，鼓励他们不要放弃，寻找合适的方法克服障碍。而对于表现出色的学生，则鼓励他们分享自己的经验和技巧，增强学生间的互助学习氛围。

（三）引入竞争元素，培养体育运动精神

在初中体育教学与健康教育的融合实践中，引入竞争元素被视为培养学生体育运动精神的有效方法。竞争不仅能够激发学生的运动热情，提高他们的运动技能，还能在一定程度上培养他们的团队合作能力、公平竞争观念和面对输赢的心态。然而，如何在激烈的竞争中保持健康的心理状态，以及如何正确理解和应对竞争，成了体育教育中不可忽视的课题。

以篮球比赛为例，这项活动不仅是学生体育活动中的一项重要组成，也是检验学生体育运动精神的重要场所。在篮球比赛的准备过程中，学生们展现出了浓厚的兴趣和强烈的胜利欲望，这是体育竞争中不可或缺的动力。然而，在比赛中也不乏出现过度竞争甚至不正当竞争的现象，这对于学生的健康成长和体育精神的培养是不利的。为了确保竞争的正面效应，教师在比赛前要引导学生做好充分的心理准备。首先可以通过班会或专题讲座的形式，向学生介绍体育竞争的正确态度，强调竞争的目不仅仅是为了胜利，更重要的是通过比赛提升自己，享受运动带来的乐趣，以及学习如何在竞争中保持公平、正义的体育道德。在篮球比赛的具体实施中，教师可以通过设置不同的比赛规则来引导学生体会团队合作的重要性，比如通过团队得分而非个人得分来决定比赛结果，鼓励学生之间的相互协作和支持。^[3]此外，对于比赛中出现的不公平行为，教师应立即进行干预和指导，让学生认识到体育竞争的真谛在于公平对抗和尊重对手。赛后的反思和总结也是培养体育运动精神的关键环节。教师可以组织学生观看比赛视频，引导学生分析比赛中的亮点和不足，鼓励学生分享自己的感受和学习经验。通过这种方式，学生不仅能从技术层面获得提升，更重要的是能在心理层面得到成长，学会如何正视比赛中的胜败，如何在竞争中保持积极健康的心态。此外，教师还可以借助外部资源，邀请经验丰富的体育教练或优秀运动员来校分享他们的比赛经历和体育精神。这些生动的第一手经验不仅能够激发学生的运动热情，更能深刻地影响学生的价值观和人生态度，使他们在未来的体育活动中能够更加自信地面对挑战，更加公平、正义地参与竞争。

（四）采用差异化教学，满足多样化需求

差异化教学在初中体育教学与健康教育融合实践中扮演着至关重要的角色。这种教学方法承认并适应学生的不同学习需求、兴趣和能力，确保每位学生都能以最适合自己的方式参与学习过程。差异化教学不仅关注学

生的身体发展，也兼顾了他们的情感、社交以及认知发展，从而为学生提供了一个全面发展的平台。

以篮球教学为例，教师首先需要根据学生的能力和兴趣，将学生分为不同的小组。对于体能较强、篮球技能较高的学生，教师可以设计一系列进阶技能训练，如运球突破、三分投篮等高级技巧的练习，以及实战模拟训练，提供更多的挑战和竞争机会。这不仅能够进一步提升他们的篮球技能，还能增强他们的竞争意识和团队合作能力。对于体能基础较弱或对篮球不太感兴趣的学生，教师则可以采取更为个性化的教学方法。例如，引入篮球基础知识教学、基本技能训练（如传球和接球）、以及简单的体能训练，以激发他们对篮球的兴趣，并逐步提高他们的身体素质。此外，教师还利用视频教学、图解教材等多媒体资源，以适应不同学习风格的学生，使他们能够更直观地理解篮球技巧和规则。在教学过程中，教师还应该鼓励学生进行自我反思和目标设定。在篮球教学单元开始时，让学生设定个人学习目标，如提高特定篮球技能或增强体能等，并在单元结束时进行反思，学生可以更清晰地认识到自己的进步和需要改进的地方。这一过程不仅增强了学生的自我管理能力和学习过程变得更有目标性和更有意义。此外，为了帮助学生更好地管理比赛中的压力和焦虑，教师还可以引入正念技巧的训练。在篮球训练和比赛前后，通过引导学生进行深呼吸练习、冥想等活动，帮助他们放松身心，提高比赛时的专注度。这种方法不仅有助于提升学生的运动表现，也是一种重要的健康教育实践，教会学生如何在日常生活和学习中应对压力。通过上述差异化教学的实施，每位学生都能在篮球教学单元中找到适合自己的学习路径，无论是提升篮球技能，还是增强体能，抑或是学习如何管理情绪和压力。这种教学方法的采用，不仅极大地提高了学生的学习兴趣 and 参与度，也促进了他们身心的全面发展，为实现健康教育与体育教学的有效融合奠定了坚实的基础。

（五）发现学生特长，增强体育运动自信

在初中体育教学与健康教育的融合实践中，发现学生特长并基于这些特长增强学生在体育运动中的自信心是一项重要的任务。这不仅有助于学生在体育活动中发挥最大的潜能，也对培养他们的积极参与态度和持续的兴趣至关重要。通过认真观察和评估，教师可以发掘学生在不同体育项目中的潜在优势，从而为每位学生提供更加个性化和有意义的学习体验。

以田径课程为例，该课程通过多样化的田径项目，如短跑、跳远、投掷等，为学生提供了展示和发展个人特长的平台。在教学过程中，教师首先可以通过基本技能训练，让学生对各项田径运动有一个全面的了解和体验。接着，通过观察学生在不同项目中的表现，教师可以发现哪些学生在特定项目上展现出了更强的兴趣和天赋。例如，某位学生在跳远项目中展现出了显著的天赋，他不仅拥有良好的身体素质，还能够快速掌握技巧和调整自己的动作。教师在发现这一点后，便可以为这位学生制定更加具有挑战性的个性化训练计划，同时，也可以鼓励他参加校内外的跳远比赛，以进一步激发他的兴趣和提升自信心。对于那些在田径项目中表现不够突出或对田径运动兴趣不大的学生，教师则需要采取不同的策略。教师可以为这些学生提供更多关于田径运动背后的科学知识和健康教育内容，如讲解运动生理学、营养学以及运动损伤预防等，让他们从理论层面对田径运动有更深入的了解。同时，教师也鼓励这些学生在自己感兴趣的体育项目中寻找自己的特长，比如球类运动、游泳等。在整个教学过程中，教师不断提供正面的反馈和鼓励，帮助学生认识到每个人都有自己的独特之处和潜力。^[4]通过组织一系列展示活动或小型比赛，让每个学生都有机会展示自己的特长和进步，这不仅能够增强学生的自信心，还能培养班级的团队精神。

结语

综上所述，初中体育教学与健康教育的有效融合对于促进学生身心健康发展具有重要意义。通过实施上述策略，可以建立一个更加全面和互动的学习环境，不仅能提高学生的身体素质，还能促进其心理能力的发展。为了实现这一目标，教育工作者需不断探索和创新教学方法，同时也需要家庭、学校和社会的共同努力和支持。

参考文献

- [1] 朱彩秀. 初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J]. 西部素质教育, 2023, 9(02): 102-105.
- [2] 周丽丽. 从初中生体质健康变化趋势角度探讨初中体育教学改革[J]. 田径, 2022(11): 24-25.
- [3] 龚海勇. 初中体育渗透学生心理健康教育指导[J]. 田径, 2022(09): 61-63.
- [4] 贾琰. 初中体育趣味教学与健康教育融合的教学策略[J]. 吉林教育, 2021(10): 51-52.