

初中体育教学中健康生活方式习惯养成策略

刘安顺

重庆市永川区第六中学校

摘要：本文围绕初中体育教学中健康生活方式习惯的养成策略展开探讨，基于核心素养理念构建体育与健康课程，结合大单元教学设计，系统推进健康习惯的形成。文章重点分析了课程目标与健康生活方式的契合，课堂环境创设、安全管理与心理支持，体验式教学及情境模拟等教学方法的应用，及科学完善的学业质量评价体系。通过理论与实践相结合，促进学生身心健康协调发展，培养科学合理的健康观念和良好生活习惯，为学生终身健康奠定坚实基础。

关键词：初中体育教学；健康生活方式；核心素养；大单元教学；体验式教学；评价体系

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.229

引言

随着社会的发展和健康教育理念的不断深化，培养青少年科学合理的健康生活方式已成为初中体育教学的重要目标。传统体育教学多侧重于技能传授和身体素质提升，忽视了健康行为和生活习惯的养成。为适应新时代教育需求，初中体育课程必须融合核心素养理念，推动健康生活方式的系统培养。本文旨在探讨基于核心素养背景下，如何通过课程建设、大单元教学设计、课堂组织与管理、教学方法创新及科学评价体系等多方面策略，有效促进初中生健康生活习惯的养成，助力学生实现身心全面发展，培养具备终身运动意识的健康人格。

一、基于核心素养的初中体育与健康课程建设

（一）核心素养内涵与体育健康学科目标的契合

基于核心素养的初中体育与健康课程建设，首先强调核心素养的内涵与体育健康学科目标的紧密契合。核心素养不仅仅是对学生身体素质的提升，更是一个涵盖健康意识、运动技能、社会适应能力以及积极生活态度等多维度能力的综合体系。它强调学生在身体锻炼的同时，能够树立科学合理的健康观念，养成良好的生活习惯，提升自主维护健康的能力，并具备终身参与体育运动的意识和素养。体育与健康学科的课程目标由此超越了单纯技能传授，着力培养学生的综合素质，使其在体能、心理、社会交往和健康管理等方面实现协调发展。通过将核心素养理念深度融入课程建设，课程内容得以更加系统化和完整化，科学合理地结合知识传授、技能训练与情感态度教育，体现了“知行合一”的教学理念。这种有机统一不仅能够提升学生的学习兴趣 and 参与积极性，还能够增强其对健康生活方式的认同感和践行力。最终，课程建设以促进学生健康生活方式的养成为根本目标，推动学生全面发展，为其终身健康和幸福生活奠定坚实的基础，助力构建适应未来社会需求的健康人格和体育素养。

（二）健康生活方式习惯在课程目标中的体现

健康生活方式习惯作为初中体育与健康课程的重要目标，在课程设计与实施过程中得到了充分而具体的体现。课程不仅关注学生基本身体技能和运动能力的培养，更加注重培养学生科学合理的健康行为和良好的生活习惯，包括科学饮食、规律作息、适度锻炼、心理健康管理以及良好的个人卫生习惯等多方面内容。这些健康生活方式的核心元素被明确纳入课程目标，旨在帮助学生全面认识和理解健康生活的重要性，增强自我保健意识，掌握科学的生活方法和技巧，养成自律且积极主动的健康态度。为实现这一目标，课程设计注重理论与实践相结合，通过课堂讲授、专题讨论、角色扮演、健康知识竞赛等多样化的教学手段，引导学生主动参与健康生活方式的学习与实践。同时，课程强调实践体验的重要性，鼓励学生在日常生活中将所学的健康知识和技能具体运用，如合理安排饮食结构、坚持规律锻炼、调节心理压力等，逐步将健康理念内化为自觉的生活习惯。通过系统化的健康教育和持续性的行为引导，课程有效促进学生养成持久的健康生活方式，推动其身体素质与心理素质的双重提升，实现身心的全面协调发展，为学生未来的健康成长和终身发展奠定坚实基础。

二、大单元教学设计促进健康习惯养成

（一）大单元教学理念及其在体育教学中的应用价值

大单元教学理念以主题为核心，强调将相关知识与技能有机整合，构建系统、连贯且层次分明的教学内容，旨在促进学生的深入理解与综合运用能力的提升。在初中体育教学中，将大单元教学理念应用于健康生活方式的培养，能够实现教学内容的模块化和主题化，涵盖运动技能的训练、健康知识的普及以及良好行为习惯的养成等多个维度。这种教学设计不仅突破了传统单节课的

局限,使学习内容更加系统化,还能够帮助教师合理安排教学进度,通过持续且渐进的实践活动,引导学生在长期的学习过程中逐步树立科学的健康理念和生活习惯。大单元教学通过跨课时的知识整合和情境体验,激发学生的学习兴趣与主动性,提升其实际应用能力,促进学生将所学知识 with 技能有效转化为日常生活中的健康行为。此外,大单元教学还注重过程评价与反馈,帮助教师及时调整教学策略,保障教学目标的全面实现。总体而言,基于大单元教学理念的初中体育教学不仅能够提升课程的整体教学质量,还为健康生活方式的养成提供了科学、系统的保障,促进学生身心健康的全面发展。

(二) 围绕健康生活方式主题构建模块化教学单元

围绕健康生活方式主题构建模块化教学单元,是贯彻大单元教学设计理念的具体实践,也是实现系统化、阶段性教学目标的重要手段。教师根据健康生活方式的核心内容,将课程划分为若干内容紧密相关且层层递进的教学模块,这些模块涵盖合理饮食、规律运动、心理健康、安全防护等关键领域。每个模块明确聚焦于特定的健康习惯养成目标,通过理论知识的系统讲解与多样化的实践活动相结合,使学生不仅能够理解健康生活的科学内涵,还能在实际操作中体验并掌握相关技能。模块化教学结构清晰,逻辑性强,有助于学生循序渐进地构建健康知识体系,逐步内化健康行为规范。同时,模块化设计具有灵活性和适应性,教师可以根据学生的学习基础、兴趣和实际需求,灵活调整各模块的教学进度与重点,确保教学效果的最大化。通过多维度、多角度的综合培养,学生能够在身体素质、心理调适和行为习惯等方面实现全面发展,最终形成科学合理、积极向上的健康生活方式。该教学模式不仅提升了课堂教学的针对性和实效性,也为学生终身健康奠定了坚实基础。

三、课堂教学组织与管理策略

(一) 课堂环境创设与积极学习氛围营造

课堂环境的创设与积极学习氛围的营造是初中体育课堂教学有效开展的重要保障,是实现健康生活方式习惯养成的基础条件。首先,教师应注重打造一个安全、开放且富有激励性的运动空间,确保体育场地和器材符合安全规范,防止意外伤害的发生,让学生在身体上感到安心和放松。同时,环境布局应灵活多样,能够满足不同体育项目和教学活动的需要,鼓励学生自由探索和尝试,激发他们的运动兴趣和创造力。在心理层面,教师需营造一种支持与尊重并存的课堂氛围,通过关注每个学生的个体差异,给予积极反馈和鼓励,增强学生的自信心和归属感。

此外,教师应充分利用积极的语言激励,如表扬、鼓励和建设性反馈,激发学生的内在动力,促进其积极参与体育活动。通过组织合作竞赛和团队活动,增强学生之间的互动与协作,培养团队精神和集体荣誉感,使学生在运动中不仅锻炼身体,更学会尊重、沟通与协作。这种积极向上的学习氛围能够有效调动学生的参与热情,帮助他们克服畏难情绪和消极态度,形成主动参与、坚持锻炼的良好习惯。整体来看,优良的课堂环境和积极的学习氛围为健康生活方式的养成提供了坚实的基础,有助于促进学生身心全面发展,实现体育教学目标的有效落实。

(二) 健康习惯培养中的安全管理与心理支持

健康习惯的培养过程中,安全管理与心理支持是保障学生身心健康、促进积极生活方式养成的重要保障。教师不仅要严格遵守体育活动的安全规范,合理设计运动强度和项目,确保场地设施和器材安全无隐患,从源头上预防运动伤害的发生,还需密切关注学生的心理状态,尊重个体差异,及时发现和应对学生在运动过程中可能出现的紧张、焦虑或自我怀疑等负面情绪。通过提供有效的心理疏导和积极鼓励,教师帮助学生增强自信心和坚持锻炼的动力,促进他们建立起对运动的积极态度和健康习惯。科学完善的安全管理措施和细致入微的心理支持相结合,能够营造一个既安全又温馨的课堂环境,激发学生主动参与体育活动的热情,推动身体健康与心理健康的同步发展,从而更好地实现健康生活方式的培养目标。

四、课堂教学方法与运用

(一) 体验式教学法促进学生主动参与与感知

体验式教学法在初中体育课堂中的运用,旨在通过“做中学”,让学生在真实的运动情境中主动参与,感知身体运动的乐趣与意义。这种教学方法强调学生的主体地位,鼓励他们通过亲身体验和探索来理解体育知识和健康理念,而不仅仅是被动接受理论讲解。教师通过设计多样化的体验活动,如模拟比赛、情景剧表演、户外探险和团队协作游戏等,使学生在具体的运动实践中感受身体的协调性、灵活性和力量发展。同时,体验式教学关注学生的情感体验和社会互动,促进学生之间的交流与合作,培养集体意识和责任感。在这一过程中,学生不仅掌握了运动技能,还能体验到运动带来的身心愉悦,激发他们养成持续参与体育锻炼和保持健康生活方式的内在动力。此外,教师在体验活动中注重引导和反馈,帮助学生反思运动体验,认识到健康生活方式对个人成长和全面发展的重要性,从而有效促进健康习惯的养成与长远发展。

（二）情境模拟与角色扮演增强健康行为认知

情境模拟与角色扮演作为课堂教学方法的重要策略，能够有效提升初中生对健康行为的认知和理解。通过构建贴近学生生活实际的健康情境，教师为学生创造一个安全且富有教育意义的模拟环境，使他们能够身临其境地体验健康相关的问题和挑战。例如，教师可以设计有关健康饮食选择的场景，让学生模拟在超市购买食物时如何辨别营养成分和选择健康食品；或者模拟运动伤害发生时的急救处理过程，培养学生应对突发状况的能力；还可以通过日常生活中的安全防护情境，如交通安全和校园安全教育，增强学生的防范意识。学生在这些情境中扮演不同的角色，如患者、急救者、运动员或营养师，不仅提高了课堂的参与度和趣味性，还促进了他们对健康知识的深度理解和应用能力。通过反复的模拟体验，学生能够更加直观地认识到健康行为对个人生活的重要影响，形成积极的健康价值观和行为习惯。同时，情境模拟与角色扮演也有助于培养学生的沟通技巧、团队合作精神和问题解决能力，使他们在面对真实健康问题时能够更加自信和有效地应对，促进健康生活方式的内化和持久实践。

五、学业质量评价体系建设

（一）健康生活方式习惯养成的评价目标与标准设定

健康生活方式习惯养成的评价目标与标准设定，是构建科学、全面且有效的学业质量评价体系的关键环节，为初中体育与健康课程的教学效果提供了明确的衡量依据。评价目标不仅限于学生对体育技能的掌握和运动表现，更加重视学生在日常生活中健康行为的养成及其内化程度。具体而言，评价目标涵盖学生对健康知识的理解深度，健康行为的自觉实践能力，以及积极、健康的生活态度和价值观的形成。这些目标旨在推动学生不仅在课堂上表现出良好的体育技能，更能够将健康生活理念贯彻到日常生活中，实现理论与实践的有机结合。

在评价标准的设定上，应充分体现核心素养导向，做到知识、能力与情感态度的有机统一。评价内容涉及多维度健康习惯，包括合理饮食、规律运动、心理健康调适、安全防护意识等方面，具体标准需科学、明确且具操作性。例如，评价学生是否能够科学规划每日饮食结构，是否坚持参与适量运动，是否掌握基本的心理调适方法，以及是否具备良好的安全意识和自我保护能力。通过建立这样的多元化评价标准，教师不仅能全面把握

学生的健康素养水平，还能根据评价结果识别学生在健康习惯养成过程中存在的不足。

此外，明确的评价目标与标准还为教师提供了精准的教学反馈依据，有助于及时调整教学策略，实施个性化指导，强化重点内容的教学，促进学生健康习惯的不断优化和提升。评价过程的科学化和系统化，有助于激发学生自我管理与自我提升的动力，推动学生形成持续、稳定的健康生活方式。最终，这一评价体系的建设不仅提升了体育与健康课程的教学质量，更为学生的全面发展和终身健康奠定了坚实基础。

（二）多元评价方法：过程性评价与结果性评价结合

多元评价方法强调将过程性评价与结果性评价有机结合，以全面反映学生健康生活方式习惯的养成状况。过程性评价注重学生在日常体育活动中的表现、参与度和行为习惯的形成，关注学习过程中的持续改进与自我调节能力，通过观察记录、学生自评和同伴互评等方式，促进学生主动参与和自我反思。结果性评价则侧重于对学生健康知识掌握程度和习惯养成效果的测量，通过测试、作品展示和行为观察等手段，检验教学成果的具体体现。二者相辅相成，既关注学生学习的动态过程，也强调最终效果的客观评价，有助于推动初中体育教学更科学、更精准地促进学生健康生活方式的养成。

结语

健康生活方式习惯的养成是初中体育教学的重要使命，也是促进学生全面发展的关键路径。通过深化核心素养理念，科学设计大单元教学，营造安全积极的课堂环境，创新教学方法并建立多元评价体系，能够系统促进学生健康行为的内化和长效养成。未来，体育教学应进一步强化健康教育的系统性与实践性，激发学生主动参与的内驱力，推动其形成科学、积极的生活态度和行为习惯，为其终身健康和社会适应能力打下坚实基础。只有这样，初中体育教学才能真正实现立德树人的根本任务，培养新时代全面发展的健康公民。

参考文献

- [1] 王萌.《体育强国建设纲要》下初中体育教学中学生领导力的培养[J].当代体育科技,2020,10(8):141-143.
- [2] 李文华.立德树人理念在初中体育教学中的实施探索[J].中外交流,2020,27(10):220-221.
- [3] 杨晓龙.核心素养视域下初中体育课堂教学创新探究[J].问答与导学,2024(36):169-172.