

初中体育健康教育的意义及实践策略

戴丹

(南昌市洪都中学 江西 南昌 330024)

[摘要] 在学生成长阶段, 体育与学生的健康有着紧密的联系, 通过体育教学促使学生拥有良好的身体素质, 进而实现自身的价值。初中是学生身体发育最为重要的阶段, 但是体育健康教育的教学现状不乐观。传统应试教育模式下, 忽视了中学体育健康教育, 影响了学生的身体素质的发展。为了促使学生积极的投入到体育健康教育中, 提升学生的身体素质, 帮助学生树立健康成长的理念, 亟需创新初中体育健康教育策略。

[关键词] 初中; 体育; 健康教育; 实践

引言

无论是学生的学习还是成长都需要拥有健康的身体, 只有健康的身体才能实现学生的抱负。应重视学生的体育教育事业的发展, 提升学生的健康水平, 促使学生拥有良好的身体素质。但是, 由于受到应试教育的影响, 无论是学生、家长以及教师都过于注重学生的成绩, 忽略了学生的体育健康教育内容。转变教学观念, 注重初中学生的体育健康教育教学内容^[1]。

一、初中体育健康教育的现状

据了解, 当前初中学生的身体素质指标正在下降。随着物质生活水平的提升, 越来越多的学生习惯待在家中, 玩电子产品, 而不是通过运动达到放松心情的目的。学生当前的饮食结构不均衡, 结构不合理, 影响着学生的身体素质。在中学阶段, 学校为学生设立了体育课程, 但是大部分的体育课程时间被其他学科的学习所占用, 主要是因为学校以及教师对于学生体育学习重视程度不高, 降低了学生体育活动时间。初中设置课间操, 活动形式有限, 起到的效果一般。体育教学内容其主要与体育测试有关, 降低了学生体育健康教育知识学习的兴趣, 仅仅是为了完成体育测试内容进行体育课程学习^[2]。因此, 要想实现体育健康教育, 教师应以健康为核心, 积极的开展体育健康教学活动, 促使学生积极的参与到体育健康教学中, 提升学生的身体素质。

二、体育健康教育的实践策略

(一) 转变体育教师教学观念

在新课改落实中, 体育教师以及其他学科教师要转变中自身的教学观念。正确的认知体育健康教育内容, 在日常教学中, 将健康教育知识全部的落实, 引导学生加以学习, 进而提升学生健康的身体素质。体育教师要掌握健康教育知识, 并将健康教育知识充分的融入到体育教学中, 促使学生潜移默化的完成健康教育知识的学习。学校可以组织培训活动, 提升教师健康知识的学习效果^[3]。

(二) 注重学生身体素质锻炼

随着人们对学生身体素质的关注度越来越高, 需要学生积极的参与到身体素质锻炼中, 并未要学生无时无刻的参与到体育锻炼中, 而是科学合理的安排时间, 提升学生锻炼身体的效果。教师帮助学生树立体育锻炼的意识, 同时给予学生相应的指导与监督。体育教师要充分的利用学生的课余时间, 并将健康教育知识融入到各种各样的体育活动中, 促使学生积极的参与到体育锻炼中。增强学生参与体育健康教育活动的积极性, 提升学生身体素质具有重要的意义。

(三) 创新融合内容

新课改的落实, 使得体育教学活动内容发生了改变, 传统以竞技为主的教学方式难以适应现阶段教学需求。在体育教育教学中, 增加身体与心理健康、运动技能等多方面的学习内容。拓展了体育教育教育的内容, 从而为健康教育知识的融入提供了良好的契机^[4]。初中生正在生理发展成熟的关键时期, 要为学生普及

生理健康知识, 从而帮助学生树立正确的生理健康理念; 同时, 关注学生的心理变化状态, 对学生展开心理健康教育内容, 全面的提升学生心理健康水平, 树立正确的价值观。另外, 还应帮助学生树立劳动意识, 通过参与到劳动活动中, 既锻炼学生的身体, 同时又提升了学生的综合能力与素质, 这对学生未来的发展有着重要的意义。

(四) 课内外指导结合方式

每周体育课程中的健康教育内容, 对于学生身体素质的提升效果较小。体育教师应鼓励学生多进行体育锻炼, 指导学生在进行体育锻炼时要保护自身安全。学生要与教师进行有效的沟通与交流, 制定符合自身情况的体育运动锻炼计划, 科学的进行体育锻炼。学生在进行体育锻炼过程中不能盲目的追寻体育健康教育的结果, 而是鼓励学生享受体育健康教育的过程, 教师应在过程中及时纠正学生的体育锻炼的方式, 提升体育健康教育的效果。

(五) 改变评价方法

针对体育健康教育教学的评价方式较为单一, 但是有些评判标准不能随意更改。要求学生的身体素质要达到一定的标准。由于每个学生的身体素质都不一致, 统一的评价标准不一定适合与每一个学生, 因此需要根据学生身体素质情况以及性格特点制定一套评价方式, 运用不同的评价方式激发学生体育健康教育活动的积极性, 提升体育健康教育的有效性。首先教师可以设立不同的评价目标, 学生完成的比较好, 教师要鼓励学生, 给予相应的分数; 身体素质较差的学生, 应鼓励学生逐渐的接近目标, 增强学生的自信心, 进而达成目标, 促使学生喜欢上体育健康教育活动, 树立为健康而运动的理念。

结束语

总而言之, 在新课改中, 改变了对传统体育教学知识的认知, 要注重学生的身体健康与心理健康的发展。体育教学与学生身体素质强弱有着联系, 为了增强学生的身体素质, 需要加强体育健康教学内容。可以从教师转变自身的教学观念、注重学生身体素质锻炼、创新融合内容、课内外指导结合方式、改变评价方法等多方面实现体育健康教育教学内容的全面落实, 帮助学生树立正确的健康理念, 以健康的心态接受体育健康知识教育活动, 不仅提升学生身体素质, 还能达到体育健康教育的目的。

参考文献

- [1] 谭兵. 初中体育健康教育的意义及实践策略[J]. 新课程导学, 2017(13): 26.
- [2] 白进善. 初中体育健康教育的意义及实践策略[J]. 神州, 2017(29): 79-79.
- [3] 余振超. 完美契合, 强化教育 ——初中体育健康教育的意义和实践策略分析[J]. 明日, 2019.
- [4] 邓晓明. 初中生心理健康教学策略及实践意义解析[J]. 新课程(中学), 2016(5).