

高中体育教学中健康教育的实施现状及改善策略

马德华

宁夏中卫中学 755000

[摘要]健康教育是高中体育教学的重要组成部分, 各方面的教育工作开展应以学生为主导, 充分掌握学生的内心观点、想法, 让学生在长期的锻炼方面拥有较强的体魄, 为未来教学工作的开展提供更多的保障。健康教育的实施过程中, 还要引入先进的设备、系统, 对学生的健康水平做出阶段性的测试, 分析学生在日常训练中表现出的问题, 按照循序渐进的方法进行引导, 促使学生在成长、进步的时候得到卓越的成果。未来, 健康教育应不断创新, 教师应促进高中体育教学目标的快速实现, 提高教育的综合质量, 促进优秀人才的培养。

[关键词]高中体育; 健康教育; 现状及策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2020.02.437

1 分析高中体育教学中健康教育的现状问题

1.1 体育教学课程少

高中体育教学的健康教育模式, 自身并不具备多元化的课程选择, 长期以来教育工作的开展无法得到卓越的成绩, 由此产生的漏洞比较多。

1.2 教学内容、教学方法不能统一进行

健康教育是高中体育教学的重要组成部分, 但是教学内容、方法并没有按照协调的方法开展, 各方面的工作部署存在很多矛盾

1.3 许多学校在日常教学中未按健康教育方式进行

高中体育教学, 对学生综合素质的提高具有显著的作用, 但是很多院校在日常的教育工作中没有按照健康教育的方法完成, 导致学生的成长、进步遇到了很多的挑战。

2 制定高中体育教学中健康教育的策略

2.1 实施系统性的健康教育

随着人们对健康教育的重视程度不断提高, 学校应根据学生的状态、能力开展系统化的健康教育。

首先, 健康检查的项目一定要保持全面, 根据高中男女学生的不同, 采取专业的检查方法完成, 对学生的健康程度有一个正确的认知。

其次, 与各位家长沟通, 了解学生是否存在先天疾病, 是否存在明显的过敏原, 在日常的健康教育方面尽量规避, 避免对学生造成严重的伤害。

再次, 健康教育要循序渐进地开展, 逐步提高学生的身体素质, 锻炼学生的心理抗压能力, 引导学生定期发泄自己的情绪, 促使他们在成长的过程中拥有更好的成果。

最后, 健康教育要定期开展反思, 明确教育的优势、劣势, 逐步改善教育方法。

2.2 多元化课程教学

高中体育教学的规范、要求不断地完善, 健康教育的开展应尽量按照灵活的方法实施, 通过选项课程教学给予学生更多的选择, 让学生根据自己的兴趣和喜好进行学习, 转变教学的思维, 促使高中体育教学的目标快速实现。例如, 健康教育的过程中, 一方面可增加健身课程、武术课程、理论课程、减肥课程等, 让学生根据自己的健康观点和发展

方式, 选择不同的兴趣课程进行学习, 由此减少了传统教学的漏洞, 增加了学生的体验, 鼓励学生在健康的提高过程中按照全新的方法进步。另一方面, 选项课程的教学还要阶段性地调整课程的内容, 让学生拥有较强的新鲜感, 从学生中得到较多的反馈, 针对选项课程的可靠性、可行性不断地提高。

2.3 创新教学内容与方法

健康教育对高中体育教学的未来进步存在决定性的影响, 未来的教学内容、方法要不断革新, 促使健康教育的多项组成部分得到卓越发展, 推动教育的进步。随着教学改革的深入和发展, 传统的教学方法如讲解法、示范法、分解法等教学方法只注重学生机械性地练习, 学生被迫接受学习。现在的教学方法, 如探索式教学法、分层式教学法、发现式教学法等教学方法, 提倡重视学生的主体性, 重视学生的情感和体验, 让学生在体育与健康教学活动中充分享受体育的乐趣, 在愉悦中学习和锻炼。学生要想在课堂有限的时间内获得终身锻炼的运动技能, 教师对教学方法的优化是最有效的教学手段, 即对传统教学方法与现代的教学方法进行优化组合。

3 浅析高中体育教学中健康教育的要点

3.1 对体育课程资源特征进行深度剖析, 强化资源开发利用

如今的高中健康教育机制不断完善, 体育课程的教学内容日趋完善, 整体上的价值较高, 给学生带来的体验是非常不错的。高中健康教育的过程中, 教师应深入分析体育课程资源的特点, 加强不同资源的开发、利用, 引导学生从被动学习转变为主动学习, 这样才能在后续的教育中得到更卓越的成果。例如, 针对高中健康教育的资源, 教师可以引导学生自己挖掘, 在课堂上共享, 对学生的锻炼方法、饮食方式、作息方法、训练手段进行科学的评判, 对学生的正确做法给予肯定, 对学生的错误做法给予纠正, 提高高中健康教育的个性化, 赢得学生的认可。另外, 在高中健康教育的资源利用方面, 教师要加强微课资源的利用, 加强微课资源的分享, 让学生在课下依然可以严格要求自己, 促使各方面的教育工作得到密切的衔接, 整体上的教育得到更大的进步。

高中健康教育的资源挖掘、利用，是未来的重点发展方向，教师应站在长远的角度思考，逐步提高高中健康教育的价值。

3.2 完善体育教师健康教育培训工作

随着高中健康教育的理念、方法不断优化，未来的教育应打造专业的团队，针对不同的问题合理地解决，促使长期教育工作给出更多的选择，在未来的教育发展、规划中努力得到更好的成绩。高中健康教育的培训是不可或缺的组成部分，应按照科学的路线、方法进行优化。

例如，高中健康教育的培训模式，要加强体育教师的集体进修，对教师的健康专业素养进行考核，教师不能总是按照固定的理念、方法进行教授，要持续性地关注社会上的时事热点，然后才能与学生开展系统的沟通、交流，促使长期教育得到更好的结果。高中健康教育的培训，还要对所有的教师进行阶段性的评估。有些教师在日常的教育工作中完全从理论角度思考，整体上并没有得到卓越的成果。对这样的教师学校应严厉的批评，重新培训，避免在进行高中健康教育的时候对学生造成错误的引导。体育教师的健康培训是健康教育不可或缺的组成部分，学校应站在多个角度思考，逐步提高高中健康教育的综合水平。

3.3 尊重学生的主体性，让其充分发挥自身的才能

据相关教育资料显示，学生只有拥有自信，才能在积极的环境中不断成长，适应高中的学习与生活，进而刺激潜力的激发。据实践表明，学生自信心的建立与教师息息相关，尤其是就高中体育教师来说，其本身具有一定的实践经验，教学内容较为丰富。教师在学生的发展中起着重要作用，学生可能对其他人的肯定并不在意，但是教师的肯定与鼓励是证明学生在本阶段学习中的进步。教师针对学生的优点进行鼓励与表扬，能提升学生的积极性，不过此种表扬需要贴合实际，切忌不符合学生实际情况，否则可能让学生失去对教师的信任。具体实施可从学生在校内的日常生活展开。首先，在进行高中体育课堂建设的过程中，教师要尊重学生的主体地位，注重学生在课堂中的作用，鼓励学生积极发挥自身的能力，在团队协作中实现自身价值。其次，在进行课堂教学过程中，教师可将团队的构成进行合理规划，将不同能力以及优势的学生划分为一个团队，给学生更多施展自身能力的空间，发挥自己的特点。此种方法具体实施时具有一定的难度，教师若未对学生进行深入了解，可选择其他形式的教学方法。

3.4 重视学生生活和学习中的不良行为和思想，减少对学生的传统教育

高中健康教育对学生的成长、进步存在较大的影响，为了进一步完善教育的方案，教师应加强健康意识的培养，同时指导学生充分领会“健康第一”的指导思想。

例如，很多学生在日常的学习中熬夜奋战，虽然在成

绩上明显提高，但是身体素质不断下降，在关键时刻反而会受影响能力的发挥。教师在进行高中健康教育的时候，要对学生生活、学习中的一些不健康行为、不健康想法高度关注，减少传统教育的问题。可以根据学生的健康状态提出不同的健康提升方法，一方面尊重学生的观点，另一方面对不同的健康教育理念进行渗透，让学生意识到健康的重要性。“健康第一”的指导思想，不能总按照理论的方法培育，而是要逐步选择一些有影响力的事件进行分析。有些学生喜欢喝饮料、喝奶茶，但是长期大量饮用后，必定对学生的身体健康造成恶劣的影响，通过这种显著的对比，能激发学生的健康意识，指导他们在未来的学习、思考中保持健康的状态。

健康教育对学生未来的发展有着不小的影响，而且在新教育理念下，体育课程占据的地位也在不断地提高。由于高中体育教学的发展目标，针对健康教育的模式，教师应合理地创新，完善教育方案，对健康教育的每一个环节做出科学的融合，这样才能在未来的工作开展上得到优良的成绩。健康教育过程中学校要不断提高教师的专业能力，对学生的参考、指导方法要不断完善，改变教学思路，增加学生的体验，督促学生在学习、进步的时候拥有更好的成果。健康教育的手段要进一步地进行调整，尤其是对课外知识不断地拓展，引导学生根据自己的诉求，按照特色模式进行学习，提高学生的健康意识。

4 结束语

综上所述，高中体育教学对学生的身心健康有着巨大的影响，健康教育是比较重要的组成部分，但是很多教师在健康教育方面没有按照专业的理念、方法完成，整体上的教育工作开展并不能给出足够的依据，造成的问题非常多。健康教育的改善，应切实地站在学生的角度思考，促使健康教育的体系不断完善，提高学生的身心健康水平。随着高中体育教学的标准不断提高，健康教育引起了社会各界的广泛关注，健康教育的模式要按照多元化的理念调整，无论是理论层面还是在实践层面，均要采取科学的方法完善，促使高中体育教学的各个环节科学地衔接。

参考文献

- [1]李培伟. 心理健康教育在高中体育教学中的渗透[J]. 吉林教育, 2019, (20): 59-60.
- [2]张强. 谈高中体育教学中渗透心理健康教育的有效策略[J]. 新课程(下), 2018, (12): 32.
- [3]曹正军. 心理健康教育在高中体育教学中的融合研究[J]. 文理导航(中旬), 2017, (06): 65.
- [4]王浩民. 心理健康教育融入高中体育教学的实践与思考[J]. 传奇. 传记文学选刊(理论研究), 2010, (08): 84-85.
- [5]雷秀华. 高中体育教学中应加强心理健康教育[J]. 新课程(教师), 2009, (01): 45.