

# 初中体育趣味教学与健康教育融合的教学策略

王洪美

山东省泰安第六中学 271000

**[摘要]**在现代教育理论不断进步及发展的环境下,如何在课堂教学中彰显时代气息、促进学生核心素养提升也成为教师教学关注的核心课题,初中阶段本就是学生身心素养发展的重要阶段,在这一阶段对学生进行科学的体育教学对于学生素质提升及全面发展意义非常,而本文则是对初中提趣味教学与健康教育融合的策略展开了探索,希望借此来提高学生身体素质及心理健康水平。

**[关键词]**初中体育;趣味教学;健康教育;融合

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1199

## 引言

在学校教育活动开展过程中,不少教师经常会忽视对学生的健康教育,这促使学生缺少正确的健康意识。在新课改不断深入的环境下,相关文件中也有明确指出,实施健康教育的主体应当是体育教师,可是不少体育教师在开展体育教学活动时都会忽略这一点。为了改善这一现象,初中体育教师在教学期间,可以将体育趣味性教学与健康教育有效融合在一起,这不仅是对传统体育教学的创新,也是促进学生身心健康发展的关键。

### 一、初中体育趣味性教学概述

#### (一) 体育素质提升带来的成就感

学生在运动过程中,其身体素质能够得到提升,这能为学生带来较大的成就体验,这样学生就能在趣味体育教学活动中产生较为浓厚的体育参与兴趣。另外,初中体育趣味教学还能为学生带来较为积极的心理感官,让学生在学习及生活过程中维持较为良好的状态,再加上运动过程中学生生理上也会分泌个人多巴胺,这样学生就能在学习过程中获得更多的愉悦体验,这对于学生终身体育意识形成意义非常。为此,教师在初中体育教学过程中要为学生制定出合理且有趣的体育教学计划,这样才能将趣味教学价值有效发挥出来。

#### (二) 体育训练中的交际趣味

在体育活动实施过程中,合作互动是必不可少的环节,不少体育运动都需要学生以小组合作的形式展开,而学生在这一过程中自然能够获得更为积极的体验,并且帮助学生在运动中获得更多积极的尝试。初中体育趣味教学离不开小组合作及互动,所以在这一过程中学生自然能够得到良好发展及进步,是优化体育教学、提升体育教学趣味性的有效方式。

#### (三) 体育竞赛的趣味性

在初中体育教学过程中,团队竞技、体育比赛能够很好地激发学生运动本能,让学生主动参与到体育学习之中,这样学生体育参与积极性也能得到提升。由此可见,初中体育趣味教学活动的开展,教师可以为学生组织竞赛性的体育项目,借此来提升体育活动的趣味性,这样才能让体育教学起到事半功倍的效果。

### 二、初中体育教学中健康教育内容分析

#### (一) 体育安全规范意识

在初中体育教学过程中涉及的健康教育内容不少,其中就包含了体育安全规范意识,教师需要在教学期间为学生讲述一些安全管理问题,这样才能让学生在运动过程中保护自己及他人的安全,这也是体育教学活动顺利开展的前提。除了为学生简单介绍体育安全内容之外,教师还需要在体育教学课上针对一些较为特殊且危险的动作来为学生进行具体讲解,这样学生才能在运动中维持良好的警觉性,从而真正实现初中体育教学与健康教育的有效融合。

#### (二) 身心素质发展意识

在初中体育教学过程中,教师还可以为学生介绍青春期学生身心发展特点,鼓励学生在运动过程中宣泄、缓解自身不良心理,这样学生就能在运动中得到全方位发展,有效促进学生在运动中养成自我发展及保健意识。例如,教师在初中体育教学过程中,可以为学生适当介绍身体发育过程中,积极训练自身心肺功能对于自己成长的重要性,这样学生自然会主动参与到运动训练中,从而提升初中体育教学效果,促进学生身心健康发展。

### 三、初中体育趣味教学与健康教育融合的教学策略

#### (一) 借助室内体育课展开专题健康教育

按照国家课程计划安排,初中阶段每周三节体育课,可是有时候受天气影响,学生无法外出投身于外堂活动之中,这个时候教师就可以借助室内体育课来对学生进行专题健康教育,以此来实现初中体育趣味教学与健康教育的有效融合。在这一过程中,教师可以借助多媒体技术来为学生播放一些与健康知识相关的趣味小视频,借由此来活跃课堂教学氛围、放松学生心情,同时让学生在趣味视频观看中学习健康知识。考虑到健康教育内容大多涉及了五个方面,教师在教学期间可以借助多媒体技术来将五个方面的内容划分成为不同的板块,而且在讲解的时候还可以联系具体的体育案例来为学生讲解,这样就能深化学生对于健康教育内容的理解,同时提升室内体育教学趣味性,让学生对体育课程学习产生浓厚的兴趣。

#### (二) 室外体育课中展开健康教育

##### 1. 健康教育与体育准备活动的融合

在初中体育教学过程中,准备活动对于学生而言可谓是比较重要的一个部分,同时也是体育教学重要内容构成,学生如果在运动之前充分热身,在体育活动过程中就会避免一

些不必要的伤害。对于学生而言,体育课本就是一门放松身心的课程,所以不少初中生在体育课上的表现都较为懒散,为了改变这一现象,教师在体育课准备环节可以借助一些健康知识来优化准备活动,即在这一过程中告知学生站姿不好的危害,借由此来提高学生健康意识,同时激发学生运动积极性,这样学生就能主动参与到准备活动中,为学生今后体育活动顺利开展打好基础。例如,在学生弓步压腿的时候,教师可以告知学生若膝盖超过脚尖,膝盖就容易受到损伤,甚至出现膝盖疼痛等情况。所以这样就能在准备预热环节掌握一些健康知识,促进学生良好运动习惯得以形成。

### 2. 健康教育与体育教学内容的融合

初中体育教学活动实施的目的之一就是要让学生掌握一定的运动技能,同时让学生拥有强健的体魄,在锻炼学生身体素质的同时学习到相关的专业知识。可是分析初中体育教学现状却发现,因为初中生课业较为繁重,不少学生在体育学习过程中都是抱着“休息”的心态来参与的,对于一些需要耗费大量体力的运动,学生大多抱有抵触心理,这种情况下体育教学效果自然无法发挥。为了避免这一问题,教师在教学期间需要提升体育教学趣味性,同时融合健康教育来让学生意识到体育运动的好处,这样才能提高学生体育活动自觉性,真正优化初中体育教学。例如,教师在“助跑跳远”教学的时候,若学生起跳姿势不正确的话很容易引发落地摔倒等情况,所以教师在教学期间即可渗透一些健康知识,从专业角度来引导学生调整好自己的起跳姿势,这样就能有效减少学生摔倒的可能性进而学生就会在体育教学内容与健康教育有效融合中树立起正确的锻炼意识及良好的运动习惯,真正优化初中体育教学。

### 3. 健康教育与季节特点有效融合

在初中体育趣味教学过程中,教师还可以将健康教育与季节特点有效融合在一起,这样也能提高初中生体育健康知识。例如,不少学生因为夏天容易出汗,都不愿意运动,对于体育教学活动也十分敷衍,这个时候教师即可为学生介绍出汗这一现象是正常的生理现象,而且出汗的过程可以说是一种排毒的过程,对于我们身体而言十分有益,这样学生自然也就不会排斥体育运动。在帮助学生掌握健康教育知识的同时,提高学生体育学习兴趣及参与自觉性,从而提升体育教学效果。此外,教师还可以在夏日体育教学过程中,告知学生多晒太阳能够减少贫血,而且还能起到补血、补铁、杀菌的效果,这样学生对于夏日体育活动自然不会抱有抵触心理,真正实现体育趣味教学与健康教育的有效融合。

### 4. 健康教育与体育素质有效融合

初中生课业压力较大,很少有空余时间参与到体育锻炼之中,所以现如今不少学生身体素质都不理想。教师在初中体育教学过程中,可以从各项体育活动作用及功能着手,来告知学生具体体育活动的益处,并且创新各种体育教学活动,提高学生体育锻炼自觉性,这样就能真正实现初中体育趣味教学与健康教育的有效融合。例如,在初中体育教学过

程中,经常会练习站立提踵,这能强化学生踝关节力量,避免学生在其他体育活动中扭伤脚,还有助于学生下肢血液循环。教师可以在指导学生训练的同时渗透健康教育知识,这样就能强化学生理解、提高学生锻炼意识。

### 5. 健康教育与突发事件有效融合

在初中体育教学活动开展的时候,难免也会因为这样那样的原因而出现一些突发问题,如学生在跑步的时候扭伤脚就是较为常见的现象,这个时候教师可以安排学生停下观看,指导学生试着扭动脚踝,若可以扭动就可以排除骨折,这个时候就可以渗透要处理办法,即让学生冷敷;若学生脚踝无法动弹并且还有较为明显的疼痛,就有可能是骨折,这个时候则需要及时安排学生就医。在这一过程中,教师不仅参与到学生体育运动指导之中,也为学生渗透了一些健康教育知识,能够提高学生问题处理能力,是真正优化初中体育教学,促进初中体育趣味教学与健康教育有效融合的重要举措。

### (三) 增加多样化的合作、对抗训练项目

在初中体育教学过程中,要想实现体育趣味教学与健康教育有效融合,教师在教学过程中,还可以参考户外拓展训练这一运动思路,来为学生设计多样化的合作、对抗类游戏,由此来让学生更好地感受到体育运动的乐趣,同时还能强化学生合作意识,有效为健康教育融合提供良好环境。例如,教师可以在教学过程中为学生组织“信任背摔”这一练习,也可以组织“绑腿竞走”这一练习,这样学生就能在合作过程中感受到体育的趣味性,促使学生全身心参与到体育运动之中,从而进一步提升融合教学效果。

### 结语

综上所述,初中体育趣味性教学与健康教育的有效融合,能够促进初中生身心健康发展,是素质教育环境下所提出的全新教育教学要求。在初中体育教学过程中,教师需要及时转变自身体育教学方式,将体育趣味性教学与健康教育有效融合,这样不仅能够提高学生体育学习兴趣,还能让学生在锻炼的同时养成健康的行为,从而真正起到事半功倍的教学效果,促进初中生全面发展。

### 参考文献

- [1]卢晓鹏.中学体育教学与健康教育融合的教学策略研究[J].体育教学,2019,39(11):2.
- [2]盛春荣.中学体育与健康教育相融合的策略[J].新课程教学:电子版,2021(15):2.
- [3]卢晓鹏.中学体育教学与健康教育融合的实践研究[J].青少年体育,2020(1):2.
- [4]金卉咏.体育教学与心理健康教育的有效融合策略探析[J].文学少年,2020.
- [5]起建高.中学体育教学与健康教育融合的教学策略研究[J].丝路视野,2020(5):1.
- [6]邹奉.小学体育教学与健康教育融合的研究策略[J].运动-休闲:大众体育,2021(3):1.