

# 初中体育和健康教育的融合

陈孝琴

(吉林省长春市第五十三中学 吉林 长春 130000)

**[摘要]** 初中阶段正好是学生身体和心理发展最快的时期,而如何引导学生在体育健康教育中有所提升,这对于学生今后的发展是非常有帮助的。随着近几年我国新课程改革的不断深入,初中阶段的体育课程也出现了一定的改变,要保证教师在整个体育教学中将健康教育放在关键位置,不断运用正确的体育教学方法来引导学生,促进学生的综合发展。

**[关键词]** 初中体育;健康教育;融合方法

## 引言

在素质教育的背景下,体育教育是非常重要的内容,它的本质是增强学生的体质,促进学生的健康发展,但这是体育教育的传统模式。在新课程改革的背景下,传统的体育教学模式无法促进学生身心健康的和谐发展,因此将初中体育教育与健康教育融合在一起具有非常重要的意义。体育与健康是相互依存和相互促进的关系,健康为体育教学提供了基础,而体育教育是促进健康的重要途径,另外初中体育教育与健康教育的融合是推进时代发展的必然需求,为培养全面发展的人才奠定了基础。

## 一、初中体育教育与健康教育的关系和必要性

### (一) 体育教育与健康教育的内在联系

体育教育是一种教学活动,以学生的身体素质发展为主要目标,促进学生身体的健康发展,体育教育的主要对象就是学生,教师在教学过程中不仅要关注学生的身体发展,让学生的运动能力得到增强,同时教师还要注重对学生素质的全面发展。健康教育也是一种有目标的教学活动,教师通过有计划,有组织的教育活动帮助学生树立健康的意识,促进学生更加健康的发展,这是素质教育背景下的必然要求。体育教育与健康教育的目标都是促进学生的身心健康发展,因此将初中体育与健康教育融合在一起,可以发挥出更大的作用,促进学生的全面发展。

### (二) 体育教育和健康教育融合的必要性

初中阶段的学生正处于身心发展的关键时期,同时他们也面临着巨大的学习压力,学校在体育教育和健康教育方面设置的课程比较少,这与初中学生的健康成长需求差距很大。另外有的学校虽然设置了体育与健康教育,但是学校师资力量不足,课程设置不合理,教师教学水平低下都会抑制课程的开展,无法将课程真正的价值体现出来。将体育教育与健康教育融合在一起不仅是教育改革的重点内容,同时也是素质教育的必然要求,为学生的全面发展奠定了坚实的基础。

## 二、初中体育和健康教育的融合方法

### (一) 增强学生的健康意识

在体育教学的过程中,教师应引入健康教育,增强初中学生的健康意识,帮助他们树立正确的健康观,培养学生保护自身健康的能力,形成良好的运动习惯。教师在实际教学过程中,应注意运用启发式教学方法,引导学生主动学习、积极思考,不断激发他们的求知欲。在体育课上,向学生讲授健康基本知识,帮助学生树立正确的运动观,引导学生形成增强他们的健康意识。比如关爱生命,远离毒品。让学生了解什么是毒品,毒品对身体的危害,以及吸食毒品会给家庭和社会带来的不良影响,教育学生如何识别毒品并自觉防范和远离毒品,塑造美好的人生。在体育课上,教师应向学生传授常规的体育健康卫生知识,让学生了解健康常识,利用课程教材,将健康教育引入到课堂中。

### (二) 创新体育教学模式

新课改背景下,重新确立了体育健康课程目标体系,明确了课程的总体标准:一是增强初中学生的体能,帮助他们掌握和应用基本的体育运动知识和技能;二是培养学生的运动兴趣,形成良好的运动习惯;三是培养学生良好的心理素质、交际能力和合作精神;四是提高学生健康的认识 and 责任感,形成健康的生活方式;五是发扬体育精神,培养学生乐观开朗的生活态度。在

课堂教学中,加强体育与健康教育的结合,创新教育的途径和方法,从多个方面实现体育与健康教育的完美融合。将课堂教学与课外实践进行有机地结合,课堂是实施教学的主要场所,改革体育课与健康课的授课方式,把课外实践活动有效地引入其中,通过开展多种形式的教学活动,培养学生参与体育健康活动的兴趣。新课改规定了学生身心发展的标准,但没有规定具体的教学内容,学校和教师可以根据初中生的特点,选择合适的教学项目。体育与健康教育涉及的教育内容比较广泛,可以结合课堂教学内容开发校本课程,提高教学的针对性和实效性。

### (三) 转变体育健康教育的理念和方式

当前的教育模式重视个性化教育,而个性化教育应首先从传统教育中吸收精华部分,建立竞争、创新的新价值理念,建造有利于发展个性化的教学环境,正确看待初中生的个性化开发。有些教师对学生个性化教育存在一定的偏见,认为学生自我管理能力较弱,张扬个性容易出现的问题。解除这种担心,需要体育教师理清个性化开发和创造性的关系,提高教学管理水平。建立自主学习的体育教学方式,在体育课上,不再乏味地让学生重复练习某项体育技能。体育健康教学以学生的主动学习为主导,重新安排设计课堂结构,将教师主导作用、学生主体地位、体育技能训练主线贯穿在教学始终,营造一个适合开发大部分学生个性的环境,鼓励学生自主地学习体育健康课程。比如在学习《发展你的体能》这节课时,可以将课堂搬到室内篮球馆,通过多媒体、教师讲解、小组讨论、实践操作等方式,调动学生的积极性,激发他们的兴趣。由于初中生性格活泼,容易接受生动、形象、直观的画面,因此可以向学生呈现形象化、直观性、生动的立体化效果强的多媒体视频等,吸引学生的注意力,从而更好地完成教学。

### (四) 引导学生热爱运动

体育健康知识的讲解是一项开头比较难的课程,如果按部就班地向学生呈现,会导致课堂单调乏味,提不起学生的学习兴趣,达不到理想的教学效果。在实际开展体育健康教育的活动中,从学生的自我需要入手,逐步引导学生热爱体育运动。由于初中生正处在发育的关键期,应养成正确的站、行、跑、跳等身体姿势,通过体育锻炼,让整个人变得自信大方,让学生明白在形体的练习中,运动应适量,避免过重的超负荷练习,同时在练习中,变换体位,使形体均衡发展。让学生在不知不觉中接受体育健康教育,提高体育健康教育的效果。

## 结束语

总之,在新课标下,为了有效融合初中体育和健康教育,教师就需要立足于初中生身心健康全面发展的基础上,本着“多育并重、多方结合、多元检测”的原则,创新融合内容、创新融合路径和创新融合评价,确保可以有效提升初中体育和健康教育的融合质量,从而确保可以不断提升初中生的身体素质。

## 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).
- [2] 陈静. 初中体育健康教育的意义和实践[J]. 神州, 2018, 21(5).