

幼儿正处于骨骼快速发育的阶段,这时引导幼儿进行科学合理的体能训练,能够帮助他们协调肢体,获得更加强健的体魄,舞蹈训练便可以很好的促进他们骨骼的生长。并且幼儿在成长过程中很容易形成不良的体态,影响着他们的整体形象,通过学习舞蹈可以帮助他们抬头挺胸,纠正驼背、端肩等不良习惯。这样可以让幼儿看起来更有朝气,并且对他们的身体健康有着很大的帮助。

### (二) 促进幼儿健康成长

舞蹈需要幼儿调动全身的肌肉进行发力,才能够让自己的肢体相互配合,做出优美的舞蹈动作。因此,科学合理的舞蹈教育可以提高幼儿对于肢体的控制力,锻炼他们的协调性。舞蹈是一种很好的有氧运动,在舞蹈过程中,幼儿的心肺功能也将得到了很大的提升。并且在一定的体能消耗下,幼儿的食欲也能够大幅度提升,增强免疫力,提高他们对外界病毒的抵抗力。

因此,舞蹈教育对于促进幼儿的身体健康成长有着极大的有利作用。幼儿园应当注重舞蹈教育,将舞蹈融入日常生活中,使得幼儿能够随时随地进行锻炼。

### (三) 陶冶幼儿的情操

音乐是与舞蹈相配合的一种艺术表现形式,幼儿在这两种艺术形式结合的舞蹈教育中可以通过自身的实践去感受艺术的魅力。这对养成幼儿开朗大方的性格以及陶冶幼儿的情操,提高幼儿的审美情趣都起着至关重要的作用。并且在幼儿舞蹈中有很大一部分舞蹈都是模仿动物的日常动作,这样可以培养幼儿观察生活的能力,并且培养他们的想象力,让他们能够以发散思维来认识事物。并且有助于幼儿学会感知美、认识美、表现美,提高审美能力,通过身体语言来表现人物事物的深刻内涵。同时,幼儿舞蹈通常是以集体活动的形式出现的,在集体舞蹈教育中,幼儿可以培养合作意识,增强与人沟通交流的能力。这对于促进幼儿的心理健康发展也有

着至关重要的作用。因此,幼儿舞蹈教育可以有效地促进幼儿的全面发展,让他们可以尽快地融入社会生活。对于目前存在的一些娇生惯养的孩子和交往恐惧症、自闭症的幼儿都有很大的帮助<sup>[3]</sup>。

### 三、幼儿舞蹈教育的正确方法

作为幼儿舞蹈的教育者,首先幼师必须具有丰富的专业知识,才能够迎接挑战。在推行创新型教育时,幼儿园要展现独特的教育特色以及教学魅力,秉承一种创新的思路去引导幼儿、教育幼儿。幼儿园首先要投入大量资金,为幼儿建设合适的舞蹈场地才能够保证幼儿的人身安全。与此同时,幼儿园应当召集幼师进行专门的培训,提高幼师的舞蹈专业能力,才能够进一步提高幼儿舞蹈教学的质量。在课堂教学中幼师也要注重教学的节奏,做到张弛有度、快慢交替,让幼儿既得到锻炼,也不至于消耗大量的体力而在学习过程中感到疲劳。

### 结束语

综上所述,幼儿舞蹈教育在幼儿成长发展的过程中发挥着至关重要的作用,是幼儿教育中不可缺少的一门学科。在教学过程中,家长与教师都应当明确舞蹈教育的重要性,改变当前舞蹈教学中的不足之处,才能够进行针对性的教学,满足幼儿的个性化需求,促进他们的全面发展。

### 参考文献

- [1]杜灵艳.当代幼儿舞蹈教育方法探究与应用[D].中国艺术研究院,2016.
- [2]丁丹丹.幼儿舞蹈教学模式新探索:“SC0”的创建与实践[D].华中师范大学,2019.
- [3]施晓娜.浅谈幼儿舞蹈的教育与作用[J].艺术评鉴,2019(17):78-79.

## 开展初中体育健康教学的有效途径

胡德庆

(新疆生产建设兵团第十一师第一中学 新疆 乌鲁木齐 830011)

**[摘要]** 随着社会的不断发展,人们越来越注重自己的健康。对于学校而言,校方也越来越关注学生的健康问题以及重视学生的体育活动。对于初中生而言,体育健康教学可以让学生在课余进行锻炼,保持健康。由此可见体育健康教学的重要性。但对如今的体育教学进行分析,可以得知开展体育健康教学有着很大的阻力。因此,本文以开展初中体育健康教学的有效途径为题展开讨论。

**[关键词]** 初中; 体育健康教学; 有效途径

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2019.11.847

### 引言

现如今,由于初中生的学业繁重,大多数学校都会出现体育课被占的情况。造成这一现象出现的主要原因是校方对学生们的体育课重视度不高。除此以外,在体育教学中,仍然存在着许多的问题和不足,这些都是阻挡健康体育教学的开展的主要原因。除此之外,家长和教师对体育健康教学的认识不足,也会阻碍体育健康教学的开展。以下几点讲述了初中体育健康教学的内容以及开展的难点和开展的具体途径。

### 一、初中体育健康教学的基本内容

初中体育健康教学中不仅包含体育运动相关知识,同时也包含一些安全运动、健康运动层面的知识。应试教育理念下,初中体育健康教学的情况并不良好,不仅体育健康教学的地位较为尴尬,体育健康教学的内容也十分固化和单一。新时期,初中体育健康教学理念已经十分成熟,传统体育教学内容中的健康相关内容增加后,体育健康教学活动的开展也应当进行一些调整。可以确定的是,随着新课改的越发深入,以及体育健康教学理论的越发成熟,初中体育健康教学的基本内容也变得越来越丰富,这对于开展体育健康教学也有着极大的好处。内容越丰富多彩,学生们的兴趣也会越高,学生们也自然的便会投入到体育课堂中。由此可见,调整活动,丰富内容对开展初中体育健康教学有着极大的影响。

### 二、开展高效健康初中体育教学的难点

“身体是革命的本钱”。在现如今的高压生活环境下,人体的身体素质越来越差。而教育行业对于体育课堂进行了大量的投资和精力,并将体育考试划分为中考的一个项目。而若想开展一个高效健康的初中体育教学难度还是比较大的,诸多因素的限制也不容小觑。大多数体育教师对于健康高效的体育教学缺乏实际的经验,这也使得健康体育教学效率低下,学生们的身体素质没有得到切实的锻炼和提高。并且很多教师都无法更好的将健康体育教学理念很好的融合在一起,没有达到体育教学的真实目的。体育课的开设有利于学生通过一些体育活动来缓解自己在学习方面的压力,从而让学生们的生理和心理方面都得到一定的均衡发展。体育教师要在实际的教学过程中去探索一个合适的教学方法,以此更好的让学生在体育课堂中促进自己身体素质的良好锻炼。

### 三、开展初中体育健康教学的有效途径

#### (一) 科学规划体育健康教学

在开展体育健康教学之前,教师应当和学生对这一学期的体育课程和活动进行科学的规划。在体育健康教学开展之前,教师可以先对学生进行调查,先了解一下学生希望在体育课堂上学习哪些,想要提高自己的哪一项技能。教师可以根据学生们的意愿,对本学期的体育课程进行一个合理的规划和安排。与此同时,教师不但要考虑学生们的意愿,更要有目的性的去规划学生们的体育活动,让学生们的体育

课变得更加丰富多彩,也可以让学生们得到更多的锻炼。

#### (二) 在体育活动中进行科学合理运动引导

对于初中生来说,他们所在的学校一般对体育运动方面普及并不是特别广泛,体育运动方面的健康认识也是相当肤浅,城市初中相对于其他农村初中运动方面的知识相对来说还算比较好一点,体育运动的认识不足并不是特别明显,虽然有些时候体育教学在初中并不是特别重要,教师对课堂要求也变得松懈,但是在学生运动中仍然是存在一些危险的,并且学生对这些安全隐患不能够科学合理预防,学生在这一层面的知识也是十分薄弱。但是学校对于体育教育决不能松懈,体育方面的正确引导是让学生在运动过程中进行自我保护和他人安全的防护。例如,随着篮球的热度高涨,很多地方会有体育课系统篮球训练及练习,教师可以让学生明确弹跳力度及方向,拍篮球时的姿势,弹跳后身体平衡掌握等知识,让学生根据教师的讲述进行学习。体育训练的合理指导,可以让学生尽可能的避开安全隐患,有一个快乐合理的体育课堂。

#### (三) 渗透心理健康教育

在体育课堂上,大多数时候,女生的积极性并不是很高,这也与学生的心理活动有着直接关联。大多数初中生对体育竞技精神也是缺乏了解的。因此,教师应当在开展体育健康教学活动的同时,也要为学生渗透一些心理健康教育,使得学生能够在接受心理健康教育的同时,对体育精神有一个更为深入的了解,并形成正确的体育运动心理认知。一旦初中体育健康教学中心理健康教育内容可以很好的被渗透,体育健康教学的功能性也会越发丰富,压力也可以得到缓解,同时也可以提高学生们参与体育活动的积极性。因此,在开展体育健康教学的同时,教师也应当重视起对学生的心理健康教育。

### 结束语

总的来说,开展初中体育健康教学对于初中生而言有着很大的影响。通过体育活动,学生们不仅可以锻炼身体,还可以缓解学习带来的压力。除此之外,虽然现如今仍然存在许多阻碍开展体育健康教学的原因,但是校方也应当尽力去给予学生良好的体育健康教学环境,提高体育健康教学的质量和效率。

### 参考文献

- [1]袁军.素质教育背景下中考体育对初中体育教学的影响研究[D].成都体育学院,2017.
- [2]程金霞.上海市初中体育多样化教学改革探索性研究[D].华东师范大学,2017.
- [3]陈光.北京市中考体育改革对初中体育教学影响的研究[D].首都体育学院,2017.