

初中体育与健康课对学生个性化培养的研究

吴现刚

河北省宽城满族自治县第三中学

【摘要】在新课改要求下，初中体育与健康课程要以人为本，着眼学生的个性，让每个学生的身心都能健康成长，其中的个性化培养是一个重要内容，需要广大教师理解透彻并运用到实践中。在这样的改革背景下，教师作为学生的指导者、教育者，学生的个性化培养方式就显得尤为重要。本文主要就初中体育与健康课对学生的个性化培养进行探讨。

【关键词】初中；体育与健康；个性化

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.02.1794

初中体育与健康课程是一门以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容的学科，以促进初中生的健康发展作为主要目的，是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才必不可少的重要途径。在初中体育与健康教学中老师要成为学生学习的协作者、组织者，改变传统的教学方式，建立起师生平等的新型教学关系，尊重学生个体之间的差异，要给予学生充分发挥的自由空间，为学生个性化的学习营造良好的氛围，采用积极向上的态度鼓励和引导学生的个性化发展。

1 初中体育与健康对学生个性化培养的重要意义

在初中体育与健康教学中，教师在对学生进行体育锻炼的同时，也需要积极对学生进行健康教育，从学生的实际情况出发，对学生进行个性化教育，促进学生德、智、体、美、劳全面发展，适应素质教育的发展要求。这样的教学模式可以充分激发学生的学习兴趣，引导学生参与体育教学活动，培养学生的身体和心理素养，实现对学生的综合培养。

1.1 有利于激发学生的课堂学习兴趣

兴趣是最好的老师。教师通过对学生兴趣的培养，可以充分发挥学生的主动性和积极性，让学生全身心地投入到教学中，提高教学效率，促进课堂教学的进行。教师在体育与健康课程中对学生个性化进行培养，就是要根据学生的个性进行教学改革，适应学生的实际需要，开展对学生的体育锻炼活动，制定有利于学生个性发展的教学策略，促进学生学习兴趣的培养。

1.2 有利于促进体育教学目标的完成

在体育与健康教学中，教师实施对学生个性化的教育培养，需要营造一个轻松自在的教学氛围，让学生可以在愉快的氛围中进行体育学习和锻炼，激发学生对体育的兴趣，使其更加主动地进行学习，熟练掌握各种体育知识和技巧，更好地进行体育锻炼。学生得到身心的发展，这也是体育教学的重要目标，适应了课程教学的要求。

1.3 有利于培养学生的综合素质

在体育与健康的课程活动中，教师要对学生进行个性化的培养，要加强对学生的了解和分析，以学生为核心，对教学活动进行组织。这样不仅可以教导学生各种体育知识，锻炼学生的身体素养，还能够让学生更好地提升自身的个性优势，促进学生综合素质的提高。

2 初中体育与健康教学中学生个性化培养的原则

2.1 长期性

身体素质的提升及运动习惯的养成非一朝一夕可以完成的，体育与健康教师若想实现教学的终极目标，让学生在本门课程的教学下充分发挥自身潜能，就要做好“长期战斗”的打算，提前对整学期，甚至整学年的课程内容进行规划，循序渐进地提升训练强度，引导和鼓励利用课内外时间参与体育锻炼。

2.2 自主性

以个性化培养思路来看，学生在课堂上应具备选择学习内容、学习进度、学习方法和学习伙伴的权利，教师可进行一定干预，但不能夺取学生的主导权。因此，初中体育与健康教师在教学中，应根据课程大纲要求引导学生在特定范围内自主选择，开展个性化的体育训练项目，使个性化培养落到实处。

2.3 合作性

体育与健康课程包含的训练项目十分多样，其中既有较为简单的单人训练项目，也有需要学生通过合作才能完成的多人项目，并且多人项目是学生提高能力层次的重要踏板。因此，初中体育与健康教师在开展个性化培养时，应多为学生创造合作训练的机会，让学生在群体中练习沟通、交往的技巧，在互助与分享中完善人格，从而提高学生的体育能力与健康水平。

3 初中体育与健康教学中学生个性化培养的策略

3.1 转变体育教学理念，形成个性化教学策略

在体育与健康课程中，传统的教学方式是对学生的统一性培养，教授学生相应的体育知识，然后就让学生进行体育运动，没有对学生进行个性的有效教学。而且，个性化的教学培养也需要保持长时间的学习教育。因此，要实现对学生个性化的培养，教师需要及时转变体育教学理念，以学生为教学中心，形成个性化的教学策略，吸引学生的学习兴趣，引导学生进行体育锻炼，提高学生的学习能力，培养学生良好的体育意识和体育运动习惯。

在体育教学中，教师要适应社会的发展需要，积极进行课堂创新，给学生一定的时间和空间，使学生能够自己主动地进行学习探究、独立的思维活动，促进学生体育锻炼的有效进行。例如，在学习足球运动的带球技巧时，教师可以先给学生讲解一些简单的带球技巧，然后让学生自己进行简单的尝试，寻找自己的运动方式，然后教师可以结合学生的身体特点和个性爱好，对教学方案进行合理设计。这样就可以

帮助学生进行有效的足球训练。学生可以在自己动脑筋的同时,不断地进行尝试和创新,提高自己的学习效率,让自己可以更好地掌握运球、带球技术。

3.2 坚持因人而异原则,突出个性化教学培养

在体育教学中,教师要坚持因人而异的教育原则,在教学中保证因材施教,根据初中学生的不同特点,突出个性化的教学方式,制定个性化的教学计划,实现对学生的个性化培养。教师需要了解学生的身心特点,根据学生在体育运动中的实际情况,结合学生的个性爱好,制定合理的教学规划,如学生的体育优点和缺点。同时,教师也可以给学生进行心理的教育引导,让学生可以更加主动地参与到体育活动中。这样才能够促使所有学生都能够得到进步,实现不断发展。

例如,在体育教学中,有些学生存在个性的差异,有的过于外向,有些学生过于内向。外向的学生更加乐于参与体育运动,甚至想参与一下刺激性的体育运动;而内向的学生就习惯按部就班,不愿意太过刺激。这时候,教师可以进行充分的考虑,深入了解学生的个性差异,熟悉不同学生们的身心素质,挖掘学生们的个性天赋,对这些学生进行针对性指导。对于一些外向的学生,教师可以给他们安排一些更加展现个性的体育运动,让学生充分展示自己。对内向的学生,教师也可以安排学生进行一些简单的运动,能够在保证学生身体素质发展的同时,培养学生的独特个性,实现对学生的因材施教。

3.3 激发兴趣,帮助学生确定体育爱好

学生在初中学习阶段,会或早或晚地进入青春期这一特殊的生理阶段,这时学生的自我意识会迅速觉醒,每名学生都会表现出不尽相同的性格特征,并且渴望自身的“不同”与“特别”能够被他人感受到。因此,在这一阶段,体育与健康教师若想使用单一的教学元素吸引全体学生的兴趣,显然是非常不现实的。在面对“众口难调”的情形,初中体育与健康教师一定要落实更加详细的个性化培养方案,引导“各有所爱”的初中生对体育与健康课程产生热爱。

例如,在挖掘初中生的体育爱好时,体育与健康教师可以广泛地为学生推荐不同的运动项目,鼓励学生多尝试,然后通过了解学生的主观感受与观察学生在相应运动项目中表现出的天赋,帮助学生确定体育爱好。在体育与健康课堂上,教师可以紧随时事热点,为学生科普正在进行的世界级的体育赛事、介绍能力卓绝的体育运动员、讲解不同体育运动项目的发展史,让学生从多种角度认识各项运动项目,进而结合自身的喜好选择感兴趣的项目进行学习。当学生确定了运动爱好之后,这项信息将作为其个性化发展方案的重要内容,体育教师就可针对其爱好展开教学设计,帮助学生巩固爱好,进而将其发展为特长。

3.4 小组合作,展现学生主体地位

为了让学生自由地发展个性,初中体育与健康教师在教

学活动中需要贯彻“以学生为本”的教学方针。因此,为了让学生在体育与健康课堂上自由地锻炼与学习,教师要在教学活动中设置一定的学生自主学习环节,让学生通过小组合作训练寻找适合各自实际情况的训练方式,然后再通过小组间的比赛等活动给予其参与实践活动的机会,将个性化培养的思路深度融入教学的各个流程。

例如,在球类运动,诸如篮球、足球与排球的教学中,体育与健康教师可以利用各类体育运动项目得天独厚的优势,组织初中生进行小组合作学习。在课堂上,体育与健康教师事先将学生按照能力高低、分组意愿等因素完成异质分组,然后再让学生以小组为单位进行基础动作的技巧性练习。在此过程中,体育与健康教师可以用比赛的情境激活学生的好胜心,让学生在积极心态的影响下,更加高效地进行组内训练。同时,为了体现“以生为本”的教学理念,教师可以依次对各个小组的训练进行指导,给予学生训练建议,并由学生最终决定选择哪一种方案。随后,在组间比拼的环节,教师可以采用抽签的方式让各个小组进行一对一的比赛,并给予比赛中获胜一方的小组一定的奖励,让学生在愉快的课堂时光中获得身体与心理上的双重满足。通过这种方式,体育与健康教师给予了学生足够的课堂自由,可以让学生自主选择训练方向和适宜自身的锻炼方式,可有效推动学生的个性化发展。

3.5 形成有效评价机制,培养学生个性化素质

在体育教学中,教师对学生的积极性评价能够对学生产生极大的心理影响,促进学生更加主动地进行体育锻炼,提高学生的学习质量。反之就有可能打击学生的学习积极性,影响学生主动性的发挥,不利于学生个性化的培养。因此,教师需要重视自身对学生的评价方式,结合健康教学的理念需要,形成科学有效的评价机制,引导学生在个性方面更好的发展,让学生身体和心理都健康成长,促进课堂教学的有效进行。

例如,在体育教学中,教师需要多对学生进行激励性教育,如“干得不错”“加油”“表现不错,继续努力”等,这些语言可以调动学生的积极性,让学生产生心理的变化。然后,学生可以更积极地进行体育锻炼,发挥自身的个性特点,提高身体素质,实现个性化发展。

4 结语

个性化教育作为一种科学的教育理念,在初中体育与健康课程上应得到贯彻。这就需要广大教师适应教育大环境的改革,注重教育教学生主体,改变思路,转变教学方向,使用多种教育方法,让学生得到最适合自己的培养。

参考文献

- [1]姜杰.初中体育与健康对学生个性化培养研究[J].内江科技,2018,39(12):143-144.
- [2]朱清风.初中体育与健康对学生个性化培养研究[J].课程教育研究,2018(50):207.