

# 初中体育与健康学科核心素养教育的重要性

谢毅

宁夏回族自治区吴忠市红寺堡区第五中学

**[摘要]**受诸多因素影响,初中教学依旧存在不够重视学生健康教育的情况,在这种情况下,如何提高学生的身体健康水平,保证学生可以更加顺利地完成学业,成了初中学校思考的重要问题。研究表明,将体育教育与健康教育结合起来可以获得良好的效果,体育学科教育的基本思想就是“健康第一”,可以说体育学科是保证学生健康成长的重要课程,而这就为健康教育和体育教学相结合提供了基础。

**[关键词]**体育与健康;核心素养;重要性;初中教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.642

## 引言

身体素质对于学生们而言是十分重要的。拥有健康的身体不仅仅能够让学生们在面对繁重的课业压力时保持一个更良好的状态,同时也可以帮助学生们变得更加充满活力。因此,在初中体育教学的过程中,对于教师而言还需要以体育与健康教学为基础,科学开展各项教学工作,帮助学生们形成良好的健康意识,并在这一基础上不断提升自身的核心素养。

### 一、初中体育与健康学科核心素养教育的重要性分析

#### (一) 增强学生的健康意识

体育与健康这门学科不同于文化课,这门课程没有复杂的理论知识需要学生记忆,但这门课程的教学也并不是特别轻松。体育与健康最重要的是要培养学生的体育意识,让学生慢慢地找到运动的乐趣,体会体育的魅力。良好的身体素质是学生保证学习效率的前提,初中生正处在身体发育成长的关键时期,肩上的学习压力比较重,教师应培养学生的健康意识。无论生活如何变幻,要始终保持乐观的心情,促进身体健康发展,从而达到全面发展。初中生的健康意识至关重要,体育与健康课程是培养学生健康意识的有效途径。在课堂上,教师可以引导学生动起来,让学生在实践中体验运动的乐趣,从而感受到运动后带来的心情变化,进而以更积极的态度面对生活。在课堂上不断培养学生的健康意识,让学生有一个健康的生活态度和科学的生活方式,从而提高学生的核心素养。

#### (二) 提升体育技能,增强身体素质

体育与健康课堂开展核心素养教学工作,主要的目的是强调体育技能的重要性,让学生喜欢体育,并在体育知识学习期间了解基础体育技能的重要性,增强学生的体育运动能力。此外,除了增强学生的体育技能,还可以使学生对自身的体育能力有更加清晰的判断,从而更加明确地选择适宜自身发展的体育项目和运动。这样,通过体育与健康课程的教育和学习,学生的身体和心理素质都会有较大幅度的提升,同时其道德品质以及适应社会的能力都得到稳步提升。不仅如此,接受体育教育,学生可以在体育项目中相互沟通,以体育运动为契机,为学生构建交流空间,锻炼学生沟通能力,学生具备社交思维后,进入社会工作岗位将会更加得心应手。

#### (三) 使学生道德品质得到提高

在核心素养背景下开展体育与健康课程,教师可以在课堂中融入一些体育名人事迹,以实际故事为依托,向学生灌输运动精神的重要性。运动不是一件说说而已的简单事情,而是需

要长期的坚持。在体育课堂上,教师进行正确的引导,可以让学生更加清楚运动的重要性和坚持的可贵。想要做好一件事,拥有热情是一方面,更重要的是不断克服困难,并且进行坚持不懈的努力,从而促使学生道德品质的提高,进而让学生保持良好的心态。这是体育与健康课堂可以带给学生的重要意义,也是初中生在校学习过程中必须学习此课程的重要理由。

### 二、初中体育与健康学科核心素养优化策略

#### (一) 增加体育与健康的互动,提高学生健康水平

体育与健康教学中,互动可以说是一种最常见的表现形式,在整个教学过程中也发挥着十分重要的意义。就互动的主体来说,主要是学生与学生之间的互动以及学生与教师之间的互动。在进行互动的过程中,互动的双方应该是处于平等状态的。为了能够进一步提升互动的有效性,对于教师来说还应该要在课堂中对学生们进行正确的引导,使互动主体的参与度能够有所提升,不断加强互动的有效性。

比如,在学习八年级《体育与健康》第十一章《民族民间体育》这一部分的内容时。为了帮助学生们了解到更多优秀的民族民间体育项目,教师可以先把同学们集合到一起,让学生们先说一说自己知道的民族民间体育有哪些。在这一过程中,学生们一般会说到拔河、跳绳等运动项目。接着,教师可以根据学生们所说的内容进一步探讨这些体育运动的方式,加强师生之间的互动性,拉近师生之间的距离。与此同时,教师也可以为学生们普及一些有意思的民族民间体育运动,比如竹竿舞等,增强学生们的认知力。最后,教师可以让学生们投票选择出一到两种感兴趣的体育活动进行尝试,尝试后可以再进行小组比赛,进一步增强课程的互动性,同时也能够有效提升学生们的健康水平。

#### (二) 鼓励学习与引导学习相结合,引导学生正确运动

所谓鼓励学习顾名思义就是在进行教学工作的过程中利用鼓励的形式帮助学生们养成敢于吃苦、不怕困难的精神。在体育与健康教学的过程中,一些学生由于本身的体能不是很好,因此对于运动也会缺乏一定的兴趣。在这一基础上,学生们的体育能力往往难以得到提升。对此,教师就可以展开鼓励式教学,帮助学生们正视自己,不断提升自身的体育水平。除此之外,在进行体育与健康教学的过程中,教师也需要选择引导教学的方式。所谓引导教学,就是要求教师在进进行教学活动的过程中要对学生们进行适时地引导。在这个过程中,教师要注重学生们参与运动的情况态度,引导

学生们进行正确的运动，同时要培养学生们的开放式思维能力。

比如，实心球这一运动项目本身就具有比较高的技术含量。因此，对于一些学生来说，在学习的时候会有一些难度。因此，对于教师来说，应该要在练习的时候给予学生们鼓励，告诉学生们实心球的练习不是力气大就可以的，而是需要掌握好力度，学会使用技巧，才能够获得好成绩。在教师的鼓励下，学生们可以掌握更正确的运动方式，取得更好的成绩。再比如，在进行篮球的学习时，教师要给予学生们充分发挥的空间，对学生们进行正确的引导，使学生们自身的一些个性化动作能够得到更充分的拓展，从而进一步提升学生们的综合水平。

### （三）关注学生的可发展性，促进学生全面发展

在素质教育的背景之下，对于体育教师而言，在开展体育与健康的教学过程中，还需要通过各种手段不断提升学生们对于体育运动的兴趣，关注学生的可发展性，从而促进学生的全面化发展。在进行实际教学时，教师应该要帮助学生们了解如何正确来进行锻炼、如何通过科学的手段选择适合自己的锻炼方式，使学生们可以把锻炼当作是自己的日常活动，并成为自己今后的一种生活方式。在当今社会中，许多人的压力越来越大，为了能够在激烈的社会竞争中脱颖而出，健康的身体是最基础也是最重要的。因此，教师还需要让学生们清楚拥有强健体魄的重要性。与此同时，为了促进学生的全面化发展，教师在进行教学的过程中，也可以利用一些集体活动增强学生们的人际交往能力与良性竞争意识等。比如，在学习“足球”这部分内容的时候。教师就可以让学生们自发组成队伍，并开展足球比赛。在这一过程中，学生们能够更好地体会团队合作的重要性。同时，由于足球比赛带有一定的竞争意识，因此在进行比赛的过程中，学生们也能够养成一种良性竞争意识，这对于学生们未来的发展而言是十分有帮助的。

### （四）选择合适的体育品德培养时机

体育是一项有独特魅力的学科，在课堂中进行学生核心素养的培养是很适合并且很重要的。在进行核心素养的渗透时，需要讲究方法和时机。比如，在800米长跑训练中，刚开始有很多学生可能坚持不下来，一方面说明学生的身体素质需要提升，另一方面反映出学生的意志力需加强。在这个过程中，教师可以向学生讲解做事情需要根据自身能力并循序渐进地进行，在开头之后还需长期不断的坚持才能够到达终点。在800米长跑项目中，有的学生在进行了一会之后就放弃了，教师需要鼓励学生坚持下去，这里的坚持不是盲目的，而是要结合身体情况，如果跑不动可以慢慢走到终点，对这部分学生来说，到达终点是很重要的。通过这个过程，学生会更加懂得坚持的意义，不放弃才能看到终点的风景。然后教师再引导学生运动的重要性，让学生继续运动，总会有一天可以轻松跑完800米。在合适的时候做适当的引导，会使教学效果事半功倍，所以在体育教学中进行核心素养的渗透时也需掌握时机。

### （五）不断强调健康意识，调动学生的主观能动性

健康是一切活动进行的基础，初中生处在快速成长阶段，让其拥有健康意识至关重要。现代社会的生活节奏加快，人们的工作和生活压力越来越大，有时甚至忽视了体育锻炼，导致身体出现亚健康，归根到底，还是人们的健康意识不够深入。在初中阶段，教师就要培养学生的健康意识，让学生认识到拥有健康体魄的重要性。在体育与健康的课程中不断强调运动的重要性，让学生知道健康的可贵。由此，促进学生的主观能动性，让学生发自内心地想要运动，有意识地维持健康。教师也可以在课堂上增加受伤应急处理知识的讲解，因为在长期运动的过程中，学生难免会出现磕碰，让学生有基本的受伤处理知识，以便在突发情况出现时能更好保护自己。

### （六）提升教学适应性方法

在初中体育教学过程中，教师要承认学生之间是存在客观差异性的，不同的学生先天的体能情况、身体素质各有不同，这就决定了其体育技能的发展能力大不相同。因此，在教学过程中只有制订适宜的策略提升教学的适应性，才能更好地保证教学效果：首先，教学要契合学生的需要、能力、特点和兴趣，在初中体育教学过程中，教师要全面了解班级的学生的体育学习情况，充分把握每一位学生的特性，在立足学生实际的基础上结合教学目标为不同的学生提出不同的教学要求，确保教学组织方法符合学生的实际需求，提升教学的适应性和有效性。其次，根据学生的实际情况适当调整教学进度。虽然教师在课堂教学之前都会做出一定的预设安排，但实际教学过程并不一定都能按照教师的预设顺利进行，因此教师在教学过程中要结合学生实际的学习情况，适当对教学目标作出调整。如果学生不能接受目前的教学进度，教师就应该放慢速度，调整教学策略；而如果学生接受得较快，教师就可以快速进入下一个教学环节。这种具有适应性的教学可以更好地提升教学效率，调动学生体育学习的积极性。最后，对有困难的学生要因材施教。在初中体育教学过程中，很多学生由于体质方面的原因学习效率较差，对此教师应该结合这些学生的实际困难给予针对性的帮助，以此促使班级学生实现共同进步、发展。

### 结束语

初中体育课程中进行《体育与健康》教学是十分关键的。通过这一课程的开展，能够使学生们的体能得到一定的提升，为学生们今后的生活以及学习打下一个良好基础。与此同时，在学习这一课程的过程中，学生们的综合素养往往也能够得到进一步提升。

### 参考文献：

- [1]阮欣靖.初中体育教学中学生体育与健康核心素养的培养[J].西部素质教育,2019(7):74-75.
- [2]陈文雅.初中体育与健康教育的完善路径探究[J].电子乐园,2018(4):169.