

初中体育教学与健康教育融合的实践

黄云帆

江西省上饶经开区中学 江西 上饶 334000

[摘要]进入初中后,学生面临着中考的挑战,其身心压力与日俱增,而这一时期的体育教学可以有效增强学生体质,有助于学生健康成长,有着不可替代的作用。初中体育教师应当充分认识到这一点,把增强学生体质健康作为教学目标,不断探索创新教学方案,为学生的健康成长发挥自己的作用。基于此,本文简要说明了初中体育教学对增强体质健康的重要性和现状,探讨了初中体育的有效教学方案,希望为广大初中体育教师提供参考和帮助,以满足初中体育育人的教学目标。

[关键词]初中体育;教学;健康教育;融合;实践

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.621

引言

在当今的教育背景之下,尤为注重开展以生为本的教育工作,这对于初中体育教学工作来说也是一样的,教师应切实凸显出学生在体育课堂中的主体地位,发挥学生自身的主观能动性,让学生能够更加主动、活跃地学习相关的体育知识及掌握相关的技能,如此也能够使学生对体育学科产生热爱之情,促进实现初中体育教学工作开展之根本目标。基于此,本文就对初中体育教学中以生为本的有效策略实施了一定的探讨和分析。

1 选择与初中学生相符的教学方法

合适的教学方法有利于教学质量的提高,只有教学内容和教学方法与学生身心健康发育相符合,才是能使学生更好的接受体育教学活动。对同一个教学内容,要因材施教,根据班级学生情况采取不同的教学方法,例如对独立性较强的同学引导学生自己进行活动,提高了自身能力;对独立性较差的同学,教师要多一点指导,共同参与。采取灵活多变的教学方法,不断激发学生的学习动机,不仅能够提高学生学习的兴趣,还保证了体育教学的有效性。另一方面,在体育教学方法实施方面,教师还可以引入一些先进的体育模式。例如“体育运动教育模式”。相较于传统的体育模式,运动教育模式以游戏教育、游戏理论为基础,主张寓教于乐,更加关注学生的运动体验,主张凸显体育运动教学内容的“趣味性”,吸引学生主动参与,让学生在快乐体育学习过程中有所成长发展。并且基于不同年龄层次,运动教育模式提供的体育内容也更有针对性,从而保证每个学生都能够欣然接受体育内容,在其中能够有所成长、有所收获,因此非常适合在初中体育中进行应用,能够提高初中体育教学的有效性。但在实际应用过程中,应注重做到以下几点:1.提高课堂常规构建的重视,为确保运动体育模式的顺利实施,需要教师注重建立课堂常规。而课堂常规内容包括了解班级学生基本情况,比如男女性别比例、对体育学习兴趣的个体差异、是否有特殊学生等。在此基础上,还应向学生介绍运动体育模式的特点,端正学生的学习行为态度,共同营造出适合运动体育教学的氛围。2.科学合理分组。由于运动体育教学模式

需要开展相应的体育竞赛活动,因此需要体育提前做好分组,可采用异质分组方式,根据学生的体育能力、性别、性格差异等,合理分组,分组后允许学生以均衡分组为原则基础上进行适当的调整,为后续对运动竞赛做充足的准备。3.合理控制竞赛激烈程度,体育运动教育模式设置了“赛季”“竞赛”机制,目的是激发学生运动动力,为学生提供一个真实的运动情境实践。但仍需要体育教师根据学生的身体状况、心理特点、运动水平等,合理控制竞赛的激烈程度,以免学生在竞赛中遭受严重的运动事故伤害。

2 以挫折抗压实现融合

健康教育中,心理教育是非常重要的一个板块,教师可以将这个教育内容与体育教学中的意志训练结合,以挫折抗压教学来进行融合教学。以田径项目中的接力跑为例,一个接力队要想跑出优异的成绩,离不开队内全体队员的共同努力,然而每位队员的体能素质和跑步水平高低有别。当学生所在的接力队中,其余几名队员的跑步都有明显的进步而自己短期内却停滞不前时,这名队员就会感到压力非常大,这种压力一旦没有被巧妙化解,那么就会朝着自信心被打压消磨甚至消失殆尽的方向发展。因此,教师可以着重对该名学生进行心理教育。首先,肯定学生为体育锻炼付出的努力,让学生意识到自己的努力是被教师看在眼里的。其次,带领学生一起来进行训练情况的分析,比如,是哪个环节影响了跑步成绩,是跑步的姿势,还是交接棒时的不灵敏,还是排位上的不科学等等,通过指导学生查找问题出现的原因以及解决的方法,让学生意识到问题不可怕,关键是找到问题解决的方法。最后,鼓励学生大胆自信地发挥自己的水平,让学生意识到挫折不可怕,关键是有坚定的信心和坚韧的毅力。在挫折抗压教学中,教师可以巧妙地借助学生在运动中的各种情绪从而教会学生情绪管控的方法,以实现体育教育与健康教育的同步推进。

3 制订合理的教学目标,完善教育体系

中学体育教学与基本的理论课程不同,其目的在于提高中学生的基本身体素质以及加强对学生的心理健康教育,使得中学生都能拥有良好的体质和心理健康状况,为中学生进

行理论学习奠定良好的身体基础,因此,新课程背景下,中学体育教学过程中,教师应该根据中学生的基本情况制订合理的教学目标,并不断完善体育教学体系,通过循序渐进的方式对中学生进行相关的理论指导和体能训练。教师可以让中学生掌握中学体育教学的基本内容,如教师可以借助交流平台,将各个学期的教学计划与教学目标发放给学生,使学生能够提前做好心理准备,有利于课上更好地学习相关的知识与技能,同时在新的学期,教师还要经常与学生进行交流与谈心,可以充分了解学生的基本心理健康状况,从而可以有效地安排接下来的课程与学习内容,能够极大地提升中学体育教学效率,有效锻炼中学生的身体素质并加强了对中学生的心理健康教育。

4 在体育与健康教育中要凸显出学生的主体位置

体育与健康教学的主体是学生,教师在其中充当的角色只是一个引导者的身份,因此在具体的教学中教师一定要突出学生的主体位置,激发出学生进行体育与健康教学的兴趣,使其能够通过体育与健康学习增强自己的体质和综合素质。教学中教师可以尝试利用游戏教学法进行体育和健康教学,并引导学生根据自己的经验对体育学习进行交流和讨论,讨论怎样可以让体育游戏更加顺利地展开,要想进行体育游戏需要掌握什么样的体育技能,在学生进行讨论的过程中教师只是起到引导和补充的作用,要将游戏的编排、器材的选择等都交给学生来完成,这样不但可以激发出学生体育锻炼的兴趣,还可以发散学生的思维,保证体育锻炼的效果。此外,在具体的体育教学过程中,教师可以引用一些备受学生关注的体育项目典型事迹对学生进行教育,并多组织一些比较具有团队协作性以及对抗性的体育项目教学,以培养学生的协作能力、抗压能力以及解决问题的能力,使学生能够在遇到问题之后勇敢面对不退缩,不断对自身的意志力进行磨炼,这对学生今后的学习还是工作都有着非常重要的促进作用。

5 多元方案,增强学生兴趣

传统的体育课程中,主要按照“预备活动——教师讲解示范——学生模仿练习”三部曲展开。教学模式简单死板,无法引起当代中学生的浓厚兴趣,极易使其形成松懈心态,不利于教育工作的长期进行。中学体育教师必须意识到传统运动课程的缺陷,推出多样化教学方法,提高中学生对运动的浓厚兴趣,让其愉快地参加运动,促进其终生运动意识的形成。因此,体育教师可冲破操场的束缚,将室内、户外锻炼有机融合,让室内锻炼变成对户外训练的良好补充,如引进民间运动游戏等,可减轻学习者的身体疲劳,从而增加运动教育的实效性。在开展力量、速度、耐力等针对性练习

时,老师也可将上述各种方式进行融合,以通过“组合拳”提高教学效果,为初中生逐步提高身体综合素质提供优越的条件。又比如,在耐力练习中,老师也可将匀速、变速等各种跑步训练方法融合,并在当中加入接力跑、带球跑动等运动兴趣项目,以增强学生的参与度,充分调动学生的运动积极性。

6 做到以生为本,打破体育教学器材的限制

在新的时代之下,初中生吸收新知识以及了解新事物的方式也变得愈发增多,且其所具备的领悟性也非常之强,所以在开展初中体育教学工作时,教师应结合课程的具体要求,凸显出学生在课堂之中的主体位置,切实贯彻“以生为本”的重要教育理念,让学生更加自由愉悦地投身于体育学习之中,这样也可使得学生体会到体育学习所具备的魅力。而以具体的方法来说,那么就能够将以生为本、打破体育教学器材的限制作为一项重要的途径,应指引初中生自主化地制作相关的体育器材,这样更能够提高学生在体育学习中的参与感,让其能够更为积极地投身于体育运动之中,同时也利于提升初中体育教学工作的开展效率。对此,一方面教师应指导学生了解相关体育器材的主要组成原理以及实际的使用情况等,而后使得学生认真地搜集制作体育器材的材料,这则包括废弃水瓶等;另一方面在完成制作体育器材之后,教师还应指引学生以自身所制作的体育器材,积极地进行体育训练,这种方式更有利于高涨学生参与体育训练的热情,也能够在此过程中实现强化学生的身体素质、培养学生拥有坚定的意志品质,还能够提高其在体育运动中的信心。由于在传统的初中体育教学中,许多体育教学活动工作的开展,均会受到教学器材有所缺失的限制而影响到教学的成效,所以在实施体育器材的制作之后,则能够充分弥补此方面的不足,真正做到以生为本,打破体育教学器材的限制,从而保证初中体育教学工作的开展质量。

结语

综上所述,提高初中体育教学有效性是教育发展的必要环节,也是初中生综合能力发展的重要方法。为提高体育教学有效性,体育教师在教学过程中要明确教学目标,融入素质教育理念,组织体育相关的竞赛,提高学生参与度,提高学生的积极性,活跃体育教学氛围,提高综合能力,提高体育教学有效性。

参考文献

- [1]林芬.浅谈体育教学对中学生心理健康教育的途径及功能[J].中国校外教育(理论),2008(S1):847-848.
- [2]张申.浅析中学生体育教学中如何渗透心理健康教育[J].科学大众(科学教育),2018(5):16-68.