

生命安全教育融入普通高中体育教学 “课课练”的策略研究

黄艳艳

石家庄市第十二中学

摘要:普通高中体育教学过程中,将生命安全教育与课课练相融合,虽然仅加入了5至10分钟的教育练习,但所起到的促进学生形成安全保护意识、保证生命安全方面的应用效果却不容小觑。文章从理论与实践两个角度出发,介绍了生命安全教育融入普通高中体育教学的方法,并提出了几点促使生命安全教育可有效融入普通高中体育教学“课课练”的建议策略,希望能够为高中体育教育者提供一些帮助。

关键词:生命安全教育;高中体育教学;课课练;方法概述;建议策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2022.09.123

引言

素质教育的大背景下,对于学生来说,促进其健康发展俨然已经成为教师组织各类教学活动的根本目标。以体育教学为例,其作为围绕身体锻炼的一门基础学科,在开展期间除了需要学生掌握基础理论知识的同时,也应强调持续锻炼背景下塑造强健体魄的重要意义。为此,掌握将生命安全教育与普通高中体育教学相融合的方法,并切实将生命安全教育融入课课练中,可为实现促进学生健康成长的根本目标提供支持。

一、将生命安全教育与体育教学课课练相融合的可行性分析

体育课程的课课练的核心内容,其基础为落实长期教育改革与发展纲要中所提到的主要教学要求,需要基于此制定出相应的体育教学方案。而通过基础运动形式教学的方法,用以科学开展全方位的生命安全教育,则是相对较为简单的教学方式,并可保证实际的教学效果^[1]。从教学实况来看,学生的身体素质均在这一过程中获得了进一步增强的助力,并让学生在掌握更多运动技能的同时,实现应急知识基础夯实、身体协调能力提升等诸多体育教育目标。从这一点来看,课课练环节的加入以及与生命安全教育环节之间的深度融合,可起到促进学生形成生命安全关键意识,并进一步提高身体素质的重要作用。

(一)保证了可将课课练真正还给体育课堂

在所组织的针对高中体育教学进行实际观摩的活动中,可以发现多数小学在展开体育教学期间,均将课课练环节作为主要展现的内容,从这一点中可以看到,课课练内容已经被逐渐重视,并真正还给了体育课堂。而为了将教育部所下发的有关强化青少年体制予以强化的重要意见予以全面贯彻与落实,就需要体育教师深刻理

解下发文件的含义,联系实际的体育教学情况确保安排每一节体育课所对应的运动强度,以科学的健康课程调整方式,真正发挥出体育课程在助力青少年体质予以全面强化过程中的关键优势^[2]。例如,可在每一节体育课程中,将10分钟作为体能练习的专用时间,切实提高体育课程的锻炼效果。

(二)当下体育课堂仍处于生命安全教育缺乏的状态

对于高中阶段所开展的体育课程来说,由于其本身相较于其他科目的独特性,使得其需要承担起展开全面生命安全教育的重要责任。作为国家所重视的关键内容,生命安全教育的核心,在于诸多学校可在生命安全教育期间,强调促使学生获得理论知识的同时,降低体育训练中产生运动损伤的重要意义。部分研究人员联系体育课程开展的实际情况,开展了对安全教育与体育课程之间融合效果的分析,从中体现出了目前学术界同样较为重视生命安全的现实情况。但应注意的是,目前在我国仅仅只有少数学校围绕生命安全教育课程制定了科学合理的教育方案,且配套的课程知识融入、训练检验等诸多环节依旧处于长期缺失状态,因此将生命安全教育与融入体育课程教学期间的课课练环节具有极为重要的现实意义。

(三)满足了社会层面对课程改革的核心要求

健康第一始终是所强调的高中体育教学的核心原则,以此为基础提出了作为高中学生,需要形成对日常生活、组织开展的各类体育活动、比赛等相应的安全防护意识。同时,一旦发生突发事件,学生也应紧紧跟随教师的指挥内容,作出相应的行动反应。从这一点可以看出,国家已经提出了战略层面需要确保学生掌握安全防护技巧的要求,做出了体育教学期间应全面推进安全

教育的相应指示。

二、生命安全教育融入普通高中体育教学的方法

(一) 理论方法

1. 案例法

体育教学过程中,教师基于学生自身学习需求,使用生动幽默的语言,描述案例内容,并展示案例中包含的生命教育安全知识。由于所讲述的案例生动且具体,因此多数高中生均能够激活自身的倾听兴趣。此外,由于认真倾听了其中的案例,使得其均可基于案例对背后所包含的内涵予以自主感知。从真实案例的讲解情况来看,可起到将生命安全予以进一步强化的重要作用积累更多的安全保障经验,提供给学生的健康成长的关键安全保证基础^[3]。

2. 问答法

问答法在体育教学活动中较为常见。体育教师可以基于所讲授的一系列知识内容,以问答的形式,按照由浅入深的顺序为学生提供主动思考的引导条件,促使学生可在获取到相应内容结果的前提下,提高对生命安全内容的感知自主性,并掌握对生命安全教育讲解背景下的一系列教学方法。而通过问答法的全面实施,在将体育探究权利充分还给学生的同时,也能够促使学生在获得自主发展权利的前提下,对生命安全有更为深刻的感悟,是促进其形成安全意识的重要基础。从火灾逃生的角度分析,若是存在疏忽大意就可能会导致火灾产生,威胁到学生的生命健康安全。为确保学生能够学习到更多的火灾逃生方法,建议教师提出以下问题:火灾发生原因是什么?在遭遇火灾时应在第一时间想到什么?如此,学生即可在有效的问题引导下展开主动思考,从问题产生的源头出发对火灾原因进行分析,并将此作为基础展开对火灾逃生一系列科学方法的集中探讨,用以积累相应的生活经验^[4]。

3. 讨论法

实际的体育教学过程中,作为教师需要提供给学生更多的讨论机会,基于讨论等形式用以展开对某类体育项目的集中分析。由于采取了小组讨论的形式,因此可由学生对运动所包含的生命安全内容予以主动挖掘。在此过程中,不仅能够将学生对安全教育相关内容的印象予以加深,更可对生命安全的熏陶效果有全新的体验,激活其学习安全教育知识的主动性。从危险运动的安全教育角度分析,防范知识教授期间,需明确体育运动的核心内容,探讨其中所包含的危险点或危险环节、动作等^[5]。基于对学生体育运动实况的分析,可发现学生多数会在日常训练的过程中受到伤害,而这一点与周

边可能存在的不确定因素息息相关。教师可以以经常组织开展的体育活动为例,从其中的关键运动环节入手,为学生提供活动分析的指导支持,让其主动思考此类活动中包含的危险因素有哪些?将会带来怎样的严重影响?在已经明确危险因素的基础上又应该怎样对危险因素进行防范等诸多问题,进而促使学生在持续的学习中夯实生命安全知识基础,并在与他人的讨论过程中,形成对危险因素进行主动防范的正确意识。

(二) 实践方法

1. 游戏法

体育实践教学过程中,作为教师可基于相应的训练项目,以角色扮演或场景模拟等方式,用以为学生提供相应规则的亲身体验引导条件,可促使学生在此期间感悟到与生命安全相关的一系列教学方法。所组织的游戏活动应具有生动性与趣味性,进而将学生的参与兴趣予以充分激活,促使学生可在亲身体验期间提高对生命安全相关内容的积累自觉性,用以将教师的教学负担予以有效缓解。从火灾逃生的角度分析,建议采取场景模拟的方式,让学生通过录像播放观察教学楼一旦发生火灾后的场景,给予学生在日常理论课程学习中积累经验的直观性与自觉性,强化日常演练。在学生演练期间,需要通过认真观察的方式保证问题发现的及时性,展开相应的内容指导。由于学生初次接触与火灾逃生的相关知识,因此难免会出现不足之处,建议组织相应的模拟情境,让学生以火灾中的逃生者这一角色的视角进行持续的场景体验,用以积累火灾出现后的正确逃生方法,为维持生命安全的健康发展状态奠定坚实基础。

2. 竞赛法

对于体育教学活动来说,竞赛法是教师基于需要呈现一系列安全内容所制定详细规则的一类活动,可让学生在获取到教师规则的指导下参与其中,用以及时掌握与生命安全发展相关联的一系列知识。通常情况下,对于高中体育教学活动来说,竞赛法的关键在于与游戏法一同搭配使用。从运动伤害的角度分析,在处理期间需要学生掌握正确的处置方式。由于体育运动的活动量较大,学生难免会因为动作不标准或其他的人为影响因素,而导致其受到身体上的损伤。为保证身体伤害的处置合理性,避免学生受到二次伤害的影响,建议在理论课上让学生明确冲、脱、泡等紧急处理步骤,并比一比哪一组的处置速度最快。

三、生命安全教育融入普通高中体育教学“课课练”的策略

（一）生命安全教育内容

对应不同的灾情往往有对应的逃生方式，环境的影响下人们的险情应对能力同样会受到不良影响。以浓烟环境为例，一氧化碳是威胁人们生命健康安全关键因素，为此应尽量以低姿前进。多数的踩踏事件中，人们受伤的部位多为胸部，若胸腔内无足够空气换气，则必然会出现窒息缺氧的情况。因此人们在面对火灾浓烟情况时应在第一时间将身体蜷缩，给予对内脏器官相应的保护。若为失衡状态，则人们的视觉感官无法在第一时间判断具体的位置，一旦遭遇猛烈冲击很容易出现身体失衡的情况，出现不慎倒地的现象，此时应采取侧翻滚的方式正确应对危急情况。人体素质的提升是提高生还率的重要基础，灵敏度、协调性等均为基础的训练内容，体育教师应针对性开展此类内容的训练用以强化学生险情应对能力。

（二）“课课练”练习内容

1. 速度练习

教师可以组织木头人的游戏，用以将学生上下肢力量与平衡能力予以提高。场地设置为操场或球场，将学生分为5组，保证每个小组的人数为双数，并排队一字站到球场的边缘线后方。在游戏开始后，由每个小组出两人背向立正，并由一人倒背另一人，送往篮球场进行中间位置。随后转换角色，返回终点，直至游戏结束，花费时间最少的小组获得游戏的胜利^[6]。也可以组织开展滑步跑游戏，可将学生的侧身位移能力予以提高。场地设置为篮球场，可将学生分为三组站立在篮球场边缘线，并在教师发指令后，让小组成员以滑步的方式沿着设置的边线稳步前进，直至绕操场两周，花费时间较少的小组获得胜利。

2. 低姿跑练习

鸭子步接力游戏极为适合浓烟环境中的低姿跑练习情境，可让学生的爆发力予以全面提高。练习场地通常为操场，可将学生平均分为四组，分别以准备姿势（双手背于腰后）、挺胸、屈膝半蹲三种形态进行练习，应预先站在设置起跑线后。教师在发指令后，即可让学生以鸭步为姿势行进至设置的边缘线，并以同样姿势折返回另一侧与后面的同学进行击掌接力，循环直至姿势全部做完，花费时间最少的小组获得胜利。

3. 灵敏度联系

口字形游戏较为适合灵敏度练习，包含奔跑、后退跑、并步跑三种类型，可将学生身体启动与协调能力予以全面提高，设置场地为足球场。教师可在场地内放置标志盘，每个边长均为两米，让学生超前跑动且不能够

触碰标志盘；8字跑游戏的目的是让学生脚步灵活性予以提高，可放置两个标志盘，间隔设置为1.5米，让学生绕两个盘跑8字^[7]；最后是听令移动游戏，可让学生爆发力与反应力予以整体提高，场地为操场的跑道。教师可以预先准备蓝色、黄色以及红色的旗帜，分别对应急停与原地弹跳、倒退跑以及停止指令。随后，可将学生分为四个小组进行比赛，距离可设置为70米，让学生根据教师所展示的旗帜做好相应的动作，动作正确且能够顺利到达终点的学生为胜利者。

4. 协调性练习

仰爬接力游戏较为适合展开协调性联系，可将学生上肢、核心、手脚协调能力予以提高。设置场地多为草地，可设置间隔5米平行线，让学生分为四个小组，成纵队站立在起点线后方，由排头学生撑在地面进行屈体仰撑姿态联系，让学生快速爬到设置的瓶子位置，踢到瓶子后原路返回，直至往返两次。过程中应进行接力，直至小组最后的成员到达终点，花费时间最少的小组将获得胜利。

结束语

综上所述，普通高中体育教学中课课练环节，将生命安全教育融入其中与时代的发展特征相匹配。对于新时代的体育教师来说，需要为学生提供掌握灾害避险方式的引导条件，促使学生形成主动的生命安全意识，为自身的健康成长奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 李凯. 论高中体育教学融入生命安全教育意义和策略[J]. 中外交流, 2019, 26(28): 352-353.
- [2] 童哈贤. 试论高中体育教学融入生命安全教育意义和策略[J]. 灌篮, 2021(18): 98-99.
- [3] 赵世东. 试论高中体育教学融入生命安全教育意义和策略[J]. 当代体育科技, 2019, 9(17): 115-116.
- [4] 张鑫. 试论高中体育教学融入生命安全教育价值和意义[J]. 灌篮, 2019(13): 147.
- [5] 王海兰. 试论高中体育教学融入生命安全教育意义和策略[J]. 新一代, 2020, 25(21): 282.
- [6] 高艳群, 陈凯华. 生命安全教育理念下的体育俱乐部教学模式研究[J]. 体育视野, 2021, (24): 49-51.
- [7] 戚静芳. 中职学校电子电器应用与维修专业实训课中的生命教育探索[J]. 职业教育(中旬刊), 2021, 20(11): 56-58.