

# 在体育教学中如何把握健康教育

马丽娇

萍乡市工业中等专业学校（萍乡技师学院）

**摘要：**随着我国体育课程改革的深入，体育教学的内容也越来越多。对中等职业学校的体育教学进行了探讨。健康教育可以从生理、心理、社会适应等方面对学生进行指导与培养，保护学生的健康成长。但是，在目前的形势下，很多中等职业学校的教师对健康教育的关注不够，并没有围绕其展开深入的讨论。在这种情况下，体育教学的成效并不尽如人意。为此，本文对中等职业学校体育教学中的健康教育问题进行了研究。

**关键词：**体育教学；健康教育

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.143

## 一、体育教学中把握健康教育的重要性

### （一）对学生良好心理状态的培养

随着时代的进步与教育观念的变革与革新，体育教学已从单纯的基本运动转向了以运动为主体的健康心理活动。通过对有关资料的分析，发现部分中等职业学校的学生存在一定程度的心理问题，应在体育教学中充分利用其功能，提高其心理素质。体育运动是一项综合性的体育运动，它既能增强体质，又能给学生进行适宜的心理训练，消除其心理障碍。除此之外，体育锻炼还有一种发泄情绪的功能，可以缓解因学业压力而产生的焦虑、沮丧和压抑等情绪，提高抗挫折的能力，使自己在平时的生活和学习中都能保持一个好的状态。

### （二）有利于全面提高学生的综合素质

学生应该认识到，终身体育理念对每个时期的个体学习、生活都有重要影响。学生步入社会后，若能在中等职业阶段通过系统的体育训练，形成终身体育教育，提高身体素质，为其更好地适应并全面融入社会打下坚实的基础。在体育教学中，应注重对学生的终身体育观念的培养。在学生中培育“终身体育”观念，既是顺应时代发展的要求，又是顺应时代发展要求的一项重大措施。

### （三）促进教学质量的提高

中等职业学校学生因学习压力大、体育观念淡薄，体育锻炼较少，体质呈下降趋势。因此，如何提高学生的体质是一个十分重要的课题。比如，如果学生体质不好，不能完成老师给他们的体能训练，而且他们害怕困难，一碰到困难就会选择放弃，这就给中等职业学校的体育教学带来了很大的障碍。中等职业学校学生具有良好的体质，可以有效地改善学生的体质。比如，如果学

生的力量、耐力、速度较好，那么老师可以增加锻炼的内容，或者增加锻炼的强度，从而使学生拥有一个良好的身体素质，从而取得良好的教育效果。

## 二、体育健康教育现状

大多数中等职业学校都采取了集中生源的开放方式。大多数学生在九年义务教育期间所接受的健康教育与学校的健康教育观念上有本质的不同，许多学生没有上过体育课，因此，每个人对运动技能的接受程度各不相同，能力弱的学生会慢慢地对体育课失去兴趣，无法明确理解“健康”这个词的意义。在我国，中学体育与健康课程实际上是一门综合性的体育与健康课程，其中有一门较为独立、专门的健康教育内容，但是，中等职业学校的健康课程设置上却出现了严重的不足，而且，在学校的健康课程中，相关的设施也非常缺乏，其中的健康教育内容较为单一，内容较为单一。

## 三、在体育教学中有效把握健康教育的策略

### （一）理论与实际相结合促进学生的身体和心理发展

在体育教学过程中，老师们要改变过去那种松散的教学方式，把理论和实际相结合，为学生提供专业的教学指导，使他们在老师的指导下，体会到体育学习的乐趣，提高自己的体质和思想质量，形成积极的健身习惯。所谓的理论与实践教学不是指把课外活动改为室内教学，而是以某个课题为中心开展理论和实践教学，让学生在理论学习的同时，认识到体育运动的益处，通过动手实践，提高自身的运动能力。就拿篮球教学来说，中等职业学校的学生对于篮球这项运动已经比较熟悉了，尽管他们中的不少人已经掌握了一些技术，但他们对这项运动所产生的各种作用还不太清楚。在教学过

程中，老师可以用理论和知识的形式向学生讲解篮球对人体的正面作用，使学生有一种直观的感受。比如，老师可以问学生：“你了解篮球的优点吗？”有人说打篮球能使我们跑得更快。有人说打篮球可以强身健体。在老师看来，打篮球对提高身体机能是非常有效的。打篮球是一种很好的锻炼身体机能的方法，它可以锻炼人体的肌肉，加快人体的新陈代谢，加快体内能量物质的转化，提高各个运动系统的功能，从根本上提高人们的体质，提高人们对疾病的免疫力，降低疾病的发病率。在传授了理论知识之后，再教授一些技能，指导学生们通过协作来打篮球，把老师所讲的技术应用到实践中去，在实践中提高自己的身体素质，增强自己的竞技水平。

### （二）从学生实际出发，实施有效的教学改革

在以前的中等职业学校的体育教学中，大多数老师都是采取了相对统一的教学方法来进行健康教育。例如，老师们可以通过设置一些相对固定的运动项目，来指导学生们去做运动，从而提高他们的身体素质。但是，在现实生活中，由于职业学校毕业生的就业取向不同，对学生的体能需求也存在着很大的差异。为此，在当前的体育健康教育课中，教师必须从学生实际出发，结合实际，综合考虑。对一些学生来说，他们将来要做的工作比较繁重，需要更好的体质，因此，在体育健康教学中，老师可以增加体育训练的强度，使学生有一个健康的身体，将来可以更好地进行学习、工作。但也有一部分学生没有强烈的锻炼意识，不愿主动参加各种体育项目，因此，老师可以通过增加某些传统项目的内容，使学生对不同的项目产生浓厚的兴趣，主动地参与到教学环节中，促进体育健康教育的顺利开展。

### （三）分层次对学生进行体育教学，培养学生终身体育意识

在教学活动中，学生的个性差异是一个普遍的、难以避免的现象。针对不同学生的特点，进行有针对性的教学，尊重学生的个性差异，使其得到充分发展，从而达到更好的教学效果。在体育教学中，学生在智力、个性、认知、体质等各方面都存在着不同程度的差异，其中以身体素质尤为突出。由于每个学生的成长环境、发展水平及运动能力的不同，其体能水平也有明显的差别。当前，老师们不应该采取统一的教学与培训标准，不能将学生按照科学的方式分类，依据有关规范，把相

同标准下的学生划到相同的层次，并依据学生的身体素质、学习状况，制订出适合于学生发展需要的课程内容与方式。如男女学生在体质上存在着明显的差异，男学生的运动水平应该适当提高，女孩的运动水平要下降。男生可安排高强度运动，如篮球，足球等；女孩们更喜欢做一些低强度的运动，比如健美操。在进行体育锻炼前，先让学员们先做一些准备活动，使他们尽快地投入到锻炼中，增强他们的力量，增强他们的肌肉的拉伸能力，从而减少他们在锻炼中的伤害。体育教育的目的在于提高学生的终身体育观念，使其形成良好的体育习惯，从而达到培养和提高职业教育质量的目的。在新课改工作的不断深化下，现在的中考和高考都包含了体育考试的分数，这一做法的本意是为了提升体育课程在教育系统中的位置，但是，在实际运用中，把体育分数与升学联系起来，这本身就不利于培养学生的终身体育意识。此外，从目前中等职业学校的体育教学情况来看，许多教育工作者都有一些观念上的问题，他们通过大量的外部因素来激发学生参加体育活动的愿望，但是，如果没有内在的动力，就会让学生的学习热情不能持续下去，取得的教学效果也会事倍功半。因此，在未来的中等职业学校的体育健康课程中，教育工作者要站在学生的立场上，使他们体会到运动、健康、幸福三者之间的密切联系，使运动的观念深入人心，使体育锻炼走进学校、走进家庭的生活。

### （四）在“健康第一”的指导下，加强学校的体育设施建设

健全的身体是一个人成功的基础，广大青少年的身心健康是一个国家蓬勃发展的象征。但是，我们不能忽略一个现实：多年来，学校片面追求升学率，“重智轻体”，导致许多中国学生长期不能接触到阳光，也不能接触到运动场。许多父母受“无病即健康”的健康观念的影响，对儿童的体育锻炼并不怎么重视，他们觉得，只要孩子的学习成绩好，参加不参加体育锻炼都一样。《国家青少年身体健康调查》显示，中国青少年的身体素质如耐力、力量、速度等各项身体素质呈逐年下滑趋势，且呈逐年下降趋势，且呈逐年上升趋势，且呈逐年上升趋势。所以，必须树立“健康第一”的理念，才能克服“竞技体育”、过分重视技术规范、忽略人的身体、心理和行动对身体健康的作用这一片面趋势。也唯

有建立了这样的指导方针,我们才能够尊重人类追求与体验文化的价值导向,也就是看重其在竞争、友谊、合作、意志和精神等方面的价值,以及它与道德修养的关系,从而能够不断地发掘出人类赖以生存的原始能力,改善人们的生活品质。体育教学的基础设施和辅助工具的缺乏,严重制约了中等职业学校体育课程的顺利进行。当前,各个职业学校的操场规划比较单一,体育器材室物品种类繁多的教学设备不能适应健康体育的需要,从而严重地影响了学校的教学质量。学校领导在关注健康体育教学的过程中,应该充分认识到体育教学设施的需求,要增加对体育教学和健康教育的资金投入,提高学校的体育教学质量,在进行教学课程改革的过程中,增加合适的教学器材和场地等。学校要为学生创造良好的学习条件和良好的学习条件,保证体育教学活动的正常进行,在每一个细节中都能体现出学校对学生的关怀。随着时代的进步和科学技术的进步,体育教学也在与时俱进地追求着现代教育的道路。在体育的发展进程中,教师可以按照自己的教学需求,引入高科技的运动设备,使他们对高科技的体育产品有更多的认识,激发他们的创造力和想象力。

(五) 提高教学评估质量,提高学生的全面发展意识

体育教学要转变传统的教学评估方法,对学生进行全方位的评估,使他们认识到,体育课程既是体育运动的代表,又是促进自己健康发展的一门课程。首先,将学生的心理素质、身体素质、运动技能、日常体育锻炼习惯等纳入教学评估内容中,通过多样化的评价方式,来了解学生对体育学科的看法,同时也让学生认识到体育锻炼的重要性。其次,对评估对象进行改革。在教学评估过程中,要让学生参加到教学评估中来,全面地评估教师的教学设计和健康教育的情况,在这个过程中,同学们可以将自己的学习心得和体会进行交流,并将在学习过程中碰到的一些问题进行交流,从而获得锻炼的经验和方式,从而提高自己的体育学习水平。采用多样化的教学评估,让学生有一种参与的感觉,让他们真的成了课堂的主角,为他们的身心健康发展和能力的提高奠定了良好的基础,促进了他们的全面发展。

(六) 重视学生的主体性,提高学生的学习兴趣

因为学生的家庭环境、身体素质等方面的差别,所

以在进行体育学习时,锻炼水平也会有好有坏,尤其是那些体质较弱的学生,他们很难进行高强度的训练,从而影响了他们的身体素质。不能尊重学生差异化的实际情况,因人施策、因材施教,使体育教育的有效性大大降低。所以,在目前的体育教学过程中,必须遵循以人为本的原则,将学生的个体差异充分地考虑进去,以学生为主体,根据自身的实际情况和兴趣爱好,采取有针对性的教学方法,逐步提高学生的体质,从而促进健康教育的实施,使体育教学的健康保健作用得到更好的发挥。比如,在篮球教学中,教师要先对学生的身体状况进行全面的调查,对身体素质一般或较弱的学生,应该先进行基本的动作训练和体能提升训练,在进行运球、上篮、罚球等训练过程中,可以采用三到五人一组的团队游戏的方式,降低训练的对抗强度,同时还可以提升学生的积极性和自信心。在此基础上,开展体育锻炼,可以在一定程度上改善学生的力量素质、体脂率、柔韧性、敏捷性等体质素质。对于那些对篮球运动不感兴趣,运动兴趣较低的同学,教师可以首先让他们去参加羽毛球、乒乓球、踢毽子等轻运动的团体活动,等他们熟悉了运动的节奏,然后再给他们讲解有关篮球运动的知识,以及篮球训练对身心健康的促进作用,从而激发他们的锻炼热情,逐步引导他们接受这项运动。

### 结语

教育是培养面向市场的技能人才的一种重要途径,必须要对体育教学的重要性有足够的了解,把学生的主体地位放在第一位,这样才能把他们锻炼身体的热情给调动起来。体育卫生教育课要以职业为导向,才能更好地培养出符合时代要求的新技术人才;通过循序渐进的方式,促进学生树立良好的健康观念,养成良好的体育锻炼习惯;体育卫生教育要有持久的发展,就必须加强体育教师队伍的建设,并在此基础上进行健康教材的建设。

### 参考文献

- [1] 黄方铭. 在中职体育教学中如何把握健康教育[J]. 中国培训, 2017(12): 118.
- [2] 左文琪. 浅析在体育教学中如何把握健康教育[J]. 读书文摘: 中, 2019(4): 1.
- [3] 侯蓉. 在体育教学中如何把握健康教育[J]. 好家长, 2017(3): 1.