

探究中学体育与健康教学

臧晓慧

(江苏省淮安市老张集初级中学 江苏 淮安 223300)

[摘要] 中学体育教育是基础教育的一个重要组成部分,它对学生的大学生活乃至他们的整个人生都将产生深刻影响。体育与健康课程在提高学生的身体素质方面发挥了重要作用,同时也是培养学生良好心态的主要课程。如何进一步提高中学体育与健康教学的有效性、让学生能更加积极主动地参与体育锻炼以促进身心的健康发展,成为广大初中体育教师面前极为严峻的问题。

[关键词] 中学; 体育与健康; 教学; 健康发展

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.04.1255

在《体育与健康课程标准》中对学生提出了新要求,也对相关教育工作者提出了更高的教学要求。作为新时期的体育教师,如何积极应对新形势下的基础教育改革,重视和加强创新学习,如何改变自己以适应新的教学改革,是摆在我们面前的难题,也是我们在新课程背景下要解决的关键问题。

一、体育与健康课程的概念及重要性

体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以增进学生健康为主要目的的必修课程。学校体育与健康课程的教学内容由运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个方面内容组成,其中包括:田径、体操、球类、水上或冰雪类项目、民族民间体育类项目和新兴运动类项目等。

体育与健康教学具有鲜明的基础性、实践性和综合性的特点,是学校课程体系的重要组成部分,是实施素质教育和培养德智体美全面发展人才不可缺少的重要途径。这些教学内容,对提高学生体育文化和健康素养、发展学生身体各方面素质、全面发展体能、提高健康水平,锻炼学生克服困难,培养勇敢顽强的意志品质。

二、中学体育与健康课程的改进策略

(一) 提高教师自身素质。

作为中学体育老师不仅要向学生传授知识,还应不断地提高自身素质,使自己的知识适应发展的需要。

1. 应具有高尚的思想品质和崇高的精神境界:

教师是人类灵魂的工程师,为人师表,敬业爱岗,无私奉献都应成为体育教师的座右铭,体育教师不仅要有坚定正确的政治思想和强烈的事业心、责任感,还要有较好的个人品质,严以律己、以身作则、谈吐文雅、衣着整洁、举止文明、精神饱满等。

2. 应具有现代教育思想和教育观念:

体育教师必须具有素质教育的思想和观念,有终身体育和快乐体育、成功体育的全新教学观、学生观、人才观和教育质量观。具体地说就是从过去为教学服务、为比赛服务转变为提高全体学生素质服务。

3. 应具有广博精深的文化专业知识和教育理论:

未来学校体育对体育教师的专业知识水平以及相关学科的知识水平要求越来越高,只凭学过的专业知识显然是不够的。要适应现代体育教育的需要,体育教师已不能再是仅仅懂得一些运动技能的教师,而就是一个理论扎实、基本功过硬、知识面广、能力超人、经验丰富、技巧通达的教育者,是一个育人的艺术家和教学的工程师,成为德才兼备,一专多能的复合型教师。

4. 应具有较强的教育科研和创新知识的能力:

教学过程实际上就是科学研究的过程。现代教育要求体育教师不只是个“教书匠”,而应是一个必须具有强烈时代感,不受固有观点和模式的约束,积极探索、勇于发现、敢于开拓新领域,并在创新中生存,在开拓中发展的科研型教师。

(二) 转变教师教学观念,做学生的朋友。

现代社会的本质首先是民主化。教育现代化必须教育

民主化。没有民主的师生关系,就不可能建立和形成现代教育体系和现代教育制度。由于几千年的封建传统,形成了师道尊严的教师地位观和师生关系观。在这种观念下,教师的尊严不可侵犯,而学生的尊严似乎可以随意侵犯。在现代社会里,教师与学生应当是平等的。教师首先要尊重每一个学生,教师只有尊重学生,才能赢得学生的尊重。学生只有感受到老师的爱和尊重,才能快乐学习,健康成长。体育教师爱学生,就要相信学生,要树立“无差生观”,要相信学生人人有才,人无全才,扬长避短,人人成才。

(三) 学校、教师应积极开发课程内容资源。

长期以来,体育教师都习惯于按照全国统一的大纲进行教学,大纲中规定要教什么,大家就都教什么。而且大纲中规定的教学内容大多数又是正规竞技体育项目的内容,由于是统一规定的,于是不管学校有无条件,学生是否兴趣,学生能不能学会,体育教师只能照搬照教。这样的教学时不利于学生发展的,学校、教师应积极开发课程内容资源。

人类的健身手段与方法是十分丰富的,而且还随着社会的发展在不断发展。目前,除竞技体育外,社会上还有许多广大青少年喜爱的新兴体育项目、娱乐体育、休闲体育、民间和民族体育的内容,如各种时尚的健美操、健身舞、民族舞、街舞、软式排球、气排球、轮滑、飞盘以及有特色的体育项目等,都可以被堂堂正正地引进体育课堂。体育课程教学内容的开发还应当包括对常见的竞技体育项目的改造和利用,不少竞技体育项目,只要我们降低技术要求或器械标准,突出其健身与娱乐的功能,仍不失为受学生喜爱的好教材。

(四) 教师应在课堂传授一些有关健康的知识。

体育与健康课程的教学还包括传授一定的有关健康的知识。在现代社会里,人们普遍关注自己的健康。因此,各种媒体都注重报道一些关于健身、保健方面的新知识、新观点、新方法。这些知识的来源,是非常丰富的,因此,在教学过程中除了选用一本好的教材外,还应当经常通过各种书籍、报刊、杂志、广播、电视和互联网等,广泛搜集有关材料,及时补充一些新的教学内容。

体育锻炼不仅能强健身体、增强体质,还具有完善身体、发展身体、健全人格、提高社会适应能力等功能。其重要价值还在于改善人类的生活习惯、生命活力、心理品质等,使人的本质力量得到体现,不仅从身体上,也从精神上、社会适应能力上达到人的健全、健康的状态。当前中学体育与健康课程教学中存在课程内容仍为竞技体系为中心、不重视体育卫生保健知识的教学及课程内容标准的可操作性不强等问题。针对这些问题,我们体育教师在今后的教学中一定要采取各种有利方法去开展教学,为社会培养高素质人才。

参考文献

[1] 陈长洲,王红英,项贤林,赵艳艳,彭国强. 新中国成立70年中小学体育与健康课程标准的演变及反思[J]. 上海体育学院学报, 2020(06).

[2] 何丽娜. 健康第一,培养终身意识——初中体育与健康教学的有效性研究[J]. 学周刊, 2018(08).