

健康教育与高中体育教学创新融合方式探讨

赵玉梅

新疆博乐市高级中学

[摘要] 通过将健康教育与高中体育教学合理的融合起来,能够在一定程度上促进学生积极参与体育锻炼,为学生身心健康发展奠定良好的基础。本文通过具体分析健康教育与高中体育教学融合的途径,旨在为提升高中体育教学效率提供完善的理论依据。

[关键词] 健康教育; 高中体育; 融合途径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.08.942

在高中体育课程教学过程中,应该始终将“健康第一”作为重要的教学理念,充分关注学生学习体育与健康知识的情况,最大限度发挥体育课程的教学功能,从而促使学生的身心能够更加健康的发展^[1]。

一、树立“健康第一”的教学思想,促进学生健康全面发展

在高中体育课程的教学过程中,教师应该树立“健康第一”的教学意识,彻底消除初中阶段“应试体育”的教学思想影响。同时,在体育课程的实际教学过程中还应该避免只重视学生体育运动技术的规范化,还应该重视学生的身心健康,促进学生全面发展。教师通过树立健康第一的教学思想,有利于学生深入感受文化的价值内涵,协调处理好思想品德修养与能力发展之间存在的关系,让学生能够在体育课程的学习过程中陶冶自己的思想情操,提升自己的生活能力。同时,在高中体育课程的实际教学过程中,教师还可适当为学生设计一些具有难度性的问题,让学生能够在解决困难的过程中感受到体育知识的魅力,体会成功的乐趣,增强自己学习体育的信心。例如,在以“篮球”为内容的教学过程中,教师可结合教学内容和学生的实际情况画出篮球场不同的位置,再让学生自由选择。这样部分学生因为自己选择的位置能够很轻松的驾驭,有利于学生感受到成功的喜悦;然后,教师可为学生适当的调整位置,这样学生很容易在篮球场中遇到不同的问题,而教师须指导学生自己进行解决。这样当学生在日常学习过程中当克服一些问题时候,将激发学生学习的兴趣,从而增强学生投篮的准确性与科学性。通过在体育课程的教学过程中始终围绕“健康第一”的思想内容,不但能够让学生掌握丰富的体育知识与技能,而且还能够增强学生的社会适应能力,促使学生的身心健康稳定的发展^[2]。

二、坚持兴趣导向的体育活动,合理融入健康教育

兴趣是学生参与体育锻炼的重要导向。在高中体育课程的教学过程中,只有学生对体育运动充满兴趣,才能够主动地投身体育活动的锻炼过程中。因此,在高中体育课程的教学过程中,教师应该始终设计以兴趣为导向的体育活动,鼓励学生在日常学习过程中根据自己的喜爱选择运动项目,注重培养学生的运动兴趣爱好与特长,为学生参与终身锻炼奠定良好的基础。但是,由于不同的运动项目对学生的身体条件、兴趣爱好的要求不尽相同,所以针对一些身体素质较好的学生可组织他们参与一些具有竞争性与对抗性的体育运动项目,如足球、篮球、拍球等;针对一些身体素质较差的学生,可组织他们参与一些对抗性较小的项目进行练习,如跑步、乒乓球、篮球和武术等。通过在体育课程教学过程中培养学生对体育运动的兴

趣,才能够让学生主动投身到体育课程的学习过程中,从而最大限度提升学生的身体素质。

三、开展快乐体育教学,坚持寓教于乐

为了更好地将健康教育与高中体育教学融合起来,教师应该始终坚持快乐体育教学的思想,以游戏性强和小型多样的项目来代替技术性强的体育项目,积极创新学校运动会,开展丰富多彩的体育运动项目,如拔河、跳绳、桥牌等小型竞赛活动,增强高中体育教学活动的娱乐性,从而最大限度提升高中体育课程的教学实效性。

开展快乐体育教学的步骤:首先,应该为学生预留充足的参与机会,为学生自主体验创造良好的条件。在高中体育课程的教学过程中,学习环境主要由显性环境与隐性环境组合而成。其中,显性环境主要包括了教具、器材、场地、学具安放和使用等实物情境;隐性环境主要是指教师与学生之间的心理关系等。因此,在高中体育课程的教学过程中,为了更好地将健康教育与体育教学融合起来,便需要教师将隐性环境与显性环境紧密结合起来,为学生创设更多的体验机会,促使学生真正感受到运动的乐趣,有效增强学生的身体素质;其次,给予学生一定的权利,让学生自由选择。通过采用可选择性的训练方式,让学生能够根据自己的兴趣爱好来选择场地与器材,才能够更好地达到健康教育的目的。其中,针对一些力量小和体力弱的同学,可合理的选择沙包和泉球等;针对一些力量大和体力强的学生,则可以指导他们选择实心球进行训练;针对一些投篮较为准确的同学则可以尽量选择三号场地进行练习。同时,在学生进行练习的过程中,可自由变换场地与器材,还可以自由组合练习伙伴。通过开展选择性的活动,能够让学生在每变换一个场地和选择一种新器材的时候都会产生一种新鲜感,有效激发学生的学习激情,促使学生在参与体育活动的过程中体验到体育学习的快乐。这样教师再合理的展开健康教育,能够有效提升高中体育教学的实效性。

总之,在高中体育新课改深化改革的背景下,健康教育的理念已经逐步深入人心。因此,在高中体育课程的教学过程中,教师应该明确体育教学的目标,合理的融入健康教育思想,理清健康教育的思路,从而最大限度提升高中学生的身体健康水平。

参考文献:

- [1] 彭勋勋. 高中体育健康教育的现状及对策分析[J]. 教育科学: 全文版. 2016(12): 00241-00241.
- [2] 韩锦. 心理健康教育在高中体育教学中的全面渗透[J]. 考试周刊. 2016(76): 127-127.