

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

黄毅

清远市清城区银湖初级中学 广东 清远 511538

[摘要] 体育与健康是当前初中体育教学中的重点课程，也是培养学生正确体育习惯以及体育素养的根本保障，因此文章便是着眼于体育与健康教学，综合学生的身体素质以及心理状态，了解当前教学期间存在的主要问题，打造具有针对性的优化方案，确保全面增强体育教学质量，并且落实学生核心素养的提升。

[关键词] 初中体育；健康教学；终身意识；习惯培养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.1328

全民体育是我国现阶段社会发展的主题，而进一步增强初中体育教学质量，落实好学生体育核心素养的提升，也是教学改革的重点任务，综合近些年的体育教学情况来看，受到传统教学思想以及教学模式的影响，体育教学的重要性逐渐被忽略，这也就导致不正确、不健康的体育运动方式影响了学生的发展，因此以理论分析法以及案例解析法作为主要方式，结合初中体育与健康教学的优化策略进行探讨，这不仅是文章论述的核心内容，也是进一步强化我国体育教学质量的关键研究课题。

一、初中体育与健康教学的价值分析

初中体育与健康教学是当前教育领域改革的重点课题，开设该门课程的主要目的是分析学生的核心素养以及身体素质，建立在体育能力以及体育意识培养的基础上，打造科学的专业教学体系。简单来讲，初中体育与健康教学需要教师按照既有的教学目标以及教学内容，综合学生的实际特点以及发育特征打造具有针对性的体育教学活动。构建有计划、有目的、有组织的健康体育活动，用来促进学生的身心健康发展，同时也可以全面提升体育教学的综合价值。

从学生的角度来讲，体育与健康教育可以为学生传播正确的生活方法，以及体育运动方法，维持学生的身心健康，同时能够提升学生的体育竞争意识以及体育核心素养，这是培养优秀青少年的重要途径。

从学校的角度来讲，体育教学是我国义务教育中的重要组成部分，而体育与健康教学内容又是建立在人文精神以及社会发展的角度，提炼体育和学生生活之间的关联性问题，将其转化为专业知识^[1]。在这个过程中，整体的教学改革逐步向人文化、生活化方向推进。能够有效提升学校教学科研水平，增强教学改革力度。

而从社会人才培养的角度来讲，培养一支身体强健且具有较强综合素养的青少年团队，是当前社会发展的主题。尤其是在全民体育、全民健身的社会发展环境下，将重点放置在青少年体育健康教育领域，进一步提升青少年的终身锻炼意识以及体育综合素养，能够为未来的社会体育行业乃至人文行业发展奠定良好基础。

因此初中体育与健康教学的改革可以为学生、学校、社会这三方面带来积极影响，必须要进行针对性优化和创新，打造科学的改革方案以及教学策略。

二、初中体育与健康教学矛盾问题分析

体育教学是我国义务教育中的重要组成部分，已经形成了较为成熟的教学体系，教材内容较为丰富，并且满足新时期青少年的体育素养成长需求，但是结合实际情况来看，受到传统教学模式以及教学理念的影响，当前的初中体育教师还存在着部分问题亟待解决。

（一）体育教学不受重视

全民体育以及阳光体育虽然已经走进校园，但是由于初中阶段的学生面临着升学考试的压力，而传统的教育体系注重学生成绩，这也就导致体育课时的划分不够合理，每周的体育课往往为1~2节，甚至部分体育课还会被其他教师所占据，除了大课间活动以及体操活动等体育时间，学生缺乏专业的体育学习平台以及学习活动。这并不利于学生体育能力的提升，也不利于强身健体以及核心素养的培育。

（二）体育教学多元性不足

在传统的教学体系中，体育教学通常以体育活动为主，甚至有部分体育教师让学生在体育课堂上进行自习或者观看影片，这并不利于学生体育能力的提升。当前体育教师虽然已经掌握了科学的教学方法，但是教学内容不够充分，教学方法多样性不足，通常以课堂教学以及课外体育运动为主，整体的模式具有一定的刻板性，学生的体育活动积极性被打压，甚至会产生较强的抵触心理。比如部分体育教师通常会利用长跑、考核等方式来开展体育活动，这种具有较大活动量且零分治的方法会导致学生存在抵触心理，从而影响体育教学质量。

（三）体育运动拓展性不足

体育与健康教学的内容不仅仅是指导学生科学的完成体育活动，掌握体育技能，而是要在强身健体的同时养成正确的体育观念，全面增强自身的身心健康水平，便需要学生掌握更多的附属性知识，比如将体育和生理知识如何起来，帮助学生健康成长。但是当前部分教师仅仅是按照体育教材来进行教学，选择的体育教学素材较少，体育和其他领域之间的联系性不大，健康教育内容不多。导致体育与健康教学存在严重的偏重情况。

三、初中体育与健康教学改革的优化策略分析

教学改革不仅要教学方法以及教学内容上进行优化，还需要更新教学观念，落实教学体系创新打造联动性的教学方案，这样才可以有效满足学生综合能力提升的需求，因此可以从以下几个方面进行体育教学改革。

（一）以生为本强化学习兴趣

以学生的实际需求作为主要的分析对象,进一步提升学生的体育活动兴趣以及学习兴趣,这是增强体育与健康教学质量的关键策略。而想要达成这样的目的,教师需要从教学方法角度来进行优化。

改变教学方法,打造多样化的教学模式是提升学生学习兴趣的根本。传统教学理念对当前的教学实践影响是根深蒂固的,即便是经过了长时间的教学改革,体育这种文体融合性的教学课程,还需要进行持续性的创新。而改变原有的教学方法,提供多样化的互动模式以及教学模式,能够显著提升学生的学习兴趣。比如田径项目涉及了大量的竞技技巧以及规则,教师可以选择线上线下相结合以及理论与实践相结合的方式教学。首先在理论课堂上,教师可以利用多媒体以及信息技术为学生播放田径比赛,通过沉浸式的观影方法来强化学生的体验感,并且真正感受到田径比赛带给观众热血沸腾的魅力。然后让学生在观影的基础上分析田径比赛中需要注意的规则、判罚方式、判罚道具等相关要素。然后在学生已经初步掌握了田径比赛的规则和技巧之后,通过课外实践活动以及模拟比赛的方法来进行理念的內化^[2]。

前期选择的影片以及教学素材,需要是学生喜闻乐见的,并且能够提升学生的积极性和参与感;在互动讨论的过程中,可以通过小组问答以及辩论的方式,加强学生之间的互动力度;在后续实践活动期间,可以选择学生喜欢的奖品或者称号来提升其竞争意识。通过这种方式打造学生未接触过的教学方法,能够让学生真正体会体育的魅力。

(二) 拓展教学范围,实现体育与健康融合

体育与健康教育是并列的,再强化学生身体素质的同时,也需要培养正确的体育意识,加强身体健康机能,而想要达成这样的目的,需要跳出体育教学的限制,融合多元化的理论知识来进行综合性教学。

比如在《善于休息、增进健康》这1单元教学的过程中,教师可以选择学生生活中的常见案例,从睡眠角度入手,综合体育锻炼、睡眠质量、休息方法、生物钟、睡眠与网络等多种内容进行分析。首先为学生讲解睡眠对青少年身体健康以及生长发育产生的实际影响,通过介绍不同的休息方式来分析正常睡眠以及科学睡眠的重要性。

接下来通过分组讨论的方式,让学生总结生活中有哪些行为会导致睡眠质量下降;分析在学校学习过程中,哪些时间可以作为间歇性休息的载体,且分析午休对学生产生的实际影响。

通过互联网让学生了解当前科学的睡眠方法以及相关科普性资料,然后以互联网为议题,让学生了解网络给睡眠带来了哪些帮助?是否存在负面影响?将最终的答案引到正确上网以及正确休息方面。

而从实践活动角度来讲,通过引导学生尝试瑜伽、有氧锻炼等方法加强睡眠质量,改善原有错误的睡眠习惯。

以上这种教学方法不仅融合了体育、生理、生活等相关知识,也从学生的实际生活问题角度入手,通过体育教学让学

生掌握健康的生理卫生知识,了解科学的睡眠方法,整体教学范围广阔能够有效补充学生认知不足的问题,对于强化学生的体育健康核心素养有一定促进作用。

(三) 培养学生终身锻炼认知

初中体育与健康教学不仅仅是传授理论知识,而是要培养学生的终身锻炼意识,确保学生可以自觉地开展体育活动,实现强身健体。想要实现这样的目的,就是必须要灌输健康第一的思想,引导学生利用碎片化时间开展体育锻炼,并且通过理论分析以及实践研究的方式,强化学生的终身锻炼意识,塑造良好习惯。

首先从学校的角度来讲,要加大对全民体育以及阳光体育的宣传力度,确保学生可以认识到体育锻炼的重要性,并且感受体育锻炼的魅力。在这个过程中可以利用当前的健身选美等活动来激发学生的锻炼积极性。

其次立足于学生的能力培养以及自主学习指导,通过课上理论教学以及课下实践的方式,让学生组建体育锻炼互帮互助小组。每学年需要完成一向自编节目,选择自己感兴趣的体育活动,例如健美操、太极拳、瑜伽等,组织大会进行节目汇演^[3]。

再次,综合区域资源以及文化体系,构建体育与健康校本教材。这种方式是建立在学校教学与社会生活、专业教材与社会资源的基础上,打造的持续性体育与健康教学内容。能够帮助学生挖掘生活中常见的体育要素,促使体育教学和文化、社会、经济等多个方面联系起来,让体育教学的规模更大,能够为学生提供多彩的体育活动以及体育知识。最主要的是可以让学生认识到体育教育与生活之间的关联,从培养持续性体育发展观念以及活动观念,真正构建终身体育和终身锻炼的意识。

四、结束语

综上所述,在当前的初中体育教学改革过程中,进一步强化体育与健康教学的力度,落实好教学模式、教学内容、教学方法、活动方案的创新和优化,不仅可以有效提升学生的体育参与积极性,培养正确的体育习惯以及生活习惯,还可以全面挖掘学生的主观能动性,养成正确的体育认知,培养终身锻炼思维。这不仅是教学改革的要求,也是全民体育以及阳光体育的核心任务,能够促使学生健康成长。

参考文献

- [1]孙建国,房晓红.初中体育与健康教学有效性研究[J].中国校外教育,2018(10):74.
- [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):155-156.
- [3]杨雪.利用新媒体手段开展初中体育教学[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2019(09):166-167.
- [4]刘兵,贾海兵.健康第一,培养终身锻炼意识——初中体育与健康教学的有效性研究[J].中国多媒体与网络教学学报(下旬刊),2020(9).
- [5]黄柳溪.培养终身意识——谈初中体育与健康教学的有效性研究[J].课程教育研究:学法教法研究,2020(7):2.