

# 班主任如何组建健康委员会干预儿童体质

何志平

(湖南省资兴市一完小 湖南 郴州 423000)

**[摘要]**班主任组织成立健康委员会,每一个成员监管相应的部分,共同帮助儿童健康运动和健康饮食,达到增强儿童体质的效果。

**[关键词]**班主任干预;健康委员会;儿童体质;运动;健康饮食

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.2088

## 引言

《基于儿童体质班主任干预策略研究》这个课题要更好的做起来,很重要的一方面就是由班主任组建健康委员会,一起干预儿童体质。

健康委员会由来自各种专业和背景领域的人员组成,这个联盟可以作为一股强大的力量,帮助建立新的政策,并在家庭、学校的整体环境中产生令人振奋的效果。

委员会包括以下成员:课题主持人、班主任、健康教师、校医、体育教师、课堂教师、外部的健康专业人士、校体育活动主任、校德育工作副校长、父母或监护人。

课题主持人负责健康计划的整体设计和分工和合作安排,督促各班有质量的完成相应健身计划。

班主任负责组织本班健康委员会成员完成健康计划、布置各项班级健康任务,以及检查本班各个孩子节假日运动和健康饮食各项记录,并进行评比,表现突出的将获得“健身奖”。逐步让儿童形成健康意识,增强健康责任。

健康教师组织全体学生学习预防近视、抵抗传染病相关的方法和重要性。校体育活动主任负责大课间课外体育活动的组织和开展。德育副校长负责班主任的管理以及对各项任务的具体实施给予一些支持和帮助。聘请外部健康专业人士到我校进行健康生活、饮食和营养方面的讲座。父母或监护人负责孩子的每餐营养搭配、运动量、电子产品使用时间的监管,管理孩子拒绝垃圾食品,并对以上各项做好记录,交于班主任进行评比,做得好的家长也一定要给予一些奖励。让健身运动和健康饮食的理念在孩子心目中生根发芽,茁壮成长!

如何干预儿童体质?我们主要从两个方面进行干预,一是运动,二是健康饮食。从内到外干预儿童体质!

## 一、通过运动提升学生的体质

学生活动主要是两个场所——学校和家,在学习,主要由班主任和体育老师组织学生一起运动。上体育课,体育老师组织学生进行体能训练,并布置相应的健身巩固作业,家长督促孩子完成,家长做好运动记录。体育老师在体能训练前期要做好体质测试,做好记录,进行前后对比,在调整和改善体能训练项目或强度。大课间的眼保健操、泡泡操、拍手操、健身操都由体育老师传授完成。篮球队、乒乓球队、足球队的训练和组织也由体育老师完成。我校大课间活动都做的很好,篮球队和乒乓球队在县、市各项比赛中都取得优异的成绩。我校的每个大课间都有两套操,广播体操和泡泡操,小雨天,有室内泡泡操和拍手操,原地踏步,眼保健操每天都做,下午文体活动时间全体同学绕操场慢步跑3~5圈。我校的运动器材丰富,各班都有体育器材,如:跳绳、乒乓球、篮球、羽毛球等,科任

教师又能准时下课,所以在学校,每个孩子都有充足的活动空间和时间。

周末及节假日,班主任布置任务,要求家长与孩子们一起运动一小时,活动形式根据喜好自由选择,跑步、徒步、爬山、打球、跳绳等都行。要拍好视频,做好记录,进行评比,表现好的家庭评“健身奖”。

当然,不管是体育老师还是家长,儿童健身要选择非竞争性的、适合学生发育水平的体育活动,包括各种有利于整体发育的练习和活动体验,健身活动要有趣味,让儿童在安全、得到鼓励的环境中与朋友、家人一起,甚至独自一人也能享受健身运动。

要让孩子形成健康意识,养成健康责任,不仅班主任、体育教师、家长要参与进来,一起健身。我们的校长也要做好领头羊的作用,比如:与校长一起跑步、与校长一起踏步、与校长一起打球等等,让学生认为校长是宣传体育活动可以带来健康和社交的好处的专业人士,从而进一步增强儿童的健康意识。

还有,每期要以“增强体质”为主题,开展几次大型的有意义的健身活动,如:亲子运动会、户外拓展活动、阳光健身操比赛、地理跑、学校健康展会等等。

## 二、建立良好的健康饮食规律

健康教师每期要安排3~5节“健康饮食,拒绝垃圾食品”的讲座,可聘请相关的专业人士到现场来讲解,让每位学生明白健康饮食的重要性以及垃圾食品的危害。学校通过健康饮食的宣传,让每位学生成为健康饮食的支持者和守护者。预防传染病、防癌、抵制毒品、讲究卫生的宣传也很重要,学校要出一些有关的宣传栏。学校领导以及相关部门要想办法净化校园周边饮食和卫生环境,我校内没有商店,但有奶品自购机,校门口不允许买卖不卫生食品,放假期间家长做好有无吃垃圾食品方面的记录,班主任及时检查和奖励。

总之,我校通过《基于儿童体质班主任干预策略研究》这个课题,促使儿童养成科学运动和健康饮食习惯,并把强健体魄当做一种追求,期待更多在儿童因此获益。愿班主任的干预能帮助到每一个孩子,让每个孩子健康快乐的成长。用科学发展观,圆少年中国梦!

## 参考文献

[1]张行.全脑型体育教学模式对学龄前儿童身体素质影响的研究[D].山东体育学院,2020.

基金项目:注:本文系“湖南省教育科学工作者协会”课题,项目编号:XJKX19A174课题名称《基于儿童体质班主任干预策略研究》科研成果。