

初中体育教学与健康教育融合的实践研究

赵凤儒

(吉林省柳河县第二中学 吉林 柳河 135300)

[摘要]全面贯彻落实新课改政策背景下,初中体育教学注重与健康教育的融合,体育教师教学中向学生渗透健康教育相关理念,增强学生体育意识及健康意识,使学生认识到通过体育锻炼能够增强自身免疫力,降低发生疾病的概率,从而积极参与到体育教学中。

[关键词]初中体育;健康教育;融合

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.04.1302

在新课改背景下,初中体育教师教学中不仅要鼓励学生多运动,也应转变教学模式,落实健康教育,提升学生健康水平。传统的体育教学不注重对学生开展健康教育,并且教学形式单一,难以营造良好的课堂氛围,不利于体育教学获得良好效果。而在体育教育中融入健康教育能够增强学生对于体育的认识,并且可引导其积极参与体育运动,这就需要体育教师重视健康教育,教学中采取合理办法融入健康教育,提升健康教育和体育教学效率。

一、初中体育教学融合健康教育的重要性

(一) 健康教育可促进学生身心健康发展

在体育教学中,根据初中生年龄和心理特征,选择其感兴趣体育项目,采取学生喜欢的形式教学,以此激发学生参与体育学习的热情,缓解学生不良情绪。体育运动中要求“健康第一”,这一“健康”不只是身体健康,也包括心理健康,学生一旦在心理上出现问题,将会对其身体健康产生影响。有效完成体育教学时间,要求学生具备良好心理素质,例如进行长距离田径运动需要充沛体力,也需具备奋斗和坚持到底的精神,学生参与长跑运动可形成吃苦耐劳、坚韧不拔的坚强意志。针对这一情况需要在不同体育活动中选择不同的教学形式,培养学生意志品质,提升学生心理素质,促进学生健康发展^[1]。

(二) 锻炼学生心理素质,启发学生心智

心理和情绪问题会严重干扰学生学习,只有缓解其不良情绪,有效解决心理问题,才能够使学生积极参与到课堂学习中,利于启发学生心智,使其能够规划自身未来发展道路。能否提升学生心理素质,与其身心健康问题相关,并且与学生心智发展和未来发展相关。因此体育教学中可选择拔河比赛以及一些游戏活动等项目来锻炼学生的心理素质,使其形成集体意识,提升其应急反应能力、团结合作能力等,使其在体育活动中不断锻炼,在生活和学习中打下坚实基础。只有学生具备强大心理素质,才能够形成有良好学习习惯和体育运动习惯,即可丰富其心智,提升其学习能力。

二、初中体育教学融合健康教育的策略

(一) 尊重学生主体地位,激发学生自主锻炼意识

新课改背景下要求初中体育教学中尊重学生主体地位,加强健康教育,激发学生自主锻炼意识。教师在教学中需要摒弃权威惯性,使教师成为课堂教学中的组织者、引导者、协调者,尊重学生,结合学生体质差异来教学,提升学生体育技能,丰富其体育知识储备,使学生感受体育学习的乐趣,引导其参与体育活动,由此增强自主锻炼意识。除此之外,丰富体育活动形式,引导学生熟悉体育活动类型,掌握体育运动技能,在收获和体验中提升学生强身健体的锻炼意识。实际上,学生在任何教学行为中都是教学内因,而教师是外因,内因能够决定外因,并且体现体育教育规律。从而体育教学中需加强健康教育,使学生能够发挥出内因决定性作用,成为课堂中真正的主人,加强自主锻炼。体育教学需要双向沟通,将教师的

教弱化,提升学生的学,这能够加强师生、生生间的互动,在师生共同努力下,激发学生自主锻炼意识,加强健康教育。

(二) 通过干预手段为学生拥有健康心理奠定基础

初中生进入青春期,其身体发育较为明显和快速,无论是生理,还是心理有着较大变化。学生在进入青春期后性格会更加热情奔放,有着更跳跃的思维,愿意在同学和教师面前展现自我。体育课堂教学中,体育教师需考虑到学生的心理特点,有效融合健康教育,加强心理干预,以组织游戏和竞赛的形式,凸显学生思维活跃、朝气蓬勃和自我展现等特点,以此遏制学生感情脆弱、容易激动、态度偏执和控制力差等特点。当学生具备思维活跃和朝气蓬勃等特点时,教师可根据其兴趣爱好和性格,对学生进行分组,使其能够充分释放能量,满足其发展需要^[2]。当学生看法偏激、控制力差时,教师可采用相应办法遏制其坏情绪发展。教师可通过体育教学游戏及竞赛活动加强师生、生生间的合作与交流,激发学生协作意识与集体意识,使学生认识到齐心协力对于活动成功的意义,为学生身心健康发展打下坚实基础。

(三) 加强训练促进学生健康品质发展

初中体育教学中应使学生形成健康品质,初中体育教材中蕴含着较为丰富的健康内容,为进行有效的健康教育,需要教师根据课堂教学实际情况以及学生体质特征等深入挖掘教材中的健康内容,并进行合理分析,以此使学生形成健康品质,充分、有效的进行健康教育。比如教材中的“跳箱”内容,包括学生意志以及冷静、沉着、勇敢、顽强等品质培养,并且该运动具有挑战性,可培养学生不达目的不罢休和知难而上的精神。实际教学中,一些胆子小的学生会对跳箱运动存在畏惧心理,会出现怯场或是逃避的情况。针对这一问题,需要教师进行反复的示范,详细讲解跳箱动作要领,耐心指导学生。此外,需要保证训练学生方法的科学性,对于存在畏惧心理的学生应降低运动难度,并逐渐增加难度,以此突破教学中的难点,使学生克服恐惧心理。教学中体育教师为促进学生健康品质发展,在活动中不断渗透冷静、沉着、勇敢等品质教育,使学生在科学讯联系形成顽强拼搏、勇于面对苦难的坚强意志品质。

结束语

初中体育教学中应有效融合健康教育,对学生开展身体健康及心理健康教育,使学生体魄增强,心理健康发展。使其教学中教师应该选择合理路径实现体育教学与健康教育的融合,将健康教育作用充分发挥出来,为学生全面发展打下坚实基础。

参考文献

- [1] 骆润生. 初中体育教学中健康教育的实施现状及改善策略研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(26): 98-99.
- [2] 林加秋. 浅谈初中体育教育中心理健康教育的渗透[J]. 当代体育科技, 2020, 10(15): 114+116.