

# 小学体育教学中的健康教育初探

王岳

(河北省三河市汇福实验学校 河北 三河 065200)

**[摘要]**现阶段,体育教育还没有得到高度重视。许多学校的体育课往往是由主科老师兼任,这对于体育教育的发展是极为不利的。学生在中国应试教育条件下,以放弃身心健康为代价获得学业成绩,难以开展体育和健康课堂教学。体育竞赛是促进体育健康发展的重要手段之一,但同时也造成学校对竞赛考试成绩的高度重视,忽视学生的身体素质。重视某些体育考试成绩好的学生而忽视全体师生,不利于培养学生对体育运动的重视。全体师生身体素质的提高,体育健身意识的产生,直接影响学生的个性化、人格特质与自信心。

**[关键词]**学校体育;健康教育

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.06.1083

## 一、我国运动健康教育科学研究

我国现阶段基础教育改革持续推进,随着改革创新的推进,中小学生的健康快乐成长正在慢慢受到重视。2008年,为更好地保障中小学生的健康,政府印发了《中小学生健康教育指导纲要》(以下简称《纲要》)。它指出,在体育方面,教育和科研应该以“体育与健康”为前提进行。在开展教育工作的前提下,要积极灵活地转变教学方式。当出现极端天气条件,学生不适合进行户外运动时,我们可以在家中开展身心健康基础知识的教育。此外,《纲要》对中小学体育教师的任职资格做出了相应的要求。现有专职体育教师是中小学生和身心健康教师教育培训的基础。从课堂教学学科的角度解释了体育课程的相互关系。一方面,身体健康的影响被理解为“体育文化对身心健康的影响”,具体是指中小学生体育教育,因为它可以帮助学生加强锻炼,为学生现在和未来的身心健康而服务。体质健康课堂教学只是帮助学生增强自身体质的一种媒介,而中小学生则可以通过一系列的户外活动来增强体质。体质健康课堂教学将中小学生的心理健康与强身健体紧密结合,帮助中小学生在完成学科训练的同时健康快乐地成长。另一方面,将体育健康课堂教学理解为以体育教学为主导的课堂教学,在体育教学过程中,进行健康教育各方面知识的课堂教学。在开展教育的过程中,健康不是一个单纯的技术方面,它只对学生的成长很重要。因此,当遇到一些极端温度而无法进行户外运动时,相应的体育健康教师应做好健康教育知识的文化教育,同时也可以在日常的体育教学中加入一些健康教育知识。因此,体育健康课程对中小学体育教师有明确规定,要求中小学体育教师在课堂教学中理清体育与健康的关系,高度重视体育与健康的关系。只要能够合理开展体质健康课堂教学,就可以辅助学生的身心健康,促进他们更好地健康发展。

## 二、我国对体育、健康、文化教育的新要求

### (一) 体育健康课程与学生的核心素养

在我国2018年实施的《小学体育与健康通用课程标准》的主要内容中,创建了我国体育健康管理和学生核心素养体系。系统管理的关键信息是:体育健康学生核心素养系统管理由三部分组成:运动健身专业能力、健康行为和体育产业行为。在体育与健康学生核心素养体系的管理中,体育与健身专业能力是指每个人的日常生活、工作和健身活动所需的基本工作能力。健身工作能力是指在某项体育比赛中工作的能力。今天的健身锻炼工作能力主要体现在身体素质、健身

锻炼认知能力和专业技能战略应用,以及体育文化展示和比赛等方面。这需要学生经常健身锻炼,不暴饮暴食,注意自己的清洁,良好的作息时间,同时调整自己的体重。此外,防止一些不良习惯,有效提升自己的综合能力。其实,健康行为会对学生产生重要的影响,不仅是在行为习惯方面,而且在情绪控制方面也是有所制约的。

### (二) 中小学体育健康文化教育内容建设

中小学体育、健康和文化教育有四个主要特点:基础性、理论性、选择性和综合性。中小学体质健康基本实现在基础教育身体健康教育和科学研究的各个环节,提高学生核心素养,为中小学生终身运动习惯和身心健康打下奠定基础。中小学体育健康教育培训与课堂教学是围绕学生体质健康开展的一系列教学活动。它是对学生体育、健康和文化教育的全面提升,但它并没有解决运动和健康的范围。因此,现行标准的中小学体育健康教学内容对于中小学体育文化、身心健康、教育内容的变革与选择具有一定的现实意义。在《普通小学体育与健康课程标准(2017年版)》中,健康教育知识和专业知识信息的内容有一定的划分,它包括身体健康、合理营养与食品卫生安全、常见传染病和部分非传染性疾病的防治、自然环境与身心健康与锻炼的关系、安全健身锻炼和安全应急避险、一般膝关节损伤的防治、提高身心健康和社会适应能力等七大部分组成。

### (三) 教师教材评价分析

通过对《体育与健康教师用书》的分析,对一、二、三年级学科课堂教学用书进行了分析,得出了这些要点。由此可见,基础教育的身心健康对于课堂教学中学生的安全与健康受到高度重视。在开展健康教育知识的环节,对各个环节的健康教育知识课堂教学进行统筹规划。此外,还要结合学生自身年龄层次的特点,进行良好的健康教育。科研教学内容保障中小学生学习身心健康。只有这样,才能主要体现我国体育健康教育和科研中学生的核心素养,进而推动我国体育健康教育和科学研究的发展趋势。

## 参考文献

[1]张兴军.小学体育教学中分层教学的应用初探[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019(37):33.

基金项目:本文为三河市教育科学“十三五”规划2020年度课题“核心素养下中小学体育教学的有效途径”(课题编号:20202019)阶段性研究成果。