

# 初中体育与健康课对学生个性化培养的研究与探析

陈霞

(宁夏回族自治区中卫市中宁县第四中学, 宁夏 中卫 755100)

**[摘要]**自新课程改革政策实施以来,教育部大力提倡对学生的教育不要仅局限于学习之上,而是要对学生进行个性化教育,使学生综合能力得到有效提高。尤其是对于初中阶段的学生而言,身心与身体都需要得到健康发展,因此,加强体育与健康课在学生个性化培养过程中的应用,不仅可以有效挖掘学生潜力,还可以使学生的身体素质得到有效提高。本文主要针对目前体育与健康课的重要性及现状进行了阐述,并分析了如何通过体育健康课对初中学生进行个性化培养的具体策略。

**[关键词]**初中体育;健康课;个性化培养

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.835

## 引言

在新课程改革政策下,注重学生的个性化培养成为主要的教学目标,更是现代化社会发展的必然要求。体育与健康课作为初中教学课程中的重要组成部分,教师在教学中更要注重对学生个性化培养,通过开放式的教学课堂实施个性化教育。

### 一、体育与健康课对学生个性化培养的重要性

#### (一)有助于学生的整体素质的提升

在初中体育与健康课的教授中,对学生进行个性化培养的占比最多,开展体育与健康课对于初中生而言有助于时刻关注到学生的学习状态、生活需求以及心态变化,只有深入了解学生需求,才能对学生给予针对性地教学,制定科学的教学方案,根据学生的个体状态实施教学目标,在通过理论与实践相结合的方式可以使学生的整体素均能得到良好的培养与提高。

#### (二)有助于课堂教学优质的开展

轻松、愉悦的课堂氛围是众多学生所青睐的一种教学形式,令人舒心的教学氛围有助于提高学生的学习成效。在体育与健康课的实施过程中,营造令学生舒心、愉悦的氛围极其重要。学生在舒适的氛围下参与体育锻炼不仅可以增强学生对体育课程的接受度,还可以有效完成新课程改革政策的教育目标。

### 二、初中体育与健康课的教学现状

#### (一)学生的自主锻炼意识不够强烈

如今,受到互联网因素的影响,越来越多的人习惯于“宅”,这种思想也深深影响到了初中学生。初中时期的学生正处于身体成长的关键时期,平时的学业压力又比较大,若再加上“宅”的习惯,学生便没有更多的时间参与体育锻炼,缺乏体育锻炼,对正处于青春期成长阶段的学生而言极为不利。

#### (二)体育教学与健康教学存在一定的局限性

目前,大部分的体育与健康的教学方式依旧按照传统的教学方式在进行,无论是教师还是学生并没有意识到需要转变自身身份,在教学过程中教师容易忽视学生存在个体差异,依然采用统一的方式展开教学,这种方式其实非常不利于对学生进行个性化的培养。

### 三、如何通过体育健康课对学生个性化培养

#### (一)充分了解学生个体差异,针对性地培养学生个性

教师在开展教学的过程中需要充分考虑到每一位学生的身体情况,在进行体育锻炼的过程中避免因错误地体育锻炼使学生的身体受到伤害。教师在教学中需要遵循因材施教的前提,对学生的个性化培养才能真正起到相应的效果,教师可以细化教学方案,针对不同的学生给予与其相适合的教学方式,才能真正做到个性化培养。比如:对学生展开基础教学训练时,教师可以一改传统的教学方式,先进行运动效果分类,比如某一节体育课程的主要目标是为了锻炼学生的腿部肌肉,教师便可以由学生自己选择想要锻炼的项目,比如有的学生愿意选择“立定跳远”的方式进行训练,有的学生愿意选择“深蹲”的方式进行训练。教师在学生训练的过程中从旁引导学生要习惯先进行热身运动放松全身肌肉,学生可以自己选择想要训练的体育项目,更有助于寻找个性化培养学生的方式。

(二)灵活运用各种教学方式,使学生的独特个性得以发展

课堂教学形式的多样化是促进学生独特个性发展的重要法宝,多样化的课堂形式可以使学生充满参与体育锻炼的激情,使学生的身体与身心均能够得到健康的发展,有助于学生个性化的形成。由于不同的学生其兴趣点及特长均有一定的差异性,因此,教师可以先将体育项目分为多个小组,学生可以根据自己的喜好或者擅长的项目自由组队进行体育训练,比如有的学生喜欢打羽毛球,便可以组成一支羽毛球队、有的学生喜欢踢毽子,便可以组成一支毽子队,还有的学生喜欢打篮球,便可以组成一支篮球队。为了使课堂变得生动精彩,教师可以安排学生举行各项比赛,比如教师可以组织篮球比赛,将选择篮球的学生分为两个小组,双方进行比赛。教师为裁判,具体的裁判标准主要以动作是否规范为主要核定标准,学生的好胜心都比较强,必然会付出全力参赛,即使讲解打篮球姿势、投篮要点时才能认真听,同时还能为学生进行体育锻炼奠定扎实的基础。

#### (三)建立多元化的评价体系

在初中体育与健康的教学过程中,对学生实施多元化的评价体系同样有助于学生的个性化发展。通常情况下,部分教师只会将更多的关注点放到学生的体育成绩方面,通过成绩高低对学生进行评价,这种方式虽然一直被广泛应用,但是实践证明这种方式并不利于学生的个性化发展。因此,教师应当将定性评价与定量评价相结合,要深知学生增强体育锻炼的目的并非只是增强体质,更重要的是能够帮助学生形成一个健全的人格,具有良好的心理素质,在教学过程中,综合学生的整体体育锻炼情况予以评价,才能使学生的个性得以有效发展。另外,当学生在体育训练中遭遇难题时,教师应当予以耐心地鼓励和引导。比如学生在进行投篮训练时,总是无法准确投入时,教师应当耐心地指导学生投篮正确姿势、投篮技巧等,将动作一一分解,逐渐地帮助学生建立信心。学生顺利投篮成功之后,教师应当适时地予以表扬和鼓励,有助于学生身心健康的发展。

### 结束语

综上所述可以发现,初中体育与健康的教学方式是否科学,直接关系到学生是否能够实现个性化发展。作为一名优秀的体育教育工作者,有责任也有义务为学生营造良好的训练氛围,为了培养学生的个性化,需要按需制定体育课程及训练方式,丰富课堂内容,建立多元化的评价体系,使学生在潜意识中建立体育意识。

### 参考文献

- [1]张碧野.初中体育与健康课对学生个性化的培养策略研究[J].考试周刊,2021(41):113-114.
- [2]李小芹.初中体育与健康对学生个性化培养研究[J].科幻画报,2021(01):121-122.
- [3]苏良聪.初中体育与健康对学生个性化的培养研究[A].国家教师科研基金管理办公室.国家教师科研专项基金科研成果2019(六)[C].:国家教师科研基金管理办公室,2019:2.
- [4]吴宝军.初中体育与健康对学生个性化培养研究[J].散文百家(新语活页),2019(03):143.