

# 健康理念在中学体育教学中的应用研究

## 前言

随着新课程改革的逐步深入,体育与健康的教育观念发生了很大变化,从强身健体的指导思想到增进健康理念的指导思想,从注重教育功能到注重学生的个性发展,整体教学观念不再由教师主导,而要注意突出学生的主体地位。这一教育理念将丰富体育与健康课程的教学内容,使学习方法更加灵活,能够有效地实施体育与健康课程。虽然体育课堂的现状发生了变化,但学生积极参与学习的意识还不强,需要继续探索。

## 关键词

中学体育教学;健康理念;应用

伴随着人民生活水平的日益提高,人民对体育教学质量的要求也不断提高,因此体育教师要想实现全方位的教学,必须要从改变教学方式与方法开始,这样才能实施新的课程。体育教师要从根本上去抓问题,克服教学中的困难,迎接新的体育教学挑战。

## 1 健康理念在中学体育教学中存在的问题

### 1.1 对学生的主体地位重视不够

传统体育教学课堂上示范性教学活动占据了课堂的大部分时间。因此,中学阶段的学生一直处于被动听讲的状态,发表主观想法的机会非常少,有时学生即使提出了一些主观想法也不能够进行落实。同时,中学体育教师主要是按照教学大纲进行教学,没有因材施教。在这种教学环境下,体育教学的积极意义无法得到有效地落实。

### 1.2 教学内容缺乏有效的深度和广度

由于对体育教学的重视不够,中学体育教学的整体质量受到非常大的影响,多数认为体育教学的内容是可有可无的,这一思想让中学体育处于一种令人痛心的状态。很多初中体育教师都有着相同的思想,在课前几乎不做预习。初中生同样存在着这种思想,课堂上不认真听课,体育活动中没有刻苦锻炼与学习,这就会让我国的中学体育丧失其应有价值,同时让体育教学内容丧失其应有的深度与广度。

### 1.3 初中体育的地位不被重视

在相当长一段时间内,受传统观念影响,各校都将文化课教学质量摆在第一位,只重视入学率,不重视学生体质。学校领导对体育不够重视,常因备战文化考试等原因停课,学生参与体育活动较少。此外,学校对体育活动的经费扶持力度也比较小,无法对体育教师的业绩做出正确的评价,也未在福利待遇方面给予体育教师平等的待遇,这影响着广大体育教师的教学热情。

## 2 在中学体育教学中进行健康理念教育方法

### 2.1 安全健康第一的教育理念

传统的体育教学中,教师常常将学生的安全放在第一位,体育教学的内容都是一些简单的体操教育、体操训练和体育娱乐。可是随着时代进步,家长对孩子们的体育要求提高,希望孩子们德智体美全面发展,因此我们要有新的体育教育视角。以前的这种教育方式与方法忽视了学生的心理和运动能力,而学生的心理和运动能力将在一个人的生活中发挥很重要的作用。因为现代社会要求我们培养的人应该具有良好的身体素质,良好从容的心理素养,人际交往能力强,文化底蕴深厚。只有这样,才能在当今的社会中保持优势,为国家和社会做出更大的贡献。所以,体育老师在体育教学中不但要注意学生的体育方面,还需要高度重视学生的心理健康,实现学生身心的全面发展。

在体育教学中,老师起着主要的引导作用,要起好带头作用,以保证健康安全第一理念的贯彻落实,让学生健康安全地成长。

## 2.2 科学的教育方法

体育教师只有转变观念,才能摆脱过去一味追求成绩的想法,只有保持正确的体育意识观念才有助于教学,才能为学生提供有用的帮助,才能够增强学生的身体素质,实现真正意义上的身体健康成长,这是我国体育课最主要的目的之一。一直以来,学校体育教学都以增强学生体质和让身体更健康为宗旨,但是一周有限的2节体育课常常不能达到强身健体的效果。例如,强身健体需要很长时间,即需要循序渐进,需要按照人体某些饮食习惯和其他各方面来对人体进行管理。所以,体育教学需要科学地应用教学方法,让学生对体育更加感兴趣。同时,培养学生的体育兴趣与自我意识,并逐步让体育成为其生活中不可或缺的部分。当然,学生要想发展自己的兴趣爱好,必须掌握长期锻炼所需要的一些基本知识 with 基本技能,增强自学能力。这一切措施的最终目的,就是让他们习惯终生锻炼。

## 2.3 素质教育理念的体现

素质教育是强调以人为本的教育。在过去,体育课程普遍以运动技能为中心,它过于注重系统问题,而国家体育教育的改革旨在让学生实现德智体美诸方面的发展。例如,体育教师在体育教学中要扮演好主要的教育角色,发挥好带头引导的作用,充分发挥学生学习的积极性,挖掘其学习潜力,提升学生的体育学习能力。

具体而言,一是需要高度重视学生的个性发展,尊重学生的人格。每一个学生身体力量及运动技能的形成,既与其后天的练习及发展相关,也与其先天的传承有着极大联系。新课程标准要求转变相应的教学目标,设计丰富的教学内容,制定能够促进学生发展的评价原则。在教学组织以及教学方法方面,制定可以让大多数学生能够完成的学习目标,让所有的学生都可以体会学习的乐趣和成功,实现身心的健康发展,关注学生成长;

二是现代教育思想以及素质教育都认为学习知识与健康是并列第一的。通过运用科学的教学方式,培养学生的兴趣爱好,从而让学生养成终身体育锻炼的好习惯。在实际教学的过程中,需要让学生保持锻炼。根据年龄段以及所处的生活环境的不同,让学生选择适合自己的运动,在科学有效的运动或娱乐中掌握这些技术。随着社会发展,对人才的需求在不断增加,竞争越来越激烈,为了能够在

社会中更好地生存,就必须先拥有一个健壮的身体。因此,体育课堂教学必须让学生认识到增强体质的重要性。同时,还需要引导以及教会学生在各种各样的社会和自然环境(特别是艰苦的环境)中独立生存。交往是当今社会生活中的艺术,体育课堂上,学生们的接触和交流会更频繁,某些集体活动如篮球、足球比赛、趣味游戏等,都需要学生相互合作以达到令人满意的结果。因此,教师这个时候应该积极引导学生在学习和活动中学会与其他学生沟通,与他人建立和谐的人际关系,保持良好的友谊,这对他们未来的成长非常有利。

## 2.4 坚持以学生为中心的初中体育教学

体育教学通常是以教师意愿进行的,以教师认知为基础,把知识传递给学生,但是实际工作却更多地由学生来完成。因此需要高度重视“以人为本”的思想,充分尊重和发挥学生的主体地位,并将此作为实施教学的先决条件。为了达到这一目的,就需要改变教育观念和贯彻以人为本的教育理念。所有教学工作的开展均建立在能力培养的基础之上,全面尊重学生主体地位并引导学生向着所需方向学习。初中体育与健康理念的教学实施要积极重视以学生为本的教学理念,教师需要高度重视学生的发言权,重视对学生表达能力的培养,使学生了解体育的意义,以唤起他们爱体育的意识和锻炼身体的愿望,并利用教学大纲中的要求向他们传授正确的体育知识。例如,部分体育活动中存在一定危险性,初中体育教师要重视自己的动作示范并教给学生科学、正确的方法。在学生参与体育活动时,体育教师要对学生展开有效的督促与引导,从而保障初中生的身体健康。

## 2.5 对教学方法的新颖性进行提升,增加教学内容的深度

由于体育教学认同感不高,初中体育教师总是应付课堂教学,彻底失去创新思维,始终遵循着世代相传的陈旧教学方法。并且,教学场地一直都是固定不变的,这些对于初中体育和健康教育有着十分严重的负面影响。在当代科学技术快速发展的时代背景之下,初中体育教师能够借助时代发展所带来的便捷条件加强初中体育教学。由于体育运动存在非常大的危害性,很多动作体育教师无法进行相应教学。例如,很多运动项目都是即时完成,学生不能够进行仔细观看,这会极大地增加体育教学的难度,为了让学生对体育及初中健康有更加深刻的认识,教师要对运动与健康进行一定的理论研究,有助于帮助学生建立运动与健康观念,进而形成良好的身体素质。

## 2.6 利用媒体进行体育教学，可以使体育教学更加安全可靠

运用媒体开展体育教学能够较好地引起学生的注意，结合音频和视频开展体育教学，能够让学生更加细致地观察到每个动作细节，对初中体育健康教学有较为有效的帮助。体育与健康教学在当前社会中已经成为一个日益被重视的目标，教学意义被广泛传播开来，越来越多的人开始重视。面对传统体育教学中留下的种种问题，当代教师要努力分析并加以克服，借助时代教学优势，为祖国体育事业发展提供有力推动力量。

## 2.7 改变传统的评价方法，提高学生的积极性

传统评价方法多以等级为依据，但现阶段，在课程改革背景下，教师新型评价方法主要是学生课上表现为主，

还有学生在课下作业的完成情况、学生在课堂上所开展的实践等，如需要深入考核学生，就要注重综合考核学生的综合素质。良好的考核体系有助于帮助学生树立正确的自信心、端正学习态度，实现相应的教学效果。

## 3 结语

综上所述，提高初中体育健康理念教学是十分必要的。然而，在现阶段的初中教学中，体育一直处于弱势的地位。教师重点关注初中生的文化教育，忽视了体育的重要性，为了改变这种状况，初中教师应积极转变教学观念，将初中体育与健康理念教学有机地结合起来，从而推动初中体育教学的发展。

文 / 洪传宗（厦门市槟榔中学，福建厦门 361010）

作者简介：洪传宗，男，福建南安人，厦门市槟榔中学一级教师，研究方向：体育教育、健康素养、运动素养。

参考文献：

- [1] 曹明明. 分层教学在中学体育教学中的应用 [J]. 当代体育科技, 2014, 4(33): 73+75.
- [2] 魏衍县, 毕春雷. 新课程背景下中学体育教学的问题与对策 [J]. 中国教师, 2018(S2): 133.
- [3] 孙剑芳. 关于初中体育健康课教学的几点尝试 [J]. 高考(综合版), 2016(3): 279.
- [4] 王世贵. 提高初中体育与健康教学有效性的探索 [J]. 新课程中学, 2017(2): 13.