

中学体育教育如何贯穿终身体育思想初探

尹波

(贵州省铜仁市特殊教育学校, 贵州 铜仁 554300)

摘要: 特殊教育作为一个国家和地区文明程度的标志之一, 是社会主义人道主义的重要体现。发展特殊教育, 也是提高未来残疾国民素质的重要途径。《中华人民共和国残疾人保障法》明确指出, “国家和社会鼓励、帮助残疾人参加各种文化、体育、娱乐活动, 努力满足残疾人精神文化生活的需要”。在特殊教育中学中, 如何满足学生的体育学习需求, 树立学生的终身体育思想, 是当前体育教师需要思考的重要问题。本文针对如何在特殊教育中学体育教育中贯穿终身体育思想展开研究并提出相应策略, 希望能够提供一定借鉴。

关键词: 中学体育; 特殊教育; 终身体育

近年来, 社会对于残疾孩子接受教育的权利越来越重视, 特殊教育受到了社会各界的重点关注。面对聋哑残疾的学生, 在体育教学中, 教师要做的不仅是引导学生学习体育理论知识和体育运动技能, 而更要在体育教学的全过程中重视学生的终身体育思想的贯穿, 帮助学生形成终身体育习惯, 并掌握身体锻炼的科学方法和运动习惯, 保障残疾学生的身体素质和健康水平的提升, 树立其自尊、自强、自信、自立的精神, 满足残疾学生的身体锻炼需求的同时, 重视其心理和思想上的需求, 使残疾学生具备基本的社会适应能力。

一、特殊教育中学体育教育中贯穿终身体育思想的重要意义

当前, 对于特殊教育中学中的学生来说, 由于其自身的残疾原因, 大部分学生存在一定的自卑心理, 其对于体育这类课外群体活动课程的兴趣不高, 平时也比较缺乏体育锻炼, 缺乏终身体育意识, 这对他们之后的发展有很大阻碍作用。因此, 在进行体育课时, 从各个环节对学生进行正确引导成为教师的重要教学方向, 并借此让体育精神深入到学生的内心深处。

(一) 终身体育思想有利于培养学生的体育锻炼习惯, 而体育锻炼能让学生的体质变得更好

众所周知, 身体是革命之本, 学生若没有好身体, 在今后学习及工作生活中都会受到一定影响, 尤其是对于聋哑学生来说, 一个健康的体魄是其开展积极生活的底气, 对其自信心的培养也具有重要作用。事实上, 学生若没有好的体质, 将难以进行高强度的学习, 也会对其今后的生活质量产生有一定的不良影响。因此, 对于特殊教育中学的聋哑学生, 教师需要重视其体育锻炼习惯的培养, 帮助学生树立终身体育意识, 保持其自身新陈代谢的稳定运行, 促进其各项机体功能的优化, 这样方可为学生之后参加的各类活动打下基础。对当前阶段的学生来讲, 良好的锻炼频率可帮助其缓解学习中的困顿, 降低其在学习中的压力感, 提升他们的学习效果。

(二) 长期保持的体育锻炼能够让学生拥有一个良好的形象气质

一般来说, 中学生正处于青春期, 他们对外在的形象比较在乎。尤其是对于具有先天残疾的聋哑学生来说, 一个好的形象气质能够有效提升其自信心, 促进其心理的健康成长。而长期正确的体育锻炼可在无形中帮学生练就坚韧品质, 使其拥有更加良好的性格, 由内而外地散发出优秀气质。同时, 体育锻炼有很好的塑形功能, 能够帮助学生拥有一个健康满意的体型。在教学中, 教师应重视学生爱美的这一特点, 借此提升学生的锻炼兴趣, 加深终身体育思想的贯穿。

(三) 坚持终身体育锻炼能使初中生的意志力迈上新的台阶

一般来说, 体育锻炼需要长期坚持方可看到效果, 学生若能树立终身体育意识, 可有效养成坚韧不拔、契而不舍的精神品质。比如, 练习长跑的学生更能明白坚持的重要性, 练习篮球的学生更具团队精神和集体荣誉感。由此可见, 树立终身体育意识对学生未来发展有重要意义, 尤其是对于聋哑残疾学生来说, 对其未来的生活和发展具有重要的积极影响。

二、特殊教育学校体育教学的显著特点

与一般的中学相比, 特殊教育中学的教育对象是带有一定特殊性的, 在特殊教育中学开展体育教学, 需要针对此类学校的学生情况, 制定特殊的教学目标、内容以及手段方法, 这对体育教师的业务水平提出了更高的要求, 同时也对体育教学的场地以及器材等提出了一定的特殊要求。

针对于聋哑学生来说, 教师在选择教学目标、内容和方法时, 务必要以学生的身体情况和心里特征为基础, 保障聋哑学生能够得到有效体育锻炼的同时, 促进其身心的健康发展。对于体育教师来说, 面对具有聋哑残疾的学生, 其除了要掌握相关的体育技能和教学能力外, 还有具备盲文识别、手语等特殊技能, 以保障与学生之间的交流沟通。

三、特殊教育中学体育教育中贯穿终身体育思想的策略

(一) 开展多元化体育活动, 保障体育活动时间

伴随着新课改的落实和发展, 新课程标准对于体育教学也提出了新的要求。学校应该积极落实新课标要求, 将体育活动落实到教学计划当中, 确保体育课的课时充足, 保障学生拥有足够的体育活动时间。

首先, 学校应制定“体育课程——大课间体育运动——课外体育锻炼”的体育活动方案, 落实阳光体育, 开展多元化的体育活动, 合理安排学生的体育活动时间, 保障学生每天都有足够的体育活动时间, 将体育教学工作作为衡量学校办学水平的重要指标。

其次, 要保障体育课程以及其他体育活动的时不被其他科

目教学所积压。受多年传统教学的影响,中学学校大多注重学生的文化知识教学,包括特殊教育学校在内,很多时候体育课都会被其他文化学科的教师占用,严重挤压了体育课时,导致学生参与体育锻炼的时间大大减少,且这会给学生一种意识,即体育活动没有文化学习重要,不利于终身体育思想的培育。对此,学校应将体育活动和体育课程教学落到实处,严禁其他学科教师占用学生的体育活动时间。

此外,学校应该针对学生的体育爱好展开充分调查,并依据学生的特长建设多样化的体育社团,如乒乓球、羽毛球、舞蹈、篮球、轮滑等,鼓励学生积极参与,并为每个社团配备专门的社团活动场地和专业的指导教师,积极开展多彩的社团活动,依据聋哑学生的心理特点和身体情况设立专门的训练,让学生们在自己的兴趣和愉快的社团氛围下开展合理的体育锻炼,促进学生体育兴趣和体育习惯的养成,促进终身体育思想的贯穿。

(二) 重视大课间活动,把体育锻炼培养成一种习惯

在特殊教育中学教学中,大课间的体育活动也是体育教学的重要一部分,能够有效培养学生的体育锻炼习惯,使学生形成每天锻炼的习惯,对学生终身体育思想的贯穿具有重要作用。通常来讲,特殊教育中学的大课间体育活动主要以课间操为主,其科学的锻炼方式对学生的科学体育习惯的养成具有重要意义。对此,特殊教育中学的体育教师应该加强课间操的宣传和指导。

首先,教师应该针对课间操的优点进行充分的宣传,针对聋哑学生,教师可以以手语方式,告诉学生为什么要开展课间操活动,以及课间操对于学生身体锻炼和体质提升的好处,并鼓励学生积极参与课间操。

其次,体育教师应该根据中学生的身体成长特点创编合理的课间操动作,强调动作的简单有效和趣味律动,充分激发学生对于课间操动作的学习兴趣,给予学生一种新的运动感受。

再次,教师可以专门开辟几节体育课进行课间操的指导训练,并定期开展课间操比赛,通过比赛鼓励学生认真学习课间操动作,加强学生的训练效果。同时,为了保证课间操的质量,保证学生在做操时的队形,教师可以在操场上做好标记,让学生按照标记站位,避免队伍凌乱;因为聋哑学生无法听到声音,可以安排专门的带操教师,在最前方带领学生做操。

此外,在大课间活动期间,教师应该积极核查各个班级的参与人数,对做操队伍是否整齐、做操质量是否达到标准等进行及时检查,以班级为单位进行打分,并将课间操活动的评分与文明班级的评选挂钩。

(三) 体育与康复指导相结合,科学指导合理安排

针对聋哑学生,教师应该加强体育教学与康复指导的充分结合,通过科学的指导和合理的安排,在促进学生体质培养的同时,强化学生的康复锻炼,将终身体育思想深入到康复训练中,使学生养成康复锻炼习惯,为以后的发展奠定基础。

首先,学校可以每天开辟出一段时间来对聋哑学生展开健康指导,让体育教师与康复教师共同对学生的发育情况以及身心进

行专业评估,并在此基础上制定相关的指导方案,实现有效的健康指导。

其次,为了及时对学生的身体发育情况,学校可以在每学期对学生进行全面体检,除了一般的身体指标和营养状况外,尤其要重视对聋哑学生听力以及话语水平的检测,并将每位学生每个学期的体检结果整理建立健康档案,将学生的体质、体能发展以及健康状况等作为指标纳入学生的综合素质评价之中。同时,学校要重视对聋哑学生作息时间的合理安排,保障学生拥有良好的睡眠。

此外,学校还要进一步强化终身体育意识和健康发展理念的宣传,可以通过开展主题班会、主题单元教学、宣传栏展示等将生命健康教育以及终身体育思想充分渗透其中;还可以定期举办卫生讲座和健康咨询活动,做好卫生知识的普及工作,保障学生的自我保健能力发展,养成其科学健康的生活和行为习惯。

(四) 树立健康生活理念,形成健康生活习惯

对于聋哑学生教育来说,体育不仅仅只是锻炼身体一种作用,更是一种教育手段和精神载体,通过体育教学,树立学生健康生活的理念、培养学生自信心是非常重要的。

对此,教师应该立足学生的体育爱好和兴趣特长,对学生的运动潜能展开充分挖掘。在体育训练中,教师应该落实针对化教学,针对学生的个体差异进行个性化的兴趣激发,如针对喜爱舞蹈的学生,就可以加强其舞蹈训练,使学生的特长能够得到最优化的发挥,促进学生专项身体素质的发展,以培养学生的体育兴趣和运动习惯,落实终身教育理念。

针对特殊教育中学的聋哑学生,教师应该严格遵循学生的成长发育规律展开科学的体育训练,注重训练的规范化和系统化,依据聋哑学生的特点,最大限度地实现有效训练,以提升学生的体育锻炼水平,使学生形成科学合理的运动理念和锻炼习惯,培养健康生活理念,实现学生体质及运动水平的提升。

四、结语

总而言之,在新的时代背景下,视学生的终身体育意识培养为教学目标,是推动特殊教育中学体育教学发展、实现学生体质和运动能力提升的重要内容。鉴于此,体育教师应从实际出发,结合特殊教育中学学生的身心特点以及实际教学内容,寻找合适的方法,攻克体育教学难题,进一步发展学生的终身学习意识,为其未来发展做好充分保障。

参考文献:

- [1] 张静.用爱哺育学生——聋校体育教学中德育的渗透措施[J].清风,2021(04):8.
- [2] 袁永红.特殊教育学校体育教学存在的问题与对策[J].新智慧,2020(33):103-104.
- [3] 郑海梅.终身体育理念在中学体育教学中的践行研究[J].试题与研究,2021(08):94-95.