

浅谈初中体育与健康课堂中体现培养学生健全人格、 锻炼意志的教学活动设计

曹 凯

泰州市第二中学附属初级中学 江苏 泰州 225300

摘要:在当今社会,随着教育理念的不断革新与深化,培养学生的健全人格与坚韧意志已成为教育领域不可忽视的重要议题。初中阶段作为学生身心发展的关键时期,其人格塑造和意志锻炼尤为重要。体育与健康课程,作为学校教育体系中的重要组成部分,不仅承载着增强学生体质、促进身体健康的重任,更在培养学生健全人格、锻炼意志品质方面发挥着不可替代的作用。鉴于此,本文旨在探讨如何在初中体育与健康课堂中,结合初中生的身心发展规律,通过科学合理的教学活动设计,提出一系列具有针对性和实效性的教学策略和方法,以此有效培养学生的健全人格和坚韧意志。

关键词:初中体育与健康;健全人格;锻炼意志;教学活动

健全人格,简而言之,是指个体在心理、行为和社会适应性等方面达到的一种和谐、健康的状态。它涵盖了个体的自我认知、情绪管理、人际关系、社会责任感等多个维度,是个体全面发展的基石。而坚韧的意志,则是个人在面对困难、挑战时,能够坚持不懈、勇往直前的精神力量。这种力量不仅有助于个体克服眼前的困境,更能在长远的人生道路上为其提供不竭的动力。初中体育与健康课堂,作为学生身心活动的重要场所,为学生提供了丰富的实践机会和情感体验。通过精心设计的体育教学活动,不仅能够有效提升学生的身体素质和运动技能,更能在潜移默化中培养学生的团队精神、责任感、自律性和自信心,从而促进其健全人格的形成和意志品质的锻炼。

一、体育教育与健康教育

在学校教育中,健康教育是非常重要的内容,特别是在素质教育被广泛倡导的当下,健康教育的重要性更加凸显,其开展情况与学校人才培养的质量息息相关。学校主要是通过一系列的教育活动的开展向学生系统传授健康知识和技能,特别是疾病预防和卫生保健方面的内容,引导学生形成健康理念,最大程度地避免不健康因素的影响,提高身心健康水平,并养成健康的生活方式、行为习惯,实现全面发展。健康教育的开展过程中,需要借助学科活动,而体育学科具有明显的优势,一方面,通过体育运动能够引导学生进行身体锻炼,增强学生体质,提高学生身体健康水平;另一方面,学生在体育运动中,思维活跃,精神状态饱满,情绪高涨,心理上会处于一个比较积极的状态,有利于提高心理健康水平。在教育的目标上,体育与健康教育达到了高度一致,因而体育教育可以说是开展健康教育的一个非常重要的途径。初中阶段正是身心发展非常重要的阶段,促进学生健康发展是这一时期根本的教育理念,也是体育教学重要的指导思想。由上述表述可以看出,学校体育与健康教育有着非常紧密的关联,探索二者相结合的方法,从而实现教育的高效性具有非常重要的意义。

二、初中体育与健康教育重点

(一) 积极情绪

初中生在参与体育运动时所产生的情绪变化对自身主观幸福感、人际交往等方面有着直接影响,且主观幸福感与人际交往对学生身心健康发展有着直接影响。在初中体育教育与健康教育中需要及时观察学生状态,掌握学生积极情绪状态,做好引导与分析工作,提升课程教育有效性。一是针对课程教学过程进行分析,明确教师情绪对学生情绪的影响。所以在教学前教师需要及时调整自身状态,保持良好情绪进行教育指导,避免带有负面情绪开展教学工作。二是课堂教学中需要观察学生表现,以课堂教学实际情况为主,使用灵活多样、幽默风趣的教育手段,确保教学语言的精准性,及时调整课堂教学氛围,让学生在良好状态下积极参与学习活动,保持积极情绪。

(二) 体验成功

当学生产生良好的成功体验以后,能够快速调整学习状态,改善心理健康素质。所以在初中体育教育中需要从健康教育层面出发,做好体育活动设计工作,培养学生体验感、成就感。只有掌握学生兴趣爱好、身体素质等基本情况,才能在教学中设计出适合的教育计划,完善教学目标,确保运动强度的合理性,利用分层教学方法让学生感受到成功的喜悦,树立起学习好体育的自信心,保持良好的学习态度。

三、初中体育与健康课堂中体现培养学生健全人格、 锻炼意志的教学活动设计

在初中体育与健康课堂上,为了促进学生全面发展,教师可以精心策划并组织一场别开生面的团队合作项目——“接力赛”。这场接力赛不仅仅是一场速度与耐力的较量,更是一个培养学生健全人格、锻炼意志品质的绝佳平台。活动设计围绕着增强学生的团队合作意识、提升自我认知与责任感展开,同时注重在紧张激烈的比赛中锻炼学生的坚韧不拔、勇于面对挑战和持续努力的意志品质。活动设计如下:

（一）活动目标

1. 健全人格培养

在初中体育与健康课堂上，接力赛活动被巧妙地设计为一个多维度的人格培养平台。这一活动首先强调了团队合作的重要性，学生在参与过程中深刻体会到“众人拾柴火焰高”的道理。通过接力棒的传递，每个学生都成为了团队成功不可或缺的一环，这种紧密的联系促使学生们自然而然地形成了强烈的团队合作意识。在团队内部，学生们学会了相互尊重，理解并接受每个人的差异与特长，共同为团队的胜利而努力。同时，接力赛还为学生们提供了丰富的沟通与协调机会，他们需要在比赛前商讨策略、分配任务，并在比赛中及时调整节奏、默契配合，这些过程都有助于提升学生的沟通与协调能力。

2. 意志锻炼

接力赛的紧张氛围与激烈竞争为学生们提供了一个锻炼意志品质的绝佳机会。在比赛中，学生们不仅需要面对身体上的极限挑战，更需要克服心理上的恐惧与压力。当接力棒交到手中的那一刻，他们便成为了团队的希望与寄托，这种责任感与使命感将激发他们的斗志与勇气。在比赛中遇到困难与挫折时，学生们需要展现出坚韧不拔的精神风貌，勇于面对挑战并坚持不懈地努力。同时，接力赛还考验着学生的持续努力能力，他们需要在整场比赛中保持高度的专注与投入，确保每一个环节都不出差错。这种对意志品质的锻炼将使学生们在未来的生活中更加坚强、勇敢和有毅力。

（二）活动准备

1. 分组

为了确保每位学生都能充分参与并体验到接力赛的乐趣与挑战，教师会根据班级的实际人数，精心策划将学生平均分成若干小组。每个小组的人数控制在4到6人之间，这样的规模既保证了团队内部的紧密合作与交流，又避免了因人数过多而导致的沟通不畅或责任分散。在分组过程中，教师会充分考虑学生的体能状况，力求在各组成员之间达到相对均衡的体能分配。这意味着每个小组都将拥有一定数量的速度型选手，负责在赛道上冲刺；同时也会安排耐力型选手，在比赛的后半段保持团队的竞争力。

2. 器材准备

准备接力棒若干，计时器，以及必要的医疗急救用品。

3. 规则说明

在活动正式拉开帷幕之前，教师会站在全体学生的面前，用清晰而有力的声音，向大家详细阐述接力赛的各项规则。首先，教师会强调棒次安排的重要性，说明每个小组需要根据成员的特点和优势，合理安排接力棒的传递顺序，以最大化团队的整体实力。接着，教师会细致讲解交接棒的技巧，包括如何正确地握持接力棒、如何在高速奔跑中保持身体平衡、以及如何在交接区实现无缝对接等。这些技巧不

仅关乎比赛的胜负，更关乎参赛者的安全。此外，教师还会明确指出哪些行为属于犯规，如提前起跑、在交接区外完成交接、掉棒后捡起棒继续跑等，并强调犯规行为将受到严格的处罚，以确保比赛的公平性和纪律性。在讲解过程中，教师会结合示范动作和实例说明，让学生更加直观地理解规则内容。同时，教师也会鼓励学生积极提问，解答他们心中的疑惑，确保每位学生都能对接力赛的规则有清晰而准确的认识。

（三）活动流程

1. 分组讨论与策划

在接力赛的准备阶段，一个至关重要的环节便是各组学生围坐一起，共同讨论并确定棒次安排。这个过程中，学生们被鼓励以开放的心态，全面考虑速度、耐力、交接棒技巧等多种因素，以制定出最优的棒次策略。他们不仅要分析每位团队成员的体能特点，如谁擅长短距离冲刺，谁拥有出色的长跑耐力，还要评估各自的交接棒技巧，确保在比赛中的每一次交接都能迅速而准确。

同时，为了构建一个和谐且高效的团队，教师会特别引导学生学会倾听他人的意见。在讨论中，每个学生都有机会发表自己的看法，而其他成员则需要耐心倾听，并认真思考这些建议的合理性。通过这样的互动，学生们能够逐渐培养起尊重他人、理解差异的能力，从而在团队中建立起良好的沟通与协调机制。

2. 热身运动

在接力赛正式开始之前，为了预防运动伤害并确保学生们能够以最佳状态投入比赛，教师会精心组织全体学生进行一系列充分而全面的热身运动。这些热身活动旨在预热肌肉、提高关节灵活性和促进血液循环，为即将到来的激烈运动做好准备。具体来说，学生可以进行一系列拉伸动作，这些动作涵盖了身体的主要肌肉群，如大腿前后侧、小腿、背部和肩部等。通过缓慢而深长的拉伸，学生们能够感受到肌肉的逐渐放松和伸展，为接下来的运动打下良好的基础。紧接着，学生们会进行慢跑活动。

3. 接力赛比赛

随着裁判的一声哨响，各小组按照既定规则，依次踏上了接力赛的赛道，展开了激烈的角逐。比赛过程中，教师作为监督者和指导者，始终保持着高度的警觉，密切关注着每一位学生的安全状况。他们穿梭于赛道旁，时刻准备着应对可能出现的突发情况，确保比赛的顺利进行。在紧张激烈的比赛中，学生们被鼓励全力以赴，展现出自己最好的状态。他们拼尽全力奔跑，每一次交接棒都力求精准无误，每一次冲刺都充满了对胜利的渴望。然而，教师也深知，比赛不仅仅是速度与耐力的较量，更是团队协作与精神的展现。因此，在比赛过程中，他们不断提醒学生要注重相互之间的支持与鼓励。

(四) 活动中体现健全人格和锻炼意志的详细说明

1. 在团队合作项目中体现健全人格和锻炼意志

采取灵活分组的形式,将学生随机或根据特长、性格等因素分成若干小组。每个小组内部,鼓励学生通过积极的讨论确定战术、分配角色,并在比赛中各司其职,分工合作。这种方式促进了学生之间的交流与理解,使他们在共同完成任务的过程中建立起深厚的友谊和信任。活动的核心目的在于培养学生的团队合作意识、沟通能力和集体荣誉感。在接力赛中,每一棒的传递都承载着队友的信任与期望;在拔河比赛中,每一个队员的坚持都是对团队胜利的渴望;在足球或篮球赛中,每一次精准的传球和默契的配合都是团队精神的闪光。在比赛过程中,学生们学会了相互支持、鼓励和帮助,他们共同面对挑战和困难,不断超越自我,最终收获的不仅仅是比赛的胜负,更是团队合作带来的深刻体验和宝贵财富。

2. 在意志力训练活动中体现健全人格和锻炼意志

在实施方式上,我们精心设计了一套阶段性的训练计划,旨在通过循序渐进的方式,逐步提升学生的体能和技能水平。这一计划不仅关注训练内容的多样性,更注重训练难度和强度的适时调整。随着训练进程的推进,我们会适时地增加训练的难度和强度,以挑战学生的极限,激发他们的潜能。同时,为了激励学生积极参与并全力以赴地完成训练任务,我们设置了明确且可达成的目标,并配套了相应的奖励机制。这些奖励不仅是对学生努力付出的认可,更是激励他们继续前行、不断超越自我的动力源泉。通过这样的实施方式,我们的主要目的在于锻炼学生的意志力和毅力。我们深知,成功不是一蹴而就的,它需要学生在面对困难和挑战时,能够保持坚定的信念和不懈的努力。

3. 在比赛失败后体现健全人格和锻炼意志

当某位队员在比赛中出现失误或暂时落后时,队友们并没有选择责备或放弃,而是迅速调整心态,给予积极的鼓励与帮助。他们通过言语上的激励、眼神中的信任以及行动上的配合,共同为落后的队员加油打气,帮助他重新找回信心和节奏。这种相互扶持、共同进退的精神,不仅让比赛变得更加温馨和有意义,也让学生们在比赛中深刻体会到了团队合作的力量和价值。

(五) 赛后总结与反思

教师引导学生们思考团队在比赛中的亮点与成就,鼓励他们从团队协作、策略执行、交接棒效率等多个方面寻找优

点。这一过程中,学生们纷纷发言,分享着自己在比赛中观察到的精彩瞬间和团队成员间默契配合的感人场景。同时,教师也鼓励学生们勇于面对不足,诚实地指出在比赛过程中出现的失误和需要改进的地方。通过这种自我剖析,学生们不仅加深了对比赛的认识,也更加清晰地看到了团队成长的方向。随后,教师邀请学生们分享个人在比赛中的感受与收获。学生们纷纷打开了话匣子,有的讲述自己在比赛中如何克服恐惧、挑战自我;有的则感慨于团队合作的力量,以及队友间无私的鼓励与支持。特别是在谈到团队合作和意志锻炼方面时,学生们更是感慨万千。他们深刻体会到了在团队中相互信任、共同进退的重要性;也感受到了在困难面前坚持不懈、勇往直前的力量。这些宝贵的经历和体会将成为他们人生道路上宝贵的财富。

教师对各组的表现进行了点评和总结。教师首先肯定了学生们在比赛中展现出的团队合作精神和坚韧不拔的意志品质,并对他们的努力和付出表示了衷心的感谢。教师也针对各组在比赛中的具体表现提出了中肯的建议和期望,希望学生们能够在未来的学习和生活中继续发扬团队合作的精神,不断提升自己的综合素质和能力水平。在教师的点评和鼓励下,学生们更加坚定了信心和目标,他们相信在未来的日子里一定能够取得更加优异的成绩和更大的进步。

四、结语

总而言之,在初中体育与健康课堂中,通过精心设计的教学活动,我们不仅能够提升学生的身体素质,更重要的是能够培养他们的健全人格与坚韧意志。因此,教师应当始终围绕学生的人格培养与意志锻炼这一目标展开初中体育与健康课堂中的教学活动。通过丰富多彩、寓教于乐的教学方式,让学生在享受运动乐趣的同时,也能够收获心灵的成长与升华。这样的教育才是真正意义上的全面教育,也是我们每一位教育工作者应当不断追求与践行的目标。

参考文献:

- [1] 李彪. 阳光体育活动对初中生心理健康和坚韧意志促进的探究[J]. 学周刊. 2022, (21).
- [2] 罗志祥. 体育教学中促进学生健全人格与坚韧意志实施途径研究[J]. 青少年体育. 2021, (12).
- [3] 崔久剑, 蒋晓蕾. 拓展训练与传统体育课程对学生心理健康影响的实验研究[J]. 长春师范大学学报(自然科学版). 2022, (6).