

体育教学与健康教育融合实践思考研究

胡文涛

深圳市龙华区第三外国语学校 广东 深圳 518110

【摘要】：在 21 世纪现代化社会进程中，健康的重要性不言而喻，同时健康教育在我国教育体系中的发展也成为社会各界关注的焦点。中小学教育由最开始仅仅重视学生的课业成绩，逐步转化为关注学生的身体健康情况，这种转变对于促进学生全面发展具有重要的现实意义。对此，中小学教育需要充分发挥体育教育的优势，深化健康教育和体育教学的融合机制，并在体育教学中有计划、有组织地渗透健康教育，让学生全面了解健康教育的生活方式，以此来强化学生的健康意识，提升学生的学习质量。文章对于基于体育教学与健康教育融合开展实践研究，旨在为两者的有机融合提供参考性建议。

【关键词】：中小学体育；健康教育；实践教学

前言

中小学时期，正是学生身体素质、身体机能不断发展并产生巨大变化的重要阶段，这个阶段科学地开展体育教学，强化学生的健康教育，对于学生健康成长和全面发展具有重要的现实意义。体育教育在中小学教育体系中占据着重要部分，其是一项有组织、有计划的整体活动，对于强化学生的运动能力、锻炼学生的身体素质等具有重要的现实意义；而健康教育是实现学生全面发展的基础，只有重视中小学生学习健康教育，才能够为国家培养未来合格的建设者和接班人。体育教育和健康教育之间存在着相互交融的关系，两者是不可或缺的影响因素，深化两者的融合机制，有助于两者互相渗透，进而促进中小学生学习健康教育质量显著提升。

1 中小学体育教学的现状

在中小学教育阶段，由于学生们的学业还不是很紧张，这就使得他们有很多参加体育运动的机会。在中小学阶段体育教学更多的是强化学生的身体机能锻炼，缓解学生的课业压力。在实际教学过程中，教师可以在课堂上讲解一些简单的体育运动，让学生开展自主体育锻炼。现阶段，随着新课改教育教学理念的逐步推进，中小学体育教学也发生了翻天覆地的变化，在中小学体育教育过程中，教师也更为重视学生锻炼成果，强化学生的自主锻炼意识，因此，现如今的初中体育教学越来越注重与健康教育进行一个良好的结合，使得学生们能够养成一个健康的生活习惯。

2 健康教育与中小学体育教学的基本理论

体育教学是一种开放性的教育活动，是一门集教学理论与教学实践于一体的课程体系。换言之，体育教学就是指在相应教育理论思想指导下，采用合理恰当的体育教学方法开展教学，最终形成的一种相对稳定、高效的教学程序。健康教育是指一种有方法、有目标的教育活动，其主要目的通过教师在日常教学中讲解、渗透健康知识，帮助学生强化健康意识，培养学生规范化的健康行为，让学生们能够自主开展各项和健身相关的活动，从而实现健康生活。

健康教育和中小学体育教学的融合实际上就是显性学习和隐性学习的相结合，其教学目标不再仅仅局限于强化学生的运动技能、提升学生的身体机能，更为重要的是帮助学生深刻地认识和理解体

育和健康知识等内容，使得学生能深刻地认识到体育和健康两者之间的联系，学会开展体育学习，形成相应的体育专长，培养自身的体育锻炼的意识。同时，教学的开展还应以塑造学生们良好的品质，培养他们的人际交往能力和团队协作能力为目的，培养出具有健康的身体素养和健康的生活方式，以及锐意进取、乐观向上的人生态度。

3 体育教学与健康教育的融合具有哪些意义

3.1 提高学生身体素质

体育教学与健康教育的融合，能够使得新时期教师以及学校对于体育教学和健康教育的重视得到有效凸显，他们之间进行更好的融合，能够使得健康教育知识更好地渗透于体育教学中，有利于学生在体育学习的过程中认识到怎样保持自身的身体健康，哪些体育运动对于自身的健康是有益的，哪些体育运动是适合自己的，哪些是不适合的。所以说体育教育与健康教育的融合有利于强化学生的身体素质，帮助学生养成良好的生活习惯。

3.2 促进体育教学的发展

从实际情况来说，以往的中小学体育教学中，大多数教师受传统教育理念的影响颇深，在实际授课中，更为重视向学生讲解某一种类型的体育活动。现阶段，随着各种新型教育理念的不断发展和应用，中小学体育教学中融入更多新型的教育理念，在此影响下，很多体育教师在开展体育教学时，除了会在课堂上讲解相应的动作要领，还会在讲解体育运动时注重健康理念的传授。良好的体育运动能够促使他们身心愉悦，锻炼身体魄，使他们更加健康的成长。在体育教学中的这一系列的转变，都使得体育教学变得更加的全面，更加有利于学生的成长。

4 健康教育与中小学体育教学创新融合路径分析

4.1 教学目标构建

在体育教学目标的构建过程中，教师要根据学生的实际情况进行，这样会有效地提高学生的课堂参与性。尤其是在健康模块课程的教学目标构建中，教师首先需要对学生的运动兴趣进行调查，然后再完善健康模块课程，进而根据学生的运动兴趣进行课程的教学

目标的构建,然后形成一个良好的教学体系,当教学体系被完成之后,整个课程的教学质量会被有效地提升。因为教学体系的完善就代表着健康模块课程的构建已经完成了本土化,以学生为主体的教学课程,自然学生的主观能动性激发效率会非常高,会有效地提高学生的身心健康。当然,教师的自身的素质也是也影响教学目标构建的一个重要因素,所以教师要明确教学内容。例如,体育教师应当为学生布置一些长期性的体育活动,例如:足球、篮球、排球等,以便更好地帮助学生完成锻炼的内容并通过创设教学情景等方式,提高高中学生的学习兴趣,以此发挥体育教育的最大效益,让高中学生在高中得到文化素质、身体素质、意志品质等多方面提升,从而针对性地进行教学目标的构建,让学生的需求可以直观地体现在教学目标中,进而促进教学质量的提升,帮助学生形成良好的综合素质。

4.2 在教学过程中传递健康的理念

从实际情况来看,在传统的中小学体育教学过程中,教师会渗透一些健康理念,但是因为以往体育教学侧重点多是放在训练学生的体育动作和体育技巧上,所以教师在授课中所传递的健康理念少之又少。在学校对学生开展体育教学是希望学生能够强身健体,有一个健康的体魄,从而更好的进行生活以及学习。由此就可以看出体育教学最重要的目的之一就是希望学生能够养成一个良好的健康的生活习惯。所以说教师在教学的过程中,应该将教学内容与健康教学进行一个良好的融合。例如,体育教师再开展田径教学之后,可以引导学生针对性地进行田径训练,帮助学生强化田径动作的掌

握,并为学生讲解田径运动对于其自身肺活量等身体机能的作用,让学生意识到田径运动对健康的帮助,这样才有益于他们强化认识体育和健康之间的联系,使得他们能够健康生活,快乐学习。

4.3 鼓励学生课下多进行体育锻炼

体育教学与健康教育的融合不能仅仅局限于课堂教学,在中小学体育教学中,教师需要将健康教育理念贯彻落实于体育教育全过程,实现体育教学与健康教育的高度融合。以往教师在布置课下任务的时候,总是会要求学生在这个星期完成几个体育锻炼,现如今可以让学生在一个较长的时间内坚持进行体育锻炼,这既让他们多进行了体育锻炼也有利于他们养成健康的生活习惯,促使他们能够健康成长。例如,老师在进行花样跳绳这一节的讲授后,可以让学生们收集花样跳绳的资料,让其认识到这一运动对于身体健康发展的作用,从而更好的激发他们体育锻炼的兴趣。通过这样的方式,实现了体育教学的延伸,帮助学生深化体育和健康之间的认识,对于帮助学生形成健康的生活习惯具有重要的促进作用。

结束语

总之,在中小学教育阶段,深化体育教学和健康教育的融合,对于促进体育教学的改革以及推进健康教育的发展都具有重要的现实意义。这种教育理念和教学方式的落实,能够推动学生的健康发展,进而强化体育与健康之间的融合,能够有效的解决中小学健康教育存在的问题。对此,学校应从教学目标、教学理念、教学方法等方面对两者的融合奠定坚实的基础,让其发挥重要的作用。

参考文献:

- [1] 李兆伟.体育教学与健康教育融合实践研究[J].当代体育科技,2021,11(15):113-115.
- [2] 丁元江,秦松.体育教学中融合健康教育的实践与思考[J].青少年体育,2020(07):49-50+53.
- [3] 曹春芳.初中体育教学与健康教育融合的实践研究[J].教学管理与教育研究,2020,5(07):8-10.
- [4] 卢晓鹏.中学体育教学与健康教育融合的实践研究[J].青少年体育,2020(01):72-73.
- [5] 董辉.关于初中体育教学与心理健康教育相融合的思考[J].学周刊,2011(25):58.
- [6] 王浩民.心理健康教育融入高中体育教学的实践与思考[J].传奇.传记文学选刊(理论研究),2010(08):84-85.