健康教育下初中体育课程的教学模式分析

Analysis of the Teaching Mode of Junior Middle School Physical Education Curriculum under Health Education

杨承兰

Yang Chenglan

(山东省新泰市羊流镇初级中学　山东泰安　271208)

(Junior High School of Yangliu Town, Xintai City, Shandong Province, Tai'an 271208,China)

摘要：初中体育教学的主要目标是提高学生基本能力、基本人格和基本价值观。初中学生还处在起步阶段，学习压力大，课业繁杂，这对学生的身心健康都是巨大挑战。在新课程改革背景下，初中体育教师应该勇敢地改变自己思维方式，主动对初中体育新课程进行学习与探索，革新教学方式，提高学生学习热情，这样才能逐渐地强化学生身体素质，把运动健身变成终身习惯，这样才能更好地促进学生发展。

关键词：健康教育；初中体育课程；教学模式

Abstract: The main goal of junior middle school physical education is to improve students' basic ability, basic personality and basic values. Junior high school students are still in the initial stage, learning pressure, complicated schoolwork, which is a great challenge to the physical and mental health of students. Under the background of the new curriculum reform, junior high school physical education teachers should bravely change their way of thinking, take the initiative to study and explore the new curriculum of junior high school physical education, innovate teaching methods, improve students' enthusiasm for learning, so as to gradually strengthen students' physical quality, sports fitness into a lifelong habit, so as to better promote the development of students.

Key words: health education; junior high school physical education curriculum; teaching mode

初中阶段是学生身心协调发展的关键环节，在此节点上进行体育与健康教育，可以提升学生体质素质，帮助学生形成良好体育锻炼生活方式。随着新课程标准不断推行，这就给初中体育教师带来更大挑战，既要注重学生身体素质，又要培养学生终身体育锻炼意识，这样才能更好地提升学生整体素质，推动学生全面发展。

一、初中体育课程的教学的问题

（一）教学手段单一

初中体育教育方式依然采用传统的教育方式，教师们以传统教育方式为主，教师讲，学生听，缺乏有效互动，也没有进行恰当训练。这种传统授课方式虽能在短时间之内提高学生的运动水平，但是教师并没有把全部内容都交给学生，无法对学生们进行深入教育。在此过程中，学生们缺乏对体育锻炼的兴趣和积极性，对学生个人发展有很大制约[1]。

（二）教学模式缺陷

在初中体育实践教学中，通常都不会进行体能相关的活动，在课后也不会有相应身体内容放松等整理活动。教师只能在正式训练之前为学生进行展示，并向学生讲解跑步运动具体内容。但是，在学生进行运动之后，并没有为学生提供与此有关的放松和伸展环节，所获得的教学效果并不显著。

（三）师资力量匮乏

教师综合素质直接关系到整个初中体育教育质量。从整体上看，造成初中体育教育水平低下的一个重要因素是教师队伍素质低下。根据当前我国普通高中体育师资队伍整体结构，可以看出大部分普通高中体育师资队伍都是以数学和英语为主。尤其是在很多边远地区乡村初中，由于缺乏专门体育教师，无法适应新课改的需求[2]。总体而言，目前初中体育教师学术结构、教学知识水平结构和学生认知活动发展，都不能与现代教育迅速发展相适应。另外，我国大部分高中对体育教育关注不够，常常被其他学科所占用。

二、初中体育课健康教育实施对策

新课程改革给体育教育带来深远冲击，使体育传统课堂教学模式发生了巨大变化。在初中阶段，通过对学生进行全面、系统教学，使学生在学习、锻炼等方面取得了较好成绩。首先，在初中教育传统方式下，由于教师和家长双重要求，使初中教育大部分精力都放在了文化课程上，造成了学生综合质量降低。其次，现代初中体育锻炼不足，造成了学生身体素质逐渐下降；在初中开展体育与健康教学，能使学生身体素质得到明显改善。按照新课标要求，开展初中物理体育与健康教育，不仅可以优化初中体育与健康教学结构，而且可以切实地促进学生学习和生活，缓解学生心理紧张，增强学生身体素质，保障学生身体和精神健康。

（一）系统化的分层教学

不同人的体质不同，在传统教学方式下对学生学习成绩进行评价，由于缺乏对学生的个性关注，导致评价结果不合理性。就整个初中体育科学与健康选修课程建设而言，其服务也是初中生，所以在进行评价时，应该以学生特点为中心，重视学生在运动过程中表现，而不是运动后状态。与此同时，为了加强学生主体地位，在进行评分的时候，应该对学生评分进行添加，采用互相评价、自我评价方式，再与教师评分进行组合，最终得到最终综合成绩。以跳跃运动为例，在上课时教师会要求学生完成几个动作，接着就是讲解演示，最后才会着重指出学生在练习过程中遇到一些问题。通过对学生的观察，纠正错误，提高学生的运动能力。在实施过程中，应注意到每一位学生差异性，以及学生个性特征。针对体质差、承受能力差的学生，不能一开始就给学生安排高难度的学习内容，而是从各个级别中挑选一些比较容易的动作，等学生适应了再去学习更难的动作。特别需要指出的是，在练习时体育教师要对每一个步骤进行详细讲解，如下蹲、准备、起跳、落地等都要做好，然后才能继续教学。另外，教师也要注意不能让学生重复练习。在适当时候，引导学生重新开始。对出现学习疲劳的学生，应采取有效的疏导和消解方法。在上完一节课后，要积极地对所学习内容进行归纳、复习，使学生对所学习内容有一个比较全面认识。对主动配合的学生，无论其表现好坏，都应给予正面鼓励。初中体育教学中，对体育教学中所涉及的基础科学知识缺乏足够关注，忽略了课程中所涉及的基本知识、基本规律等。在体育课程中，如果还沿用以往教学方式，只是让学生不断地去累积，那么，学生就会对运动产生恐惧和厌恶[3]。因此，在体育教育中，学生学习积极性很低。在平时体育课程

教学中，教师应该把体育游戏融合到一起，为学生创造一个愉快、轻松课堂环境，让学生在这样课堂环境中，去学习体育理论知识，并进行体育活动。这样既能加深学生对运动认识，又能增强学生对运动兴趣。这样，学生就能专注于自己注意力，并增加自己学习效果。

（二）注重多样化，在教育方式上进行改革

多元化课堂教学方式是提高课堂效率的重要手段。初中体育教师可以将多媒体情境、体育教材、网络资源和参考资料等结合起来制作教案，还可以将教案等有关材料公布在网络教学平台上，让学生进行预先预习，在上课的时候能够在心中有一个明确概念。初中体育教师还应该积极地对体育课堂教学情景进行创新，将传统教育方式转变为师生互动方式，可以适当地添加一些思维互动，设计一些关于健康的问题，并让学生们一起去解决。另外，在课后作业发布和批改方面，也应充分利用互联网平台，让学生们在网上进行评分。同时，在初中体育教学过程中，利用新媒体对学生进行体育与健康方面教育。在传统体育课堂教学环节中，教师一般会使用传统体育课程，而学生对此也已经习以为常。尽管在学校体育教学中，这些基本活动接受程度比较高，而且一般都能很好地完成。但是，伴随着对学生个性化学习模式需求进一步迅速发展，某些较为传统体育课程教学方式已经不能更好地满足学生发展需要。比如，通过在网络上动画视频讲解进行健康知识教学，不仅能够让学生学习健康知识，还能够激发学生兴趣，从而达到高效率学习。在利用网络资源同时，也要采取一些新颖方式，使学生积极参加体育活动。所谓“万事开头难”，对初中体育教学而言，同样存在着“开头难”这一问题。在体育教学过程中，可以采用“玩”的形式，学生对运动的兴趣更加浓厚[4]。在进行小游戏设计的时候，要注重游戏难度、融合健康知识，让每个人都能参加到游戏当中，而这些都要求初中体育教师要根据学生具体情况，掌握有关健康知识和体育课程内容。学校在制定体育模块的教学目标时也应该从多个角度考虑不同层次的学生对体育的要求。在课程设置方面，增加了足球、排球、乒乓球、篮球、健美操等课程，充分利用大课间运动的优势，实现“一天一小时”的体育教学目标。

（三）继续提高初中体育教学人员身心健康素质

在新课程改革大环境下，初中体育教师在重视对学生基础理论知识掌握前提下，更应该重视对学生进行道德教育，使学生在体育教学中得到更好发展。一方面，体育教师要更加重视建立自己的道德榜样，持续提升自身道德素质，对自己道德行为进行深入学习并对其加以规范，并利用自身道德行为准则来对其进行引导。在平时教学中，体育教师应该自觉地贯彻并学习新课程标准中关于体育教学主要要求，严格遵守学校教师道德教育体系建设总体要求，提升自己德育教学能力，循序渐进，从严指导，以多种形式增加体育教学课堂趣味性和价值，提升学生整体道德素质。心理健康是体育教学与心理健康教育渗透融合的重要内容，直接关系到教学工作和学生成长。要使初中体育教师心理素质持续提高，必须抓住两个关键环节。第一，要持续加强对初中体育教师专业教育；首先，通过对初中体育教师进行师德培养，提高初中体育教师职业道德责任感，实现“教学与专业”统一性，从而提高初中体育教师职业性和心理素质，从而提高初中体育教师职业性和自觉性。其次，要采取灵活管理方式，增强与校方交流与了解，积极改善学生福利与教学地位，从而培养学生专业情怀。第二，要持续提高体育教师自身素质；首先，学校应该加大对体育教师心理健康方面教育和训练力度，让学生充分认识到健康心理素质对自己成长和自己教学工作的重要意义。其次，要学会调整自己心理状态，培养出健康心理素质，这样才能保证自己一直都有一个健康心理素质。最后，要对有负面情绪的学生进行专门心理辅导，使其永远保持良好心理素质。

在初中体育与健康教学过程中，教师应该主动引进综合素质培养和综合技能培养方式，教师应该能够对学生个性重要心理生理特点进行分析和全面理解，培养学生个性，指导学生对自身发展有深刻、正确、理性的认识，并对学生身体健康进行更多重视，对学生个性进行全面培养，从而使学生获得一个和谐、健康的心理。体育教师要负责对学生进行指导、实施并系统地指导学生进行锻炼，从而对学生综合应用体育能力进行提高，将学生潜力完全发掘并培养出来，为学生终身体育事业打下良好基础。将素质教育理念运用于初中体育教学，是当前我国初中体育教学改革必然选择。在初中时期，由于学生各项生理活动以及情绪、心理等都有了快速发展，学生个性也逐步被唤醒，学生个性也将处在个性发展基本历史时期[5]。在新课程标准之下，教师们要做的第一件事就是要学习对学生行为、心理规律和健康生理特点进行观察，并对学生们自我认知、提高自我，同时还要对自己身体健康给予更多重视，以保证学生们体育个性全面发展和心理个性健康可持续发展。在应用素质体育综合发展课程中，体育教师应该确立起在学生活动中主体作用，要将学生可能存在的主观能动性进行最大限度地发挥出来，并将其进行有效地引导，对各项训练进行全方位安排，从而对学生综合专项运动训练能力进行培养和提升，使学生体能潜力得到全面开发，为终身运动学习与训练打下良好基础。

结束语：

对现在的初中生来说，身心健康是学生学习与生活根本。健身运动为初中生在学校学习、生活中提供了良好身体素质，增强了学生体力。但是，在将健康教育与体育进行有机结合过程中，仍然出现了许多问题。这就要求初中体育教师坚持和谐统一原则、动态平等原则以及开放包容原则，改变自己教学理念，强化健康教育，创造和谐学习氛围，推动教师与学生之间互动，注重多样化，并对教学方式进行创新，从而让初中生树立起健康意识、锻炼意识，并培养出良好生活习惯。

参考文献：

[1]张晔.大健康视角下高职院校体育课程体系五融合优化策略研究[J].公关世界,2023(11):124-126.

[2]旷婷婷,吴湘军,吴丽华等.“体医融合”视域下健康教育融入高校体育课程的路径研究[J].体育科技文献通报,2023,31(05):92-95.

[3]李凤飞,唐海军.《义务教育体育与健康课程标准》2011 年与 2022 年版课程内容对比研究[J].体育科技文献通报,2023,31(05):138-140+149.

[4]董俊英,王强.国外体育与健康课程健康教育研究进展[J].当代体育科技,2023,13(14):182-1867.

[5]还谷威,叶巍.《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》理念下幼小体育衔接的推进路径[J].体育教育学刊,2023,39(01):8-13.

杨承兰，1977.2.16 性别女，山东省泰安新泰市羊流镇，单位山东省新泰市羊流镇初级中学，邮编 271208，职称中学副高级，学历本科