

实践课教学中健康行为素养培育的有效路径

王晓波

常州市焦溪初级中学

DOI:10.32629/jief.v2i9.1708

[摘要] 国家教育部颁布了普通初中新的体育与健康课程标准,课程标准中明确提出了体育与健康的学科核心素养,包括三个方面:运动能力、健康行为和体育品德。健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,是改善健康状况并逐渐形成良好生活方式的关键。学生能够积极主动参与校内外的体育锻炼,掌握科学的锻炼方法,逐步形成锻炼习惯,掌握健康技能,学会健康管理;情绪稳定、包容豁达、乐观开朗,善于交往合作,适应自然环境的能力强;关注健康,珍爱生命,热爱生活,养成良好的生活方式,改善身心健康状况,提高生活和生存能力。在初中阶段,健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。在日常教学过程中,学校和体育教育工作者往往只把运动能力作为重点,而忽视了健康行为的培养。本文正是在这一背景下,探究初中体育实践课教学中健康行为素养培育的有效路径。

[关键词] 初中体育;实践课程;健康行为;培养策略

中图分类号: G633.96 **文献标识码:** A

体育实践课程是以锻炼学生身体素质为主要手段,以培养学生体育核心素养为主要目的的实践课程。它将学生的健康发展放在了教学的第一位,强调体育实践课程初中生的主体地位。为了更好地实现对于学生体育素养的培养,增强学生的体育健康意识,让学生自主进行体育锻炼,体育教师应该注重培养学生的健康行为,提升体育实践课程的延伸性,同时也强化体育课程对学生学习生活状态的改善效果。

1 重视体育运动技能培养,发展学生体育运动爱好

在体育实践课程中培养学生的健康行为,非常依赖于学生主观能动性的发挥,只有学生积极参与到体育锻炼当中,才能有效发挥体育运动的功效,有效提升学生的健康水平。健康行为的持久性和延伸性特点也要求体育实践课程应该积极发展学生的运动爱好,让学生具备参加体育运动,培养健康行为的内在动力,让学生能够持之以恒地进行体育锻炼。发展学生的体育爱好并不是一蹴而就的过程,当学生对于某些项目感兴趣的时候,教师不要采用“放养”的姿态让学生进行运动,而是要积极引导学生的运动技能,让学生感受体育运动的真正魅力,发展学生的兴趣爱好。

2 增强理论知识教学渗透,强化学生健康行为观念

学生的健康行为一方面需要教师的引导和教育,另一方面也需要学生的自查和反省。这其中最重要的就是要让学生明辨什么样的运动是不好的,什么样的运动是健康的。这时就需要体育教师在实践课程中,适当渗透理论知识的教学,让学生对人体有更加深刻的了解,对体育锻炼对身体的影响有更加明确的认知。通过这些理论知识学生能够准确掌握自身的运动负荷节点,合理安排体育锻炼计划,避免因不良的运动行为损害身体健康;丰富学生的健康知识,能够让学生正确处理饮食和穿衣方面的问题,避免出现刚吃完饭就剧烈运动或者刚运动完出了许多汗就盲目脱衣服等不良行为。健康方面的知识能够指导和帮助学生构建健康的运动行为。此外理论知识的渗透也有助于培养学生终身体育的观念,让学生在观念层面更加重视身体素质对将来生活工作的重要性,认识到健康对生活质量的决定性作用,让学生积极参加体育锻炼。

3 培养学生体育运动习惯,指导学生体育健康行为

体育健康行为的身体素质提升特点以及人格品质塑造价值让我们认识到,终身体育对于学生健康发展的重要性。教师在体育实践课程中要强化对学生体育锻炼的习惯培养,强化学生终身体育的健康观念。首先教师要深入学生的学习生活细节当中,合理指导学生体育锻炼习惯,帮

助学生制定在高初中中切实可行的体育锻炼计划;其次教师要有一定的监督和督促手段。例如,教师可以让学生建立身体锻炼“互助小组”,共同锻炼,共同进步,并监督和鼓励;再有教师要经常对学生的体能进行测评,让学生感受到体育锻炼给身体带来的变化,利用“及时反馈机制”;还有教师要根据学生个人体质和体能的差异“因材施教”,深入到每一位学生的实际情况当中,结合学生的体育运动兴趣,对其进行评估和指导,让学生对自身身体素质有明确的定位,帮助学生形成体育锻炼的目标,强化学生参见体育锻炼的内在动力,从而强化学生锻炼的积极性,培养学生的体育锻炼习惯。

4 培养学生终身体育观念,实现健康行为的长效性

学生的健康行为能够对学生今后的学习和生活产生长效的影响,教师应该让学生认识到体育锻炼是贯穿于人一生的正确行为。从教学观念方面讲,教师要在实践课堂当中多渗透有关终身体育观念的思想,让学生认识到体育锻炼对他们将来生活和工作带来的影响,在生活中形成强化体育锻炼的思想,让体育健康行为成为学生生活中的一部分。从教学内容方面看,教师要主动结合学生将来学习和工作可能遇到的问题,教给学生一些非常实用的锻炼技巧。例如,学生学习任务比较重,平时总是低头学习,对于身体健康非常不利,可以教给学生一些适合利用零碎时间,占用场地又比较小的身体锻炼动作。再如教师可以根据学生课余时间和生活周围场地的综合情况,指导学生进行合理的锻炼身体方式,指导学生学习诸如俯卧撑、仰卧起坐、蹲跳这些锻炼动作的规范性以及锻炼量的把握技巧。

总之,教师在体育实践课程中培养学生的健康行为,要充分结合体育实践课程的特点以及健康行为的特点,从发展学生体育爱好,强化学生健康观念以及培养学生终身体育思想等入手,精心组织教学内容,引导学生培养健康的体育运动行为。

[参考文献]

- [1] 张大伟.初中体育教学中存在的问题与对策[J].学周刊,2019(3):147-148.
- [2] 黄建强.基于课程标准的初中体育与健康课程模的构建[J].体育教学.2018.38(12):37-38.
- [3] 王丽.中学体育大课间一体化管理模式的研究与探讨[J].科学咨询(教育科研),2020(10):152.