# 谈体育教学中学生运动健康意识的培养.

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-06-18

*第一篇： 谈体育教学中学生运动健康意识的培养.培养中学生树立正确的体育健康意识《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。据有关部门调查显示，近...*

**第一篇： 谈体育教学中学生运动健康意识的培养.**

培养中学生树立正确的体育健康意识

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。据有关部门调查显示，近20年来，我国中学生的体质状况呈持续下降趋势。国家教育部有关人士分析认为，近年来中学生体质状况喜忧参伴，可喜的是随着人们生活水平的不断提高，青少年身高呈现增长趋势，而多发病与常见病发病率逐年下降，担忧的是中学生体质的一些指标有所下降，特别是表现在身体的柔韧度和耐力方面下降。的确如此，我在初中体育教育教学一线工作了几十年，深切的感受到经济发展给办学条件带来的巨大变化，也看得到学生身高在增长变化，但中学生体质健康状况下降不容置疑，令人担忧！

2025年年底，教育部和国家体育总局联合发布的《关于进一步加强学校体育工作，切实提高学生健康素质的意见》中，对提高中学生健康素质提出了一系列新举措，其中包括初中生中考体育考试成绩要按一定比例记入“中考”总分；当然学生体质下降这个事实让体育教师一时感到很茫然。今后的体育教学怎样进行才能切实增强学生体质和提高教学质量呢？”我与同行们从实际出发，实事求是地对有关问题进行认真讨论、思考与分析，我们认为首先应该培养中学生树立正确的体育健康意识，同时还要通过媒体宣传、组织相关活动等，大力倡导“我运动、我健康”的思想，达成家校联手、共同督促，开展阳光体育活动，每天锻炼一小时，长期坚持下来一定能产生很好的效果。具体措施如下：

一、培养学生运动健康意识，增强运动健康的兴趣

2025年国家有关部门调查显示，全国有近４亿人参加体育锻炼，“经常参加体育锻炼”的人数比例约为三分之一（含在校学生）。“经常参加体育锻炼”的人是指每周锻炼３次以上，每次锻炼持续时间半小时及以上，平均每次锻炼的强度达到中等及以上的人群。这些数据可以反映一个结果：中学生必需对体育活动感兴趣，才能激发乐于学习体育运动技能的兴趣；其实通过体育教学掌握体育技能的学生只占学生群体的一小部分，大部分中学生属于基本掌握，根本不能让学生在离开校园后还自觉坚持锻炼身体而追求健康的好习惯。所以体育教师在课堂上传授体育运动的技能的同时，更应重视的一点是培养学生树立“终生运动、健康一生”的意识。第一，是通过运动获得健康，即教师在课堂教学中不仅要讲解运动技术动作，而且要让学生了解参加这项运动能够达到什么样的锻炼效果，根据学生不同的先天条件、身体基础，知道今后如果坚持体育锻炼必将获得有好的体质进行指导；第二是运动前了解必要的健康意知识和安全事项，如运动前后的准备活动、饮食要求、安全措施，如何应对运动产生的亚健康状态等。使学生避免因为不健康、不正确的运动方式对身体造成伤害，适得其反。第三，是组织丰富多彩的体育活动与项目，激情引趣，我认为课外活动不仅能培养学生兴趣，还能开阔学生的视野，增长学生见识。我们加大对课外活动小组的管理，组织培训小组的学生参加各种课外活动，有计划的组织小组成员训练，有目地的举行才艺汇报展示等，并指导学生课外创作，为其提供发表园地，开展形式多样的体育活动。这样使学生体验到知识不但可以从课堂教学中获得，而且可以从各种有趣的小组实践活动中得到，参与体育锻炼不仅强身分体而且还愉悦了心情，大大提高了学生学习和参与体育运动的兴趣，增强了自信心、成就感。

二、教师创新教学方法，将运动健康融入校园生活

教师要结合学生现状做到充分备课，大胆改革传统教学方法,将运动健康的理念、要求有目的地渗透于课堂教学的每个环节，充分利用体育本身多功能、多样性的特征与健康多元化内涵的一致性，使体育教学与相关的健康知识内容有效的结合。体育教学内容突出以健身为重点，适当删减部分竞技性强、延续性比较差的项目，而多补充一些学生喜闻乐见的体育游戏、健美、舞蹈等健身项目，取舍教材内容改革教学方法，把发展学生身体素质的体育教学和全民健身的群众体育结合起来，协调发展；突出教授学生终身受益的体育知识、锻炼方法，结合中学生的生理、心理特点及兴趣点，进行针对性的指导，养成良好的健身、生活习惯，增强学生的健康意识、健身能力、健身知识的培养，为学生今后健康快乐的工作、生活打下很好的基础。

在课堂教学和课余活动中积极推广阳光体育、快乐体育，使学生体验参与体育运动的愉悦，通过运动释放压力与负面情绪，激发学生参加体育运动的自觉性和主动性，进而达到身心健康的目的。在课堂教学与课外活动中推行“三自主”的运动方法，即学生自主选择运动项目、自主选择运动时间、自主选择指导老师，课内外营造宽松、愉悦的氛围，从而最大限度地调动了学生参与体育运动的积极性，投身到学习运动知识，参加体育锻炼增强体质，塑造个性的快乐体育活动中来，比如学校组织的跳绳、拔河、羽毛球、篮球、呼拉圈比赛等活动中，达到强身健体、愉悦心情、缓解压力等效果，并为建设健康型校园作好铺垫。

三、通过学校体育教学活动、促进学生身心健康。

现在的中学生绝大数都是独生子女，家长的溺爱、避护导至孩子在家庭教育方面存在一定的缺失，存在心理问题。加上考试、升学压力相对较大，个别学生的成长过程存在畸形发展的趋势，加上学生内心存在的负面情绪很少与家长、老师沟通，使得这些情绪没有得到及时的发泄或化解，于是厌学的事情时有发生。调查显示，从1992年到2025年，青少年的焦虑得分增加了约8%，敌对心理得分增加了近8%；从2025年到2025年青少年自尊得分下降了11%。同时，部分积极的心理特征、自尊水平却在逐渐下降。

体育活动可以有效的增强人们身体健康，也会促进人的心理健康。据相关资料介绍一些心因性疾病（如原发性高血压、消化性溃疡等），一方面通过体育活动辅助治疗，使生理疾病减轻，同时心理方面也得到了明显的改善，可见，体育活动能提高自我知觉和自信心、能促进智力发展、健身活动能减轻应激反应、健身活动中可增加社会交往、改善人际入关系等。因此体育教学活动不同程度的缓解学生负面情绪，促进学生的身心健康。学校体育教学与活动应适当安排集体性的团队合作项目如排球、足球、拔河等，学生在集体活动中不可避免地会对自身和他人进行评价，提高学生的自觉意识，逐步建立起集体观念，提升个人与他人沟通的主动性。同时开发多样性地体育项目，在激发学生参与兴趣的同时，激发学生动手和动脑能力，通过自身的努力获得成功，愉悦着师生的心情，从而大大提升学生的自信心理，缓解肌肉紧张情绪、改善神经系统的工作能力，能降低焦虑水平。帮助学生提高自身的心理承受能力，面对学习和生活中的压力有着良好的心理素质，最终克服困难，达到身、心健康的双赢效果。

四、明确运动健康的目标，树立牢固的终身体育健康观念。

中学生体质健康状况确实存在问题，这是不容置疑的。影响学生体质健康的因素有很多，比如：由于升学竞争的日渐激烈，“每天锻炼一小时”已经成为梦想。这是最直接的原因。近年来虽说国家教育部门提出由应试教育向素质教育转轨出台了一系列的举措，但片面追求升学率的现象依然存在，家长、学校都在自觉不自觉地增加学生的学习负担，严重影响了学校体育活动的开展，造成学生体质下降。不少中小学的体育课常常被所谓的主科课程挤占，许多孩子被作业压得没空锻炼。独生子女增多，家庭、学校对他们的意志品质、吃苦耐劳精神的培养有所忽视，致使他们缺乏刻苦锻炼的意志，怕苦、怕累的思想较为普遍。在体力劳动明显减少的同时，体育活动时间在减少，体育活动的强度也不够。再有随着生活水平的不断提高，饮食结构相对不够合理，卫生保健意识低下，使学生体质下降是十分残酷的事实。

在体育教学中培养学生运动健康意识，各级教育行政部门和学校都要站在“提高全民族的健康素质，全面建设小康社会”的高度，认真落实《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》中提出的各项要求，使“保证中小学生每天一小时体育活动”的要求真正落到实处。结合省教育局、体育总局开展的“学生阳光体育活动”，切实加强体育教育的改革工作，在学校体育教学与活动中树立运动健康，健康运动的指导思想，努力培养学生通过体育活动追求健康生活，通过健康生活激发运动渴望的良好的个人习惯，通过加大宣传力度使青少年学生认识到要热爱运动，经常运动，把运动贯穿一生。

青少年时期是是生理和心理发展的关键时期。他们强烈的求知欲必需有良好的体魄做保障，但是学生如果没有得到正确的运动健康的指导，他们总是凭着自己的兴趣和主观去参与体育活动，而没有通过有针对性的体育锻炼提高身体素质。体育教师应当充分利用学校每天一小时的课外活动时间，开展多样化的体育活动，将运动健身的相关知识，例如运动的着装、如何根据自身条件选择运动项目、运动前后的饮食要求、身体亚健康状态营养的补充、身体素质的评价、身体健康的保持等，利用体育活动或者学校宣传栏、广播站等宣传机构将这些运动保健知识渗透、传授给学生，让学生目标明确的投身到体育锻炼中去，让学生学会获取运动健康的技能，解答学生在运动健身过程中的疑问，帮助学生结合自身实际选择正确的运动方式，分析自身体质的不足和不良的生活习惯对自身健康的影响，使学生逐渐形成科学、良好的健康运动的习惯。真正体验到通过体育活动放松心情，缓解压力；通过体育活动正确地认识竞争，增强自信心，培养胜不骄败不馁好品质；通过体育活动，增长智慧，提高个人修养，结交朋友，提高社会交际能力，这是现今社会所提倡的健康优质的生活，也是许多人渴求的生活状态。要在学生中树立“健康第一”的思想和目标，努力做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。引导学生崇尚健康、文明、向上的生活方式，摒弃不良的生活习惯，真正树立终身体育的观念。

总之，青少年是祖国的未来，健康的体魄是青少年学知识、练本领的前提, 切实保证中学生每天锻炼1小时,只有从源头上把好关, 才能够期望他们今后健康工作50年,更为了他们幸福生活一辈子。

**第二篇：浅谈体育教学中学生运动健康意识的培养**

浅谈体育教学中学生运动健康意识的培养

上海市健康职业技术学院崇明校区：赵翀

摘要：体育与健康课是一门以身体练习为主要手段，以增进学生健康为目的的必修课程，体育教师应当以新一轮的基础教育课程改革为契机，在教学中不断渗透运动健康意识的教育，发挥体育课程的健康功能,让“健康第一”思想落实到位，使学生不断地通过运动达到生理健康和心理健康，培养良好的健康意识改正自身不良的生活习惯，从而激发学生通过运动追求健康的理想，达到终身体育的目的。

关键词：运动健康意识 体育教学 培养 终身体育

《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》指出：“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作。” ［1］

医学类专业学校以培养面向农村、社区医院的助理执业医师为主要目标，、即“培养生产、建设、管理、服务第一线需要的，德、智、体、美等方面全面

［2］发展的高等技术应用性专门人才”，归入高等职业技术教育范畴。因此，在体育教学中应培养运动健康意识，以自身为表率，给病者以康复的希望。

《心理学概论》中提到：“意识是通过社会劳动和语言的作用产生的，是通过语言来实现的。”所以学生正确的运动健康的意识不会自然产生，必须通过教

［3］师有目的、经常地教育，才能产生良好的效果。这也是我们体育教师义不容辞的责任。

一、在教学中培养运动健康的意识，增强学生健康运动的兴趣

2025年12月１７日国家体育总局公布了《２００７年中国城乡居民参加体育锻炼现状调查公报》。调查显示，全国有３·４亿城乡居民参加体育锻炼，全国“经常参加体育锻炼”的人数比例为２８·２％（含在校学生）。“经常参加体育锻炼”的人是指每周参加３次及以上，每次锻炼持续时间３０分钟及以

［4］上，每次锻炼的强度达到中等及以上的人。

以上数据可以发现，首先，学生只有在对体育活动产生兴趣之后，才会产生学习运动技能的渴望；其次，真正通过体育课堂教学掌握运动技能的学生只是整个学生群体中的一小部分，大部分学生属于基本掌握，或部分掌握，这些都不能使得他们在离开学校之后继续保持通过运动追求健康的习惯。所以现今的学校体育教育不能仅限于课堂上传授体育运动的技能，应当向运动健康意识 的培养进行转变。

本文所指的运动健康意识的培养分为两个部分:第一，是通过运动获得健康，即教师在课堂教学中不仅要讲解运动技术动作，而且要告知学生该项运动能够达到何种锻炼效果，根据学生不同的身体条件，对学生今后通过体育锻炼获得良好的体魄进行指导；第二是有健康意识地进行运动，即学生在学校或者社会上参加体育活动的时候要有意识地健康运动，比如运动前后进食的要求；运动时如何补充水分；如何应对运动产生的亚健康状态等。避免学生因为不健康的运动对身体造成伤害，适得其反。

二、自主创新，大胆对教学教法进行改革，将运动健康融入校园生活。改革传统教学方法,在体育教学中培养运动健康意识，必须在课程目标、课程设计、教学内容和课程组织实施、课程评价等各个方面,都真正体现运动健康的要求。以促进学生身体健康水平、心理健康水平和社会适应能力的作为侧重点，逐步改变以往着重体育运动技术动作讲解的传统格局，充分利用体育本身多样性、多功能的特征与健康多元化内涵的一致性，使体育教学与相关的健康知识内容有效的结合。传统体育教学的方法普遍采用“教师做、学生学”的方式，体育教师在体育教学中主要是扮演着运动知识和技能的传授者，仅仅把学生作为体育教学的客体，学生怎么学，喜不喜欢学并不关心，学生就变成了不需要思考，单纯接受知识的“容器”，使得学生厌恶体育课的思想开始增长。新式体育教学内容要突出以健身为特长，适当删减部分竞技性强，延续性比较差的项目，多补充一些学生喜闻乐见的体育游戏、健身、健美等项目，选取教材，改革教法，把发展学生身体素质的体育教学和全民健身的群众体育结合起来，协调发展；突出教授学生终身受益的体育知识、锻炼方法，结合中职学生今后的工作特点，进行针对性的指导，强调不良生活习惯对今后工作生活的影响，加强学生的健康意识、健身能力、健身知识的培养，达到与时俱进的目的。

在教学内容或者课余体育活动中积极推广快乐体育，使得学生通过体育活动体验运动中的快乐感，使得学生在体育活动中释放压力与负面情绪，激发学生参加运动的自觉性和主动性，达到身心健康的目的。推行“三自主”的运动方法，即学生自主选择运动项目、自主选择运动时间、自主选择指导老师，从而极大地调动了学生的积极性，在校园内营造宽松、愉悦的氛围，使得学生从沉迷电脑游戏、看小说、吸烟酗酒等不良习惯中走出来，投身到学习运动知识，增强体质，塑造个性的快乐体育活动中来，通过学校学生管理部门组织的跳绳、拔河、羽毛球、篮球等活动中，增强学生参与活动的积极性，达到建设健康型校园的目的。

三、通过学校体育教学与活动，提高学生抗压能力，促进身心健康。近年来大中专学生独生子女的占有比重越来越大，许多家长在家庭教育中的不良因素使得学生中存在一定比例的心理问题。加之长三角地区学业、就业、情感等压力相对其他地区较大，导致学生精神上存在畸形发展的趋势或者雏形，加上学生内心存在的负面情绪很少与家长、老师沟通，使得这些情绪没有得到及时的发泄或化解，于是厌学、厌生的事情时有发生。调查显示，从1992年到2025年，青少年的焦虑得分增加了约8%，敌对心理得分增加了近8%；从1989年到2025年，抑郁得分增加了约7%。同时，部分积极的心理特征，如自尊水平却在逐渐下降，从1997年到2025年青少年自尊得分下降了11%。[5]

体育活动作为一种有效的增进身体健康的手段，其也会促进人的心理健康。对这一命题进行的检验，首先来自于临床心理学。一些心因性疾病（如消化性溃疡、原发性高血压等），在通过体育活动辅助治疗后，不仅生理疾病减轻，心理方面也得到了显著改善，目前，对体育活动促进心理健康的研究己获得了一些有价值的发现，概括起来有：1.体育活动能提高自我知觉和自信心；2.体育活动能促进智力发展；3.健身活动能减轻应激反应；4.健身活动能增加社会交往，有利于形成和改善人际入关系。[6]

因此学校体育教学和活动就成为缓解学生负面情绪，促进学生身心健康的一项重要手段。学校体育教学与活动应当多安排如排球、拔河等集体性的团队合作项目，学生在集体活动中不可避免地会对自身和他人进行评价，提高了学生的自觉意识，逐步建立起集体观念，提升个人的沟通主动性。同时开发多样性地体育项目，在激发学生参与兴趣的同时，激发学生动手和动脑能力，通过自身的努力获得的成功能够大大提升学生的自信心和自尊心，体育活动还能缓解肌肉紧张和日常生活的紧张，能降低焦虑水平，缓解紧张的内在机制，改善神经系统的工作能力。这些都可以帮助学生提高自身的心理承受能力，面对学习和生活中的压力有着良好的心理素质，最终克服困难，达到身心健康的目标。

四、有为学生指明运动健康的方向，培养终身体育的健康生活方式。2025年3月5日，温家宝总理在十一届全国人大四次会议上所作的政府工作报告中明确提出要“保证中小学生每天一小时校园体育活动。”2025年5月31日，在“六一”国际儿童节来临之际，中共中央政治局常委、国务院总理温 家宝来到地处城乡接合部的北京市朝阳区十八里店小学，亲切看望师生，并和孩子们一起上了一堂体育课。温家宝总理用实际行动告诉我们要有一个健康的体魄，才能更好地为人民服务。要热爱运动，经常运动，把运动贯穿一生。通过体育活动放松心情，缓解压力；

通过体育活动正确地认识竞争，增强自己的信心，培养永不言败的精神；通过体育活动，增长智慧，提高个人修养，结交朋友，提高社会交际能力，这是现今社会所提倡的健康优质的生活，也是许多人渴求的生活状态。要在学生中树立“健康第一”的思想和目标，响应党中央的号召，努力做到“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”。引导学生崇尚健康、文明、向上的生活方式，摒弃不良的生活习惯，真正树立终身体育的观念。[7] 2025年8月教育部《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》〔教体艺(2025)10号〕明确指出各级教育行政部门和学校都要站在“提高全民族的健康素质，全面建设小康社会”的高度，认真落实《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》中提出的各项要求，使“保证中小学生每天一小时体育活动”的要求真正落到实处。[8]2025年5月，中共中央国务院颁发的《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》要求青少年确保每天一小时的体育锻炼。[9]

青少年时期是是生理和心理发展的关键时期。此时在校学习的学生有着强烈的求知欲望和旺盛的生命力，他们渴望健康，渴望获得良好的体魄，但是大多数人没有得到正确的运动健康的指导，学生们总是凭着自己的兴趣和主观意识去参与体育活动，没有做到通过有针对性的锻炼提高自身素质。体育教师应当充分利用学校每天一小时的课外活动时间，开展多样化的体育活动，将运动健身的相关知识，例如运动的着装、如何根据自身条件选择运动项目、运动前后的饮食要求、身体亚健康状态营养的补充、身体素质的评价、身体健康的保持等，利用体育活动或者学校宣传栏、广播站等宣传机构将这些运动保健、养生健康的知识传授给学生，让学生带着思考和目标投身到体育锻炼中去，让学生学会获取运动健康信息运用到体育健身活动中去的能力，并不断解答学生在运动健身过程中的疑问，为学生指明运动获得健康的方向，帮助在校学生认识到自身身体素质的不足和不良的生活习惯对自身健康造成的影响，并在加以不断地改正，使得他们能够在学校学习的这个时期逐渐培养运动健康意识形成良好的健康运动的习惯，最终将运动就是健康生活的方式的这种认知潜移默化到 意识当中去。

总之，要在体育教学中培养学生运动健康意识，结合上海市全面开展的“学生阳光体育活动”，响应《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质的决定》 切实加强体育教育的改革工作，在学校体育教学与活动中树立运动健康，健康运动的指导思想，努力培养学生通过体育活动追求健康生活，通过健康生活激发运动渴望的良好的个人习惯，最终为培养学生终生体育的意识而努力，为增强国民整体素质，提高民族竞争力做出贡献。

参考文献：

［1］中共中央、国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见 2025.5.7。［2］教育部、卫生部、国家中医药管理局 《关于医药卫生类高职高专教育的若干意见》

教高[2025]4号 2025.3.6 ［3］孙时进 高湘萍 《心理学概论》 华东师范大学出版社2025.5 ［4］国家体育总局

《２００７年中国城乡居民参加体育锻炼现状调查公报》

2025．12.17 [5] 辛自强 《社会变迁中的青少年》北京师范大学出版社第1版 2025 [6] 栾美丽 健身运动与心理健康的关系 现代教育探索 2025年第13期

[7] 钟富发.在中职体育教育中应如何把握健康教育.《魅力中国》2025年8月第1期 [8] 中华人民共和国教育部 《关于落实保证中小学生每天体育活动时间的意见》 教体艺[2025]10号 2025.8 [9] 中共中央国务院 《关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》 2025.5 5

**第三篇：教学中学生环保意识的培养**

生物教学中学生环保意识的培养

雾霾天气严重影响了我们的生活，唤起了我们对碧水蓝天的强烈渴望，对环保的强烈诉求。作为一名生物教师，在教学中渗透环保教育是我们义不容辞的责任。我们应该让学生了解环境破坏的现状，主动关心环保大事，逐步形成“保护环境，保护人类的生存空间”的环保意识，并且落实到行动上。笔者在教学实践中主要从以下几个方面培养学生的环保意识。

一、形成“生物圈是人类和其他生物的共同家园”的基本观点

在初一学生入学之初．笔者就注意培养学生的这种观点。在学习人教板《义务教育课程标准实验教科书·生物学》（以下简称新课标教材）第一单元“生物和生物圈”时，我有意识地引导学生形成对生物圈的整体认识。在整章学习之前，我首先给学生展示了一幅地球的太空照片，给他们一种直观的感性认识，然后问学生：“地球上不同颜色的色块分别由什么构成?”待学生七嘴八舌地讨论完后，我说：“在太空中的地球是一颗表面有许多种颜色的美丽星球，如果我们能到太阳系以外看地球，它只不过是一颗极不起眼的小行星，但这颗星球却是与众不同的，哪位同学知道地球与众不同的原因吗?”反应快的学生脱口而出：“地球上有生物。”我随即引入正题，“在地球上有着数以万计的生物，正是这些生物，使我们的地球充满了生机，包括人类在内的各种生物在这里生息繁衍。地球表层的生物和生物的生存环境构成了生物圈，生物圈是所有生物共同的家园。从今天开始，就让我们一起来认识我们的家园——生物圈。”如此导入，第一单元自然顺畅，而且让学生有了“生物圈是所有生物的家”的意识。在结束第一单元的学习时，我结合DDT对环境的污染的实例和生物圈Ⅱ号的资料告诉学生：“生物圈是不能替代的，是人类和其他生物的唯一家园，我们作为生物圈中最高等的生物，更应该珍惜我们的生存空间，保护生物圈。”这样，既能使学生形成对“生物与环境”的整体认识，又能够让学生形成“生物圈是人类和其他生物的共同家园”的基本观点，认识到生物圈的不可替代性。

二、感受环境问题，树立保护环境的责任心和使命感

人类活动导致的环境问题举不胜举，过度放牧，过度砍伐森林，掠夺性开采自然资源，随意捕杀野生动物，不适当引人物种以及大量排放污水、废气、固体废弃物等使生态环境或生物圈遭到破坏的事例，如日本的水俣病事件，伦敦烟雾事件，我国科尔沁草原因为过度开荒变成沙漠，我国长江、黄河中上游因为乱砍滥伐造成严重的水土流失，许多野生动物因为人类的捕杀而灭绝，我国引入的水葫芦造成过量生长，太空中垃圾数量不断增多以及噪声、光污染，等等。在教学过程中结合不同的教学内容，将这些人类自己做的傻事、酿造的苦果甚至是自己一手制造的悲剧告诉学生，让他们深切体会到自然界中的资源并不是取之不尽、用之不竭的，让他们认识到人类如果过分注重自身利益，不加节制地从自然界中索取各种资源，必将破坏生态平衡，人类也最终会受到自然界的惩罚。

生物学教材中有些内容与环保有关，但并没有具体的例子，而且篇幅也不够大，作为生物教师，可以做适当的拓展。如八年级上册第五单元第一章第一节中广水域环境的保护”的内容。除了让学生清楚水域环境保护的重要性之外，还可以列举现在世界人均水资源占有量是8800m³，我国人均水资源占有量是2 292 m³，给学生以直观印象，同时告诉学生如何节约用水，如洗澡时尽量洗淋浴，洗手时在打肥皂时应该将水龙头关掉，用淘米水浇花，用洗过衣服的水冲厕所，等等。这样既使学生了解了目前我国水资源缺乏的现状，又使学生知道了应该如何从身边的小事做起节约水资源。

近年来，我国在环保方面的宣传力度不断加大，在环保方面做了许多工作，但我国生态环境的局部改善，并没有从根本上缓解环境总体恶化的趋势。国民经济仍处于高投入、高消耗的发展阶段，资源浪费惊人，水土流失严重，土地荒漠化面积不断扩大，森林面积大量减少，草地退化、沙化和碱化面积逐年增加，水体污染使水资源短缺矛盾加剧。大气污染、海洋污染、臭氧层破坏、温室效应加剧、各种污染造成的生物多样性锐减等问题，还没有得到有效的遏制。这不能不引起我们的高度重视。作为生物教师，结合教材内容让学生了解这些问题，可以让他们切身感受到存在于身边的环境污染问题，使他们真正树立起保护环境的责任心和使命感。

三、关注环保动态，树立环保意识

当今社会各种媒体非常先进，几乎每天都会有关于环境保护方面的报道，如世界各国保护环境的新举措、当今社会人类活动对环境造成的影响、人类所面临的各种重大问题等。作为生物教师，有责任提醒学生，主动通过报刊或网络关注环保动态，定期了解这方面的信息。这样可以使他们了解身边的有关环境保护的大事。同时，我们还应该鼓励学生对某些问题形成自己的观点，发表自己的看法，提出自己的建议。这都有利于环保意识的形成。

在日常教学中可以通过让学生做一些探究、调查、资料收集方面的作业，关注环境保护的动态，树立环保意识。例如，在学习“人类活动对生物圈的影响”时，让学生通过网络收集、整理有关人类活动破坏生物圈的新闻案例；在学习动物部分的内容时，让学生课下调查由于人类活动导致灭绝或数量急剧减少的稀有动物。学生在完成作业的过程中，树立起环境保护意识。

四、从身边的小事做起，树立环保意识

“保护环境”并不是一句空话，也并不只是少数科学家或科研机构的专门工作，而是所有公民都应该树立的基本观念和意识，并且每个人都可以从身边的一些小事做起，为环境保护尽一份微薄之力。作为生物教师，对学生进行保护环境的教育，不能仅停留在让学生明确保护环境的重要性上，还要让学生能够真正视环境保护为己任，在平时的生活过程中自觉自愿地留意身边的小事，留意自己的言行，尽量减少对环境有不良影响的行为，并且能够向身边的朋友和亲人宣传环保的重要性。在日常生活中，像节约用水、不乱扔废旧电池、垃圾分类放置等这些行为不过是举手之劳，只要稍加注意，就是在进行保护环境的工作。我们要让学生具备这种日常生活中的环保意识，能够自觉地落实在行动上。只有这样，我们的环保教育才是卓有成效的，才真正落到了实处，对于学生个人一生的发展，对于人类社会的文明进步，对于保护我们唯一的生存空间，都有重要的作用。

五、开展多彩课外活动，强化环保意识

作为生物教师，在每个与环境有关的纪念日，都可以开展以保护环境为主题的丰富多彩的课外活动，如举办专题墙报、黑板报、请专家做环保方面的报告，参观污水处理厂等方面的活动，以提高学生的环保意识。2025-2025年，几年期间，笔者多次带领学生进行“宠物市场出售的野生动物的调查”活动。学生在市场认真地纪录，拍照，询问„„收集了详实的材料。然后到图书馆或上网查阅大量资料而后进行整理，写出了很不错的调查报告。通过调查我们发现当时正在出售的野生龟中有3种国家二级保护动物，而且在出售龟的摊位上，这些野生动物并没有受到很好的照顾。参与调查的学生都很愤慨！毫无疑问，学生保护环境，保护野生动物的意识进一步增强了。可见，丰富的课外活动对培养学生的环保意识都有重要作用。

以上是笔者在教学中对于培养学生环保意识的一些想法和点滴做法。地球只有一个，破坏自然进程、破坏生态环境的后果必然是毁灭人类自身，毁灭整个生物圈。希望通过我们的努力，使学生能够真正具备环保意识，为保护环境，美化家园作出贡献。让我们不再受雾霾天气困扰，在碧水之上、蓝天之下健康、快乐的生活。环保，人人有责！环保，人人在行动！

**第四篇：浅析体育教学健康人格培养**

对青少年进行健康人格的培养，对于他们成才和成才后的操守有着积极意义。通过多年的探索，我感到通过体育教学可以在培养学生健康体魄的同时，有效地塑造他们的健康人格代写论文。

一、通过体育活动培养学生的吃苦耐劳精神和审美观念

体育教学以身体活动为主要形式，而身体活动并不仅仅是生理上的作用，它还伴随着知识的信息、心理的活动、情感的体验等一系列因素的同时出现。因此，我们在体育教学中，可以根据学生直接参与、身体力行这一实施强的特点，刻意安排艰苦的环境，培养学生吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质（如体操、球类等）；营造紧张的气氛，培养学生沉着冷静、机智果断、结构健全的个性心理；可以创设轻松和谐的氛围，伴以优美动听的旋律，让学生通过充分展示外形的动作来表达内在的情感，从而发展个性，陶冶情操，培养良好的气质，提高审美意识，使学生形成健康的人格品质（如韵律操、体育舞蹈等）；还可以通过体育实践体验后的“成功感”和“收益感”，养成良好的锻炼习惯和保健素养，形成科学用脑、讲究规律的现代生活模式；亦可以通过复杂技术动作的教学和实践，使学生既了解内部结构又能感知外部形态，促进抽象思维与形象思维的协调发展。体育运动与思维训练的巧妙结合，不仅有利于诱发和促进学生想象力和创造的灵感，而且有利于学生智力的发展和思维品质的改善。

二、通过体育活动培养学生树立正确的成功观念

体育教学中，学生的思想、能力、意志、情绪、态度等特征暴露特别快。比如跳高，面对一个新的高度，支撑跳跃面对一个新的难度动作，能否超越，一目了然，立即显露。但是由此引发的一系列心理特征却面面大观。成功者的喜悦与得意溢于言表；失败者的气馁与沮丧、急躁与冲动、紧张的焦虑、胆怯与自卑等表现各不相同。作为教育者，应迅速抓住学生思想行为充分暴露的有利时机，因势利导，引导学生正确地看待成功与失败、顺利与挫折、长处与短处，激励他们勇于战胜困难，克服不健康的心理障碍，提高自尊心和自信心；培养学生良好的意识、认识、情绪，行为及性格的自我控制能力和心理调节能力；促使学生经过失败、成功、再失败、再成功的不断体验，增强耐挫能力，保持稳定的情绪、乐观的心境，这样，即使在逆境中也能成才。

三、通过体育活动培养学生的集体观念

体育教学具有形态化的特征，学生以个体或群体的形式参与各种身体活动。在活动中通过互相接触、切磋、合作、对抗等等，个体与个体之间，个体与集体之间，人际关系的交流更直接、更广泛，形成了一个特定的课堂社会，在某种程度上满足了学生进入启蒙社会的心理需要。作为教育者要充分利用这模拟社会环境，引导学生正确地认识自我，正确地交友，正确地处理个人与集体的关系，增强其社会的适应能力，从而培养文明的行为规范和高尚的道德修养。人与人之间要注意团结友爱、关心与支持、鼓励与帮助、尊重与信任、理解与体谅。个人作为集体中的一员，要有高度的责任心和荣誉感，能热爱祖国、关心集体，和大家协同配合，增强凝聚力。在对学校、班级、老师、同学充分体现爱心的同时，也自然会得到社会给予的信任与友谊等相应的回报。

体育教学中，在坚持教给学生技能，增强其体质的同时，还应注意培养其健康的人格，只有使受教育者的精神素质、文化素质和身体素质得到全面发展，才能为素质教育的实施作出贡献。

**第五篇：试谈小学体育教学中学生自信心的培养的论文**

当今，我国小学生心理素质不佳已成为困扰全社会的一个问题，而在这个问题中，依赖心理过分严重，事事家长包办，处处教师指导的现象尤为突出，久而久之，导致许多小学生自信心不足，不管做什么事做了总是不放心，唯恐做不对，最好等待家长、教师来帮助解决。因此，解决小学生自信心不足的问题，是各学科的共同任务。那么，在体育教学中，如何培养学生的自信心呢？

1．及时鼓励予以强化

在教学中，对动作的完成给予及时的鼓励，不仅能有效调动学生的练习积极性，而且还能提高学生上体育课的兴趣。重要的是通过教师及时的鼓励，改变那些自认为不行的学生的心理结构，逐步改变其自信心不足的状态。例如，二年级学生在学习前滚翻时，由于学生年龄小，又是初学，不可能很快地掌握好动作，特别是一些女生，出现滚不正，成“蹲立”起不来的现象，而看到其他同学都能滚过去，又能完成整个动作，就认为自己不行，学不会，丧失信心。这时，教师就应及时抓住学生的心理从正面鼓励他们，肯定他们做得好的一面，并帮助练习，改进方法，直到见到成效，使自信心不足的状态逐步得到改变。

2．创造条件予以表现

对自信心缺乏或不足的学生，在完成基本动作的前提下，有意识地创造条件，让他们在集体面前表现自己，这不仅能满足小学生好表现的欲望，而且还能在表现中帮助其逐渐克服和矫正因缺乏信心而带来的自卑和胆怯心理。这种形式有利于增强教师与学生之间的感情。例如，在五年级教“侧向助跑直腿摆动跳高”中，教师抓住时机，有意识地让某些学生在大家面前做动作，即使做错了也不批评，而是帮助他们把错误动作纠正过来，表扬他们勇敢的精神。即使是微弱的优点也给予肯定与鼓励，帮助他们逐渐形成战胜自我的良好心理。

3．放手发动予以想象

“想象”是小学生又一重要心理特点。所以在体育课中，可以利用间歇时间，开展有意义的命题游戏。例如，在四年级的拔河游戏教学中，要求学生打破原有单一的拔河方式，充分发挥自己的想象创造新的游戏方法。于是学生你一言我一语，各自谈出自己的设想，结果，课堂气氛十分活跃，学生的想象力得到了充分的发挥。教师对自信心比较差的学生的想法应重点加以保护，只要他们提出的方案切实可行，就按他们的方案活动。

4．相互矫正予以权力

在技术动作教学中，学生是通过观察初步认识与理解动作要领的，并通过反复练习，逐步掌握完整的动作。教师可以在示范后，将学生分成几个小组，并让学生轮流担任动作“评论员”，教师在巡回指导中要特别关注和鼓励那些自信心不足的学生，使其通过对其他同学动作的评头论足，得到自我教育，增强学好动作的自信心。

5．友爱交往予以动力

自信心缺乏与不足的学生在学习生活中，常为自己无力与别人建立良好的关系而苦恼，尤其是小学高年级的学生。因此，在体育教学中，充分运用活动性强的特点，让自信心不足与缺乏的学生组成交朋友小组，指导他们掌握交往技巧。与此同时，再在班级中选择一部分组织能力强、人际关系和谐的学生主动与他们交往，形成一个友爱互助的局面。这种局面的形成不仅可以加强班级的凝聚力，而且可以使同学间的友爱得以拓展，也有利于增强学生的自信心。

对学生自信心的培养，单靠一个教师的努力是不够的，它需要各科教师共同努力，才能取得成效。同时在培养过程中，要沟通信息，不断改变方法，形成教育合力，才有利于学生的身心得到健康发展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！