

基于生命教育的中学体育课堂教学设计与研究

——以广西地区部分学校为例

王小连

桂林市首附实验中学，广西 桂林 541100

DOI: 10.61369/ETR.2025250014

摘要： 随着社会的快速发展和教育理念的不断变革，生命教育已成为中学教育体系中不可或缺的重要组成，它以教育的形式让学生加深对生命意义和价值的理解。体育课程作为一门培养学生身体素质和心理素质的学科，它具有学科教育优势，将生命教育渗透于中学体育教学中，不仅是顺应教育发展趋势的必然选择，也是助力学生在体育学习中实现成长和发展的关键路径。基于此，本文调研了广西部分中学的体育课程生命教育的情况，并对生命教育的中学体育课堂教学进行探究，以供参考。

关键词： 生命教育；中学体育；身体素质；心理素质

Teaching Design and Research of Middle School Physical Education Classroom Based on Life Education—Taking Some Schools in Guangxi Region as Examples

Wang Xiaolian

Guilin Shoufu Experimental Middle School, Guilin, Guangxi 541100

Abstract： With the rapid development of society and the continuous evolution of educational concepts, life education has become an indispensable part of the middle school education system. It enables students to deepen their understanding of the meaning and value of life through educational means. As a subject that cultivates students' physical and psychological qualities, physical education has its own educational advantages. Integrating life education into middle school physical education is not only an inevitable choice to adapt to the trend of educational development but also an important path to help students grow and develop during physical education learning. Based on this, this paper investigates the implementation of life education in physical education courses in some middle schools in Guangxi and explores the teaching design of middle school physical education classrooms with life education integrated, aiming to provide references for relevant research and practice.

Keywords： life education; middle school physical education; physical quality; psychological quality

前言

中学生处于身心发育的重要时期，他们在学习、生活的各方面都会受到压力，这些压力也会直接影响他们的身心健康发展。生命教育这是对学生生命活动的关怀，开展生命教育则是社会环境发展的迫切要求，也是青少年身心健康发展的关键举措，是家庭教育的责任，也是现代教育发展的重要内容。在体育教育中开展生命教育，则需要立足于生命的角度探讨体育教学，重视学生的发展需求，进而让学生在加强身体锻炼的同时，形成良好的生命健康意识。

一、中学体育教育中生命教育的内涵

生命教育作为重要的教育理念，具有不可忽视的意义。学生作为具有主体意识的个体，应对其开展生命教育，创设相应的教

育实践活动，让其充分体验和感受到生命的价值，从而学会珍视生命。学生接受生命教育的过程也是他们体验生命美好的过程，在学习过程中形成的对生命的关心能够体现在社会、个人和教育领域。在中学体育教学中，将生命教育与体育教学应相互融合，

基金项目：“广西教育科学十四五”规划2024年度专项课题+《基于生命教育的中学体育课堂教学设计与研究——以“广西区内部分中学体育课堂实践研究为例课”+(2024ZJY899)”

构建生命教育与体育教学课程体系。为此,在体育教学中,教师应关注学生的生命安全、身心健康和个性发展,将生命教育与体育教学有效结合在一起,进而教学目标^[1]。

中学体育教育中生命教育的特征如下:

第一,生命教育以尊重中学生的生命为前提,并在体育教育中渗透生命教育,激发学生的主体意识。第二,在中学体育教育过程中,生命教育能够呈现出教育的内涵和本质,进而促进学生的身心发展,坚定他们的意志力。第三,生命教育有助于学生精神层面的发展,在教育中引入生命教育有助于让其形成团队合作精神,形成抗挫折能力。因此,生命教育应体现出体育教育的重要价值,进而体现出学生的主体作用^[2]。

二、中学体育教学中渗透生命教育的意义

(一) 推进学生健康成长

在中学体育课程教学中组织体育活动有助于学生提高身体素质,形成良好的运动品质,对其今后的发展打下牢固的基础。在我国经济发展水平不断提高的背景下,人们的生活质量不断变好。为此,学校应关注学生的身心发展,并组织一系列的运动活动达到预期的教育目标。中学阶段的学生处于身心成长的关键阶段,积极参与到各项体育活动中也有助于他们增强身体素质,获得良好的体能,进而实现健康成长和发展。不仅如此,组织体育运动也有助于学生在潜移默化中增强意志力,形成良好的运动品质。学生只有参与到各类体育活动中,才能深化对生命意义的理解,进而珍爱生命,形成自我保护意识^[3]。

(二) 促进学生全面发展

在中学体育教学中开展生命教育有助于学生形成良好的素质能力,获得良好的意志品质。为此,教师应在教学中组织一系列的活动任务,让学生参与到体育锻炼中增长个人的体能,在坚持的过程中形成良好的意志力,形成坚持不懈的良好品质。不仅如此,教师可以组织开展自我保护类的游戏活动,让学生掌握关键的知识,真正认识到生命安全的价值。除此之外,教师还需要鼓励学生通过合作的方式解决问题,形成团队合作的精神品质,有助于学生的性格品质发展。

三、广西部分中学体育课堂生命教育现状调研

在新时代背景下,生命教育理念成为学校教育的热点话题。而体育课堂作为中学生生命教育的重要载体,具有重要的教育价值。现阶段,广西地区中学体育课堂生命教育仍然存在部分问题。本文聚焦广西部分中学,通过问卷调查的方式对教师和学生进行调研,分析出当前的教育问题^[4]。

设置问卷调查全面了解教师的教学情况以及他们对生命教育的看法。在认知层面,多数教师对生命教育概念有基本认识,但约两成认知模糊,极少数未听说过,普及度需提升;在实践层面,多数教师有在体育课堂融入生命教育的意愿,但经常实践的比例不高,积极性待提高;在目标与方法层面,教师更关注生命

教育对学生安全意识、心理素质的作用,多通过运动损伤案例和团队活动实施,对体育技能与生命教育的结合及体育名将榜样作用重视不足;在效果评价与角色认知层面,教师侧重从学生安全意识和团队协作能力评价生命教育效果,普遍认同生命教育的重要性,且对自身作为引导者的角色认知清晰。广西部分中学体育教师对生命教育有一定的认知和实践意愿,普遍认同其在体育课堂中的重要性,但在认知深度、实践频率、融入方式和效果评价等方面仍存在提升空间。

设置学生调查问卷,全面了解广西区内部分中学学生对生命教育的看法。经过深入调研了解到学生对生命价值的现实认同与深层科学认知存在差距,体育课程的生命教育功能尚未被充分开发;城乡与校际存在差异。城区学校在课程设置与资源配备上优于乡镇学校,生命教育实施不均衡;需求与供给矛盾。学生对体验式生命教育需求强烈,但现有体育课程在内容设计、教师引导等方面存在不足。

四、生命教育在中学体育教育中的渗透策略

(一) 借助教材资源,形成生命价值

在体育教材编撰的过程中,教学内容选择仍需要立足于课程标准开展,这就需要在教学中渗透和健康教育有关的内容,有效开展生命健康教育。为此,教师应有效把握这些资源,帮助学生掌握更加丰富的知识点,增强个人的素质能力并形成健康意识。教师在组织学生开展对抗性体育活动的过程中,学生容易出现安全问题。为此,教师应在教学前引导学生完成拉伸活动,并让学生学会遇到问题后的处理方式。如果出现了安全性的问题,作为教师应保持沉着冷静的态度,第一时间解决问题,有效处理问题。教师也可以借此契机开展生命健康教育,让学生真正形成安全意识^[5-7]。

(二) 明确教学目标,突出生命元素

教学目标是教学活动的风向标和评价依据,其作用贯穿整个教学设计、课堂实施和教学反思的全程。在体育教学目标设计中要突出生命元素,就是将生命教育、健康知识、安全防护以及生命价值等核心理念融入到体育课程设计里,如:健康第一,培养学生终身体育的习惯,增强体质预防疾病;安全意识,在运动中注意自我保护、学会应急处理和伤害预防;心理韧性,通过体育挑战提升抗挫折能力,培养积极的生命态度;尊重生命,在团队合作中学会关怀他人,理解公平竞争与生命尊严,培养全面发展的人。

(三) 结合生活情境,强化生命教育

生命教育和体育活动与生活息息相关,这就需要教师在教学中引入生活化的情景,从而深化学生的理解和感受。在学生遇到突发事件时,经常会由于慌张失措而导致出现错误问题。为此,教师应创设突发事件的场景,并让学生在紧急的情况下进行思考并处理问题,这样有助于他们在实践中探究,学会如何规避风险。在实践教学中,教师引入多元化的教学方法提高学生的学习兴趣,组织一系列急救类的游戏,让学生以小组合作的方式

共同处理问题，进而在实践的过程中深化理解，掌握各类紧急救援知识^[8]。

（四）探索生命价值，开展教育工作

在当前的时代背景下，安全是备受关注的话题，这也是它成为一种常态化的教育。教师开展生命教育的关键在于让学生正确理解生命的价值，从而形成热爱、敬畏生命的良好品质。教师应注重引导学生探寻生命的价值，真正认识到生命的重要意义。为此，教师可以引入奥运会的相关内容，向学生讲述奥运会的重要意义，它的目的不只是获得最终的金牌，而是需要在整个过程中体现出体育运动的價值，让所有运动员关注生命的重要价值。残奥会中大部分都是身体有缺陷但是热爱运动事业的人，体育教师应让学生学习了解到残奥会运动员的故事，进而让其学习运动员的良好精神，从中获得感悟。

例如，教师可以向学生讲解里约残奥会获得游泳金牌的黄文攀，他虽然肢体并不健全，但是克服了无数困难获得了胜利。赛场上的几分钟需要他在台下付出十几年的努力，将自己的生命价值发挥出来。教师鼓励学生进行相互交流和學習，讲述自己了解的运动员或是其他领域具有良好品质的杰出人才，从中进行分析和理解，进而从中探寻生命的价值^[9]。

（五）防范运动风险，避免意外问题

生命教育作为中学体育课堂教育的重要内容，它致力于帮助学生增强对生命的认识，进而形成良好的精神品质以及身体素质，适应社会的发展。然而，需要关注的是所有体育项目都是有危险的，教师则需要注重学生安全的保护，在活动设计的过程中考虑到学生的基础素质、兴趣爱好以及周边的环境特点，从而尽可能的预防意外情况的发生。为此，在锻炼前，教师则需要注重做好安全意识的科普工作，了解存在的危险环节，进而避免出

现意外问题，营造一个良好的运动氛围。学生也需要具有安全意识，在练习前做好相应的检查，保持与其他同学的距离，避免出现意外。

中学阶段的学生体能相对薄弱，他们理论知识掌握也不足，经常会在运动的过程中受到损伤。为了更好地改变这一情况，教师应在日常的训练中观察学生的练习，及时纠正学生的错误问题，并让他们提高安全意识，正确掌握运动的技能。例如，在仰卧起坐训练的过程中，教师应为学生提供较厚的垫子，这样有助于节省学生练习的体力，也有助于避免对腰腹和颈椎造成的伤害。教师为学生讲解仰卧起坐的关键步骤，从而让学生在日后的训练中注意细节，保护好颈椎和腰腹，严格按照标准动作进行训练^[10]。

体育课程中包括个人的训练也包括群体性的活动，群体性的项目活动往往会具有一定的危险，教师的个人精力比较有限，难以及时照顾所有的学生，这就需要所有学生在运动中互帮互助，避免出现危险问题，形成团结意识，增强班级的凝聚力。

五、结束语

综上所述，在当前的教育背景下，体育教育有助于培养学生的运动能力，并提高他们的综合素质。不仅如此，体育学科还应强化生命健康教育，将其置于重要地位，在教育工作中培养学生良好品质，促进他们的综合发展，培养他们形成良好的心理素质能力，更好地适应社会的发展。将体育与德育、智育、美育等相结合，有助于全面培养学生的综合素质，使他们发展成为具有健康体魄、高尚情操、丰富知识和创新能力的社会主义建设者和接班人。

参考文献

[1] 刘永晨.生命教育在中学体育教学中实施策略研究[J]. 淮阴师范学院学报(自然科学版),2024,23(03):260-262.
[2] 杨莹迎.生命教育融入初中体育与健康课程的实践研究[D]. 喀什大学,2024.DOI:10.27746/d.cnki.gkssf.2024.000135.
[3] 高俊杰.生命教育在初中体育课堂的渗透与融合策略分析[J]. 考试周刊,2021,(A1):115-117.
[4] 郑斌庆.生命教育视野下初中体育课程内容资源开发的实践研究[J]. 福建基础教育研究,2021,(04):135-138.
[5] 袁健.应急生存教育融入中学体育课程教学的实践[J]. 教学管理与教育研究,2020,(24):26-27.
[6] 张雪华.初中体育教学中生命教育的渗透研究[J]. 当代家庭教育,2019,(35):113.
[7] 卢秀明.生命教育在初中体育教学中的有效渗透分析[J]. 体育风尚,2019,(06):114.
[8] 贺银.在初中体育课程实施中开展生命教育的研究[J]. 考试周刊,2018,(59):125.
[9] 张飞阳.如何把生命教育融入初中体育教学中[J]. 新课程(下),2017,(12):366.
[10] 王林.生命教育理念下初中体育学科教学策略研究[J]. 教学管理与教育研究,2017,2(04):51-52.