

高中体育与健康课程体能教学实施的优化对策研究

王莹玖

(江苏省淮州中学, 江苏 淮安 223300)

摘要: 随着新一轮课程改革的深入推进, 体育模块教学成为教育部积极倡导并推行的教育模式, 致力于提高教学质量并调动学生的学习积极性。然而, 在现阶段高中体育与健康课程模块教学陷入困境, 阻碍了新课程改革的有效实施。为了促进体育教学模块更好地推广使用, 高中体育与健康课程应加强教学改革, 解决当前在教学中出现的问题。基于此, 文章对高中体育与健康课程体能教学实施的优化对策展开分析和研究, 阐述了体育与健康课程的概念和体能的概念, 分析出高中体育与健康课程体能教学的实施瓶颈, 在此基础上提出了高中体育与健康课程体能教学实施的优化对策, 以供参考。

关键词: 高中体育; 健康课程; 体能教学

在“健康第一”指导思想下, 为了实现课程改革核心理念, 并使学生实现健康成长和发展, 调动学生的体育学习积极性, 体育模块教学应运而生。这门课程是在学校充分整合各类物理资源、师资力量的前提下, 以学生为主体, 尊重学生兴趣爱好开设的模块项目, 并通过趣味性的教学方法调动学生对体育学习的积极性。这一教学模式突出了以学生为中心的特点, 尊重学生的情感需求, 从而使学生形成终身体育意识。

一、概念分析

(一) 体育与健康课程

体育与健康课程是以身体练习为重要手段, 以学习体育和健康知识、技能与方法为主要内容, 致力于增进学生的健康, 培养学生形成终身体育意识, 增强他们的综合素质能力。体育与健康课程作为学校课程体系的重要组成, 它是实施素质教育和培养全面发展人才的重要方式。

(二) 体能

体能被划分为与健康有关的体能和与运动技能有关的体能, 前者包括心肺耐力、柔韧性、肌肉力量、肌肉耐力、身体成分; 后者包括从事运动所需要的速度、力量、灵敏度、协调能力和平衡能力。而体能教学可概括为采用不同练习形式, 以发展学生体能为目的, 增强学生体质和脏器能力为目标的教学过程。通过体能教学有助于学生正确认识自身的体质和运动能力, 并且在教师的指导下学习各类不同体能发展的基本原理和练习方法, 制定具体的体能锻炼计划。

二、高中体育与健康课程体能教学的实施瓶颈

(一) 教学管理过程缺位, 新课改举步维艰

高中体育教师参加体育体能教学培训的情况来看, 高中体育与健康课程改革中, 开展培训学习的时间相对充足, 培训的内容也比较丰富, 但是关于培训指导要求的理论并不多。实际上, 每所学校的具体情况有所差异, 实施起来也会存在各类问题, 这就需要学校提供更加详细的指导, 充分进行交流和实践。相关教育主管部门对体育教师培训完后, 基本上是不闻不问, 并没有针对学校的实际情况给出相应的指导, 没有对学校是否实施模块教学、实施程度如何、怎样保障进行考察。因此, 这也导致新课改的培训难以具有成效, 学校对体育课程模块教学的执行度不足。

学校领导作为体育体能教学实施的决策人员, 教育主管部门并没有对体育模块教学提出具体的规定, 加上体育与健康课程并没能被纳入到考试之中, 很多学生仍然将体育作为副科看待, 对体育工作的态度既不支持也不反对。而实施体育模块教学则需要增加人力和物力的投入, 在编班、排课、选择内容等方面花费更多心思。

(二) 师资力量亟待提升, 教学成效不佳

一方面, 体育教师的数量不足。初中体育成绩列入中考成绩之中, 初中阶段的学校很重视体育教学。然而, 进入高中后, 体育成绩并没有被纳入到高考之中, 体育成绩以国家体育成绩为准。学校在教师配备上明显不足。在高一、高二学段还好, 体育教师按照体测要求还有课上, 但是到了高三阶段, 体育课程几乎名存实亡, 体育课堂会被其他学科所占。另一方面, 教师教学能力不足, 体能课程本身的趣味性欠缺, 每到体育课时, 学生就会以各种理由提出请假, 并不重视体育课程。因此, 教师应科学合理地安排课程, 从而使学生增强自身的综合素质能力, 为后续的学习奠定坚实的基础。然而, 很多体育教师并不注重体能教育, 这也导致体育教师难以更好地开展实践教学和评价, 学生难以达到预期的学习品质。

(三) 课堂教学内容枯燥, 体能目标达成受限

现阶段, 很多学校将体育与健康课程体能模块教学与国家体测项目结合在一起, 体测项目要求学生具有较强的综合素质能力, 在训练阶段也要求以练习法为主。在此背景下, 学生的学习更加枯燥和单一, 缺乏新意, 学生难以提高兴趣。与此同时, 体能模块课程是高中阶段的必修课程, 这也直接导致教学的被动性, 教师只会根据体测项目开展教学。

合适的体能锻炼有助于学生形成良好的健康意识, 增强学生的身体素质能力。然而, 由于体能模块更加倾向于国家体测, 学生的学习兴趣不佳。长此以往, 一些体能目标则难以实现。

三、高中体育与健康课程体能教学实施的优化对策

体能是掌握各项体育运动技能, 并帮助学生系统地学习和掌握各类体能方法的课程, 学生从了解、理解到应用应经历一个阶段, 这就需要教育部门、学校、教师和家长营造良好的教学环境。

(一) 地方政策下加强体能指导

高中体育与健康课程标准中, 教师应始终坚持健康第一的指导思想, 培养学生形成健康的意识与体质。然而, 由于各地区的条件、环境、气候、建设等因素存在差异, 全省学校应针对自身地区存在的具体情况制定体能教育发展理念, 加强体能教学指导, 不断提高发展体能思想觉悟, 从而引发学校、家庭和社区的共鸣。《普通高中体育与健康课程标准》中, 课程基本理念的第一条是坚持健康第一的指导思想, 培养学生的健康意识和体魄。这也表明全面发展学生体能在普通高中体育与健康课程中的重要价值。然而, 现实是目前教师和学生对课程标准中的指导思想解读并不深刻, 容易忽视课程要求, 与青少年体质情况形成对比。

(二) 学校领导应提高体能教育理念

1. 加强体能教学思想重视

学校领导对体育学科的重视是体育学科开展的核心。注重教

师的师资队伍建设和注重学生体质成长,只有学校领导的高度重视,才能投入更多的人力物力资源,并加大对现代体能器械的使用率,提高学生对体能课程的认知,将认知转变为实际的行动能力,营造良好的学校体能锻炼环境,深入影响学生的身心健康发展,提高学生的运动能力。

2. 制定优秀人才引进方案

在当代社会竞争压力不断增加的背景下,教师作为学校教育的主体,教师个人的素质能力对于教学工作和学生的成长具有重要的影响。为了深入贯彻落实十九大精神,深入推进人才强国战略,优化体育教师的工作队伍,增加学校编制的数量,引进体能训练领域的教师,注重体能训练理论教学,贯彻体能教育思想理念,全面提高学生的素质能力。

3. 加强体育场馆器材建设

完善的场地设施是学生获取知识和实践的方式,学校加强条件保障建设,供应体能教学器材和设施数量。大多数学校都配备了杠铃、单双杠等力量性的器材,这些器材大多数都是利用体育高考的学生进行训练的,具备运动的专业性。如果普通学生没有专业教师提供指导,可能会出现个人身体上的损伤。学校可以鼓励教师开发安全、简单、轻便的器材,适合引进国外的体能训练设施,辅助男同学进行力量上的练习。而女生则喜欢跳绳、瑜伽球等体育项目。教师应根据学生的差异性,合理运用健身类的器材,调动学生的学习积极性,从文化的角度出发对学生产生影响。

(三) 教师提高课程培训参与度

1. 提高课程培训参与度

体育教师应根据体育学科的知识 and 技能展开培训,注重培训方式的多元化、培训内容的实用性,从而真正提高教学成效。体育教师应多和同事交流学习,注重培养体育教师的创新素质能力,提高他们的专业素养。学校应鼓励教师合理利用网络学习平台,为学生录制线上体能练习的课程,提高自身的专业发展和教育能力,从而提高教学成效。教师应与同事多进行交流,培养体育教师的自主创新精神,不断提高个人的体能素养,鼓励体育教师合理利用网络平台,为学生录制线上、线下的练习课程,注重线上和线下的有效结合。

2. 树立正确的体能发展观

未来的体育课堂教学中,体能教学将成为培养学生坚定抑制能力、增强学生素质技能的重要场所。体育教师更加注重对学生运动技能领域的培训,从而忽视了对学生体能发展的培训。因此,要了解学生的体能最近发展区,才能够更好地开展实践教学,明确体能发展的目标,精心设计体能教学活动,合理采用合适的体能教学方法,制定体能锻炼的计划,为他人的锻炼计划做出评价与反思,创设良好的环境。

(四) 科学设计课堂教学活动

体育课堂是体育活动开展的重要载体,同时也是学生学习体育知识的重要场所。在新课改的背景下,创新课堂教学模式,并以模块化的形式引导学生参与体能训练,对于学生而言具有重要的作用。针对课堂创新教学,实现模块化教学应体现在以下几个领域:首先,优化准备活动。准备活动是体育教师课堂教学活动开展前的重要部分,它需要教师带领学生热身、舒展筋骨,这也为后续的体育运动奠定坚实的基础。例如,在立定跳远活动教学前,教师带领学生进行下肢力量的训练,可以融入分组小游戏,这样有助于活跃学生的精神,并让他们的身体快速进入到运动状态。其次,在课堂教学阶段,开展课堂教学活动有助于提高学生的运动能力,培养学生形成良好的素质能力,提高学生训练的要求强化学生的力量和速度锻炼,引导学生在短时间内准确进行传球,

激发学生体能潜能,更好地实现教学目标。最后,在课堂结尾阶段,教师应通过加强学生体能训练,提高学生的体能水平,在课堂结尾教师开展慢跑训练活动,有助于缓解学生的疲劳感,还能调整学生的呼吸,为学生体能发展奠定坚实的基础。

(五) 家庭层面提高家长参与度

学生体能的成长与家长的支持息息相关,家长应明确体能发展在高中阶段的重要价值,并充分利用网络媒体平台,掌握发展体能的基本原理,从而利用家庭教育让学生形成正确的思想价值观念,真正做到和学生共发展。正向的教育引导、正向的价值观对于学生具有重要的影响价值。父母作为学生的启蒙老师,家庭环境对于学生的成长具有重要的价值。家长不仅需要让学生形成正确的价值观,还需要以身作则,增加家庭教育的机会,向学生讲解与体能相关的内容,陪伴孩子进行体能锻炼,为学生树立榜样,满足孩子的成长需求,提高孩子参与体能学练的积极性。家长还需要利用网络平台开展体能实践教育,从小开展体能教育,真正提高学生的综合素质水平。

(六) 学生积极参与体能实践活动

首先,正确认识体能练习方法的重要价值。学生应树立正确的体能发展理念,并不能因为体能训练艰苦而躲避,高中阶段是学生综合素质发展的关键时期,他们的营养和运动需要同步。而通过系统地练习,才能掌握各类体能练习的方法,让学生在离开校园以外的地方参与锻炼,避免出现运动上的损害。尤其在练习体能的过程中,对培养坚定意志力、抵挡挫折具有重要的价值。只有形成正确的练习观念,充分了解个人的体能状况,才能更好地制定体能练习训练。

其次,发挥多方力量的协同作用,在学校、家庭和社会的共同参与下,学生才能更好地聚焦于学习之中,并将兴趣、习惯、能力付诸实际的行动之中。教师还需要根据学生的具体情况,将理论和实践结合在一起,自觉参加体能实践活动,培养个人不怕脏、不怕苦的精神,发展自身欠缺的体能素质,提高个人的免疫能力,为后续的专项运动奠定坚实的基础。

最后,利用网络平台进行监督反馈。现如今多媒体的发展速度较快,学生应充分利用网络平台实现自我监督和反馈学习。在网络平台的运动软件中有很多体能练习方法的资源,但并不能盲目练习。学生需要在家长的监督下,录制体能小视频,从而分析视频中的问题,及时纠正错误。

四、结语

综上所述,科学地组织体育活动有助于让学生形成良好的精神与活力,并使学生形成良好的素养,实现健康、快乐地成长和发展。高中阶段的学生处于体能强化的关键时期,高中体育教师需要充分认识到体育与健康课程体能模块内容构建的重要价值,从而给予政策要求,制定更加完善的教学规划,结合学生的身心发展特点,组织更加丰富多彩的训练活动,提高学生的综合素质能力,不断提高他们的体能水平。

参考文献:

- [1] 庞清德. 高中体育与健康课程体能模块教学现状和措施分析[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2021(11): 201-202.
- [2] 蒙可斌, 冯兆龙. 高中体育与健康课程体能模块教学现状与对策[J]. 体育科技文献通报, 2020, 28(09): 28-30.
- [3] 陈春. 新课标下高中体育与健康课程实施的关键问题研究[J]. 教育观察, 2020, 9(31): 136-138.
- [4] 马远航. 普通高中体育与健康课程体能模块内容构建与应用研究[D]. 杭州师范大学, 2020.