

# 领悟新课标 拓展新意识 再创新辉煌

雷震

(陕西省商南县高级中学, 陕西 商南 726300)

**摘要:**《高中体育与健康课程标准2017版》的颁布,预示着新一轮体育与健康课程改革的到来。认真领悟课标理念和性质,参照课程总目标开展:创新教研活动、拓展实践内涵、总结教学反思、提高专业素养。有关课程内容、性质、目标等总体要求,赋予了全新的体育与健康教学:从“三位一体”到“四位一体”、从“四个课程目标”转向“学科核心素养”、从“教学质量”到“学业质量”,将“健康第一”“立德树人”的指导思想和根本任务渗透到各个环节。

**关键词:**健康教育;核心素养;校本研修

## 一、健康教育任重而道远

《普通高中体育与健康课程标准》将健康教育作为一个教学模块单列,凸显其重要性,最终认定一个学分。充分体现了“健康第一”的指导思想。健康知识与健康行为是学科核心素养的一个重要方面。

### (一)转变观念

作为体育教师要树立“学生健康我的责任”意识,在“教”“练”“赛”的环节中渗透健康理念,通过课堂实践掌握健康知识和技能,在课余体育锻炼和展示比赛中尝试运用,在日常生活中显现其价值。组织内容丰富、形式多样的健康教育专题教研,以健康生活方式、科学健身、情绪的调控、运动损伤的防控为主题,研讨健康生活方式与健康行为,养成坚持锻炼的好习惯,以“知识、体能、运用”三维一体的教学目标来创新教学实践,家校社联动,其他学科教师通力合作,营造良好的锻炼学习氛围,全员参与,不断增强体魄,达到健康教育的目的。

### (二)掌握必需的健康知识

通过健康知识专题讲座,让全体学生掌握必备的健康知识与技能。科学诊断自己的健康状况,自主制定相应的运动处方和锻炼计划,将健康知识在实践中运用。例如: BMI 指数(身体质量指数=体重/身高的平方)、腰臀比、科学健身 1357、靶心率、运动超量恢复、有氧阈速度等等。通过一个阶段的锻炼,对照评价标准,诊断各项指标的变化,树立了长期坚持锻炼的信心,强健体魄,为终身体育奠定基础。

### (三)健康技能的教学不容忽视

体育教学实践活动中会发生突发事件,对于运动损伤的预防与急救就是必须掌握的一项技能,例如:闭合软组织损伤的急救:遵循 RISE 原则,必须按照四个步骤进行;止血的方法:加压包扎的方法与压迫位置一定要规范准确;对于骨折的搬运包扎也一定按照急救要求进行;运动后的疲劳缓解和消除可以通过改变体位法、按摩、拉伸、热水浴、按压穴位的方式进行(按摩的手法与方向、穴位的选取与技法)。

日常生活中的突发事件你也应该掌握一些常见急救知识与技能,例如心肺复苏的黄金 4 分钟(技法、按压和吹气的比例 30:2);溺水与触电后的急救;蛇咬伤和食物中毒的排毒方法(挤压排毒、扎带阻毒、催吐法)等。

通过情境教学法,课前准备必要的急救器材和物品,演示各项急救方法,分组开展急救实践技能操练,让学生感受到特殊情

境中处理事情要沉着冷静,操作规范,科学有效的降低运动风险。

学生健康知识的积累,主要是学生健康知识的掌握是学生体育健身知识、运动技能和相关健康知识的获得、转化和评价的能力,伴随着思维、理解和感悟等活动,是自主健身的先决条件。健康行为的培养,重点在于让学生了解和掌握科学的健身方法和促进健康的行为的养成。主要是学生为完成设定的体育锻炼任务,联系实际采取的有意参与、强化练习、比赛运用和持续健身的决策能力,伴随着动机、态度及价值取向等活动,是自主健身的实现载体。

## 二、提高教学艺术,提升专业素养

以往对体育教学质量的评价突出了教与学,主要局限于体育课堂教学。学业质量不仅仅是教师的教与学生的学,同时还兼顾课余学生自主锻炼与健身,将教与学的成效在运用和比赛中显现出来,多维度的评价体系更加符合新课标要求,以“教——练——赛”的形式开展体育技能教学从“教——学——评”三个方面构建教学内容体系,明晰了“教什么”“学什么”“学到什么程度”。对照基本运动技能评价标准、专项技能标准、健康技能标准,能够较为全面地评价学生的健康知识与行为、运动技能、体育品德的学科核心素养。

### (一)构建单元教学、提高教学效果

采取模块构建教学单元,使得运动技能教学具有系统性、连续性、递进性,构建单元教学内容体系和课课练,使得专项素质得到及时巩固与提高,发展学生体能,进一步提高运动技能的教学效果。

### (二)开展选项教学

结合学生实际运动能力,对学生进行专项技能与素质教学,采取分类分层次教学,预设不同的运动技能目标,球类项目以实战为主,采取领会教学法,在比赛中运用所学技战术、在实战中磨练意志培养体育品德,养成遵守规则的好习惯,利用体育骨干担任比赛裁判工作,课余自主组织学生比赛,达到学以致用目的。

### (三)构建多元评价体系

借助运动技能教学,全面达成体育学科核心素养的教学目标。需要建立一个学生自评、学习小组互评、教师针对性评价相结合的模式:健康知识的掌握程度、运动技能的水平、体育品德的锤炼都要科学预设、合理施教、细致评价、拓展延伸。

(四)针对教师的教、学生的学最终要达到一个什么样的结果,体育教师体现“四能”(体能、技能教能、研能),学生达到“五

会”(会说、会做、会练、会赛、会评)。

### 1. 夯实体能

对于体育教师进行单元教学专项体能训练,特别是速度、力量和灵敏素质,每周集体开展两次,第一次强化本单元的运动技能专项练习,促进示范能力;再一次进行基本体能素质练习,涉及到全面身体素质,有一般耐力(12分钟跑)、爆发力(50米或者30秒跳绳)、柔韧(坐位体前屈)、灵敏(左右横跨)、肌肉耐力(60秒仰卧起坐)。对于平时参与体育锻炼的程度设有加分(1—5分)每学年进行一次基础体能考核(分年龄组),对于没有达到良好以上的体育教师,责令限期补考。

### 2. 强化技能

按照教学进度计划,各备课组集体参与每个单元技能专项练习,参考规范的技术规格要求,不断磨练直到能够示范的标准。突出技术关键环节并优化整合。开展运动技能大比武活动,努力做到会讲、讲精、会做、做到位,展示体育教师的“一专多能”。

### 3. 优化教能

(1)讲解示范能力:精讲(简化冗长的动作要领提炼为口诀、顺口溜、单字组合等)、恰当示范(示范的时机、位置、面),最好边示范边讲解。结合图片、视频资料会更好。

(2)钻研课程标准与课堂组织能力:设计与教学目标相匹配的教学策略(方法、手段、教学流程)、学习方式、课堂评价形式。突出教学重点、难点。运动负荷科学合理。

(3)指导纠错能力:抓住重点和关键环节进行指导,对于出现的错误让学生从知识、方法、技能三方面理解该技术的本质特征,感悟差异在哪里?为何出现失误?

(4)评价与反思能力:参考技能考核标准结合具体每节课教学实际开展多元评价,让学生在互动中提高技能、尝试成功、体验运动的魅力。对于教学设计与课堂教学的每一个环节都进行反思总结,扬长避短,为下一节课教学打基础,同时也起到一个承上启下的作用。使单元教学具有一定的连续性、递进性。实现体育核心素养的提升。

采取限时教学设计1次/月(60分钟备课);各年级同课异构1次/学期(多人同上一节课,各显风采);每单元说课和模拟上课各2次;专题教研3次/学期。(在个人校本研修纪实手册中逐一体现)。

### 4. 提升研能

从教学设计、教学案例、研修日志、微课制作入手,参与教研活动,撰写研修反思和专题教研讲稿并主持专题研修,积极撰写论文、案例,主持或参与课题研究。

对于体育教师“四能”最终要落实到:体能充沛、技能高超、教能全面(会设计、会说课、能教、敢教、会教、常教、教会、教好、教乐、教趣、教的有效)、研能深入。

构建单元教学和评价体系,在学——练——赛——评中达成体育学科核心素养,体现体育教师的“四能”、学生达到“五会”的基础上,逐步提高体育教师的教学艺术和专业素养,

### 三、构建完整的的教学、竞赛与训练体系

按照最新课标要求在规范教学的基础上,通过各种体育竞赛活动来检验教学成效。通过体育社团活动和体育特长生训练逐步激发学生体育锻炼的兴趣,运动竞赛和综合评价达成总体课程目

标,使学生能够掌握1—3项运动技能,逐步形成运动专长,将来可能会走上体育专业的道路,在合格+特长的模式中得到很好的发展。

#### (一) 制定不同水平的教学内容体系,逐项达成教学目标

将必修与选修内容相兼顾,制定全面的评价体系,在每一个教学单元中都安排一定的运动技能考核,将其作为综合评价的依据。多项并进、多人参与考核,全面开花结硕果、人人参与展风采。

#### (二) 运动竞赛常态化

普及项目与特长技能相结合,勤教、教会、常赛,必须掌握的运动项目全员展示,突出体育特长的参与单项技能竞赛,周周有活动、月月有比赛。

#### (三) 抓好体育特长生梯队建设

利用体育教学发现体育苗子,自愿报名,专人常年坚持训练,兼顾文化课学习,成为高考体育考生,为这部分考生找寻到一个升入高等院校的机会。

### 四、拓展校本研修,提升教研能力

采取集体与个人相结合的方式提高教学水平和科研能力,组织多种形式的教研活动:

(一)微课展示、微型课题申报解决教学中的困惑;每个年级集体备课活动时轮流安排微课展示教师,内容以本单元范围的内容,突出微课特点,集体研讨形成优秀微课;对于共性问题以微课的形式持续研究,逐步形成教研成果。

(二)通过模拟上课、优课评选、说课等全组参与,及时反思总结达成共识,打造一批精品课,努力成为教学能手,为今后开展相关的体育教研,积累了很好的科研资料;

(三)以课题研究为突破口,对照选题指南,集合实际,具体分析,寻找创新点、制定计划,分步实施,突出过程,指导今后的教学实践。课题研究一定要突出“六要素”:研究时间确保落实、研究对象全程参与、研究主题鲜明集中、研究过程全员参与、研究困惑专家引领、研究成果充分彰显。通过课题研究改进了体育教师相关工作开展方式,以研促教,教研相长。

以提高学生体育学习效率、增进学生健康水平、提高学生体质水平为共同愿望,突显体育学科核心素养为基本目标,不断探索并改进学校体育开展的方法与策略,促进教师专业成长,培养学生核心素养,达成自我成就感和幸福感。

### 五、结语

总之,强化健康教育专题与体能模块教学,通过构建规范体育教学体系、完善运动竞赛与评价,构建高效课堂,逐步提高学生的体育学业质量,将体育学科核心素养的三个方面渗透到教学活动中去,拓展校本研修,提高体育教师的健康意识和教研能力,为体育与健康教学提供了有利保障。按照“四有”好教师的要求,努力成为学生健康成长的引路人,成为落实学校体育的教育专家。为学校体育再创新的辉煌。

### 参考文献:

- [1] 陈雁飞. 中小学教师专业发展标准及指导体育与健康[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [2] 中华人民共和国教育部. 普通高中体育与健康课程标准[2017版][S]. 北京: 人民教育出版社, 2018.