

高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用

唐守江

(山东省平邑第一中学 山东 平邑 273300)

【摘要】众所周知,现代很多学生都不注重体育训练,大多数学生受到了电子产品的诱惑,课余时间也不进行体育训练,身体素质日况愈下,对于高中生来说,如果不加强身体素质的训练的话,无法承受高强度的学习和作业训练,现在很多学生身体素质问题频频出现,更需要引发我们对身体素质健康的思考和影响,所以要在高中体育中融入健康课程教学的理念。本文将主要以高中体育与健康课程的整合为话题,针对有关内容进行论述。

【关键词】高中体育;健康课程;教学方法;整合;运用

引言

健康课程一直是人们所呼吁的重要课程,将其运用在高中体育中,不仅能够训练高中生的身体素质,更能帮助高中生养成良好的体育习惯。在高中体育过程中要融入健康课程的教学原则和理念,从实际的情况出发,对于教学内容进行完善,寻找更加适合现代高中学生特点的健康课程的教学方法。高中体育老师要不断的反思自我的教学内容,通过有效的思考可以及时发现自己教学中所存在的不足,及时的改进,增强教学效果。

1 主要问题分析

新课改已经经历了一段时间,对于高中体育的教学改革也在持续的进行中,但是学生对于应试教育的认识太过于深刻,有关的应试教育的观念不能短时间内就改变,所以在高中体育教学中仍然是存在很多阻碍的。首先高中学生要面临着高考的压力,他们的课程作业越来越多,所以很多学生的课余时间都是写作业做练习题,而体育一直是学生们比较忽视的课程,所以体育课也被改成了自习课,这不会会消磨了学生对于体育学习的热情,同时还会影响体育教学的效果。其次,很多体育老师仍然是采用讲解加示范的形式太过于传统,没有结合学生目前的特点来进行更新,学生对这种课程的学习只会感到无聊枯燥。最后学生方面他们仍然会处在青春期,他们在考试时有着很强的自尊心,学生们受到高考的压力,在体育学习上并没有投入更多的时间和精力,自身对于体育学习的热情并不是特别的浓厚。

2 健康教育与高中体育融合的特点

2.1 社会性

开展体育与健康课程,最重要的目的不仅是增强学生的身体素质,更让学生拥有健康的人生。对比于传统的体育课程上来说,所开展的体育内容更具有社会性,符合现代社会发展的要求,再进行学生体育训练的过程中,也能够训练学生其他方面的能力,帮助学生更好的融入到现代社会中。比如在学习的过程中会训练学生的协作性,主要体现在开展体育活动时要求学生与学生之间密切的合作才能达到最终的目的,大多数的体育项目活动都是以集体活动的形式,所以更需要学生彼此加强沟通和协作,才能取得最终的胜利,这种形式的开展也极大的激发了学生的各项能力。

2.2 创新性

高中体育和健康课程的充分融合有效的保障了课程的创新性,为了更好的提高人们对于高品质生活的追求,提高人们的身体素质。在教学过程中就需要对教学内容和形式进行创新,不仅能够保障教学内容,更加符合学生的个人特点,同时也能够满足社会发展的主要需求。其次,教学方式的创新性,在遵循一般体育教学的规则上,要尊重学生的个性化发展,激发学生的体育学习热情。对于教学环境的创新体现在对于一些课程所需要的设备的引进,改变了传统教学的环境,更加注重学生的个人成长。

2.3 具有一定的时代性

时代性表现在于高中体育与健康教育的充分融合体现了该时代的特点,现代人们受各种身体疾病的影响,对于健康的重

视越来越高,现在人们不断的加强身体锻炼,为了获得一个良好的身体体魄。在课程开展时要注意时代性,遵循现代时代发展的主要规律,要加强青少年健康第一的原则,只有有了良好的身体,才能有效地开展各项学习活动,身体是革命的本钱,要加强体育训练和心理修养,抓住学生的兴趣点,从而更好地保障学生的个人成长。

3 整合具体措施分析

3.1 对教学内容的创新和完善

在开展该课程时要不断的完善教学内容,同样也能够有效的激发起学生的学习兴趣,在高中体育教学的过程中,老师要注重从各个方面来挖掘学生的学习兴趣,从而有效地激发起学生对于体育课程学习的注意力。在拓展学生体育知识的同时,要不断的提高学生对于各项体育技能的学习,这样方便学生在之后的体育学习过程中有方法,学习起来才更有效率,学习效果才会更加显著,丰富学生的视野,提高学生的自我满足感。

3.2 对教学模式进行创新

合作的学习方式不仅能够训练学生合作的精神,同时也能让学生养成良好的意识,在之后社会中能够发挥出自我的作用。在高中体育过程中要利用合作的形式,比如在进行赛跑比赛时,老师可以以小组的形式来进行训练,让学生以抱球跑,接力跑,障碍跑等形式的训练,加强训练的效果。其次,老师可以将具有相同爱好的学生分到一个小组,让不同兴趣的学生通过不同的运动来相互激发彼此对于运动的热情。像一些喜欢羽毛球的学生可以分到一个小组,进行羽毛球比赛,对于其他学生来说,在观看比赛的同时,也能够激发其对羽毛球学习的热情。

3.3 利用信息技术来开展教学活动

信息技术在现代教学中有着非常巨大的作用和效果,在高中体育课堂上,老师可以利用信息技术来充分的完善课堂教学的主要内容,让学生充分的体会高科技所带来的魅力,保证高中体育教学的效果。在学习乒乓球时,老师可以以微课的形式对一些乒乓球的技巧进行解析,让学生通过视频的回放,暂停,慢放的功能,充分的学习到该技能的核心,而且微课学习的形式也可以推动学生自主学习习惯的养成。

结束语

总而言之,高中体育教学要和健康课程充分的融入和整合起来,对教学模式进行创新,利用信息化技术进行教学的改革,打破传统教学理念的局限性,更好的保障高中体育教学的效果。

参考文献:

- [1] 周学东. 高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用[J]. 学周刊, 2020(6): 168.
- [2] 李培平. 高中体育与健康课程教学方法的整合与运用[J]. 名师在线, 2019(30): 78-79.
- [3] 马强, 殷恒婵, 黄凯, 等高中《体育与健康》课程健康教育实施影响因素研究[J]. 体育教学, 2017, 37(1): 33-36.

作者简介:

唐守江, 1973年10月, 男, 汉族, 山东平邑人, 大学本科, 中学一级, 研究方向: 高中体育与健康, 学科 高中体育。