

# 论高中体育与健康课程的意义及实施

吴胜闯

民族大学体育学院

**摘要:** 现如今,人们对于健康生活中的追求越来越明显,在高中阶段也需要强调学生的健康。将健康课程与高中阶段的体育教学进行融合,是现如今高中体育教学亟需去调整的重要环节。基于此,在实际的教学过程中教师可以依靠健康课程引导学生树立正确的体育运动意识,并提升学生自身的健康意识。除此之外,教师还需要根据课程内容和实际情况对教学方式优化,进一步提升体育教学的效率。

**关键词:** 高中体育;健康课程;教学方法;整合和运用

## On the significance and implementation of physical education and health curriculum in Senior High School

Wu Shengchuang

College of physical education, Minzu University

**Abstract:** Nowadays, people's pursuit of healthy life is becoming more and more obvious and students' health also needs to be emphasized in high school. The integration of health curriculum and physical education in senior high school is an important link that needs to be adjusted in senior high school physical education. Based on this, in the actual teaching process, teachers can rely on a health curriculum to guide students to establish correct sports awareness and improve students own health awareness. In addition, teachers also need to optimize the teaching methods according to the course content and the actual situation to further improve the efficiency of physical education teaching.

**Keywords:** physical education in high school; Health courses; Teaching methods; Integration and Application

高中阶段的体育与健康课程的有效整合及应用的实际过程中,教师需要不断提高对于学生体能的能力培养,让学生能够对所掌握的基础体育知识进行更加深入的研究。在这个过程中可以充分的利用健康课程中蕴含的知识提升学生的运动能力,培养学生树立正确的体育锻炼意识,让学生养成良好的运动习惯,进而使学生保持良好的生活状态。基于上述情况,教师还应该对学生的心理进行正确的引导,促进学生养成良好的心理品质,并通过运动使学生能够形成积极乐观的生活态度。

### 一、高中体育与健康课程有效整合和运用的意义

在体育教学的过程中,许多的运动项目都是相对刺激的,学生在运动过程中可能会受到身体上的伤害,而在高中体育及健康课程的有效整合以及应用的过程中,能够提升学生的健康意识,例如,引导学生在课前进行热身训练,对韧带进行充分预热与拉伸,能够降低在运动中发生身体损伤的可能性。在进行健康课程的教学的

过程中,可以降低学生产生心理问题的概率,消除学生对于运动的抵抗心理,进而帮助学生形成坚强的意志力,确保学生能够拥有健康的心理。在进行体育与健康课程的融合与应用的过程中,可以引导学生了解到剧烈运动可能会对身体造成损伤,让学生了解运动前中后各个阶段与身体健康的联系,培养学生对于在运动中出现身体损伤的应对能力。与此同时,健康课程的教学也能够还能够帮助学生养成良好的卫生习惯,在现阶段的高中生中存在部分的学生存在抽烟喝酒的习惯,在对体育与健康课程进行整合的过程中,能够让学生们对这种生活习惯带来的危害产生一定的了解,帮助学生消灭不良生活习惯的侵害,引导学生们积极的进行运动,促进学生的正常生长与发育。

### 二、高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用策略

#### 2.1 开展语言智能教学法

在开展语言智能教学的过程中,教师可以再课堂上讲解一些体育故事,例如在上篮球课时,教师可以引入乔丹等篮球明星的故事,激发学生的学习热情,进而能够帮助学生了解这些运动员身上具备的优秀品质。在进行教学的过程中,教师可以采取角色扮演的教学手段,帮助学生了解运用本身所蕴含的意义,并使学生树立良好的保持健康的心态。

### 2.2 开展自主学习法

在任何一门课程的教学过程中,学生自身的自主学习能力及意识都能发挥出重要的作用,高中阶段的体育与健康课程的融合过程中也需要培养学生的自主学习意识。教师需要保障学生在教学中的主体地位,积极的引导学生进行自主的对教学内容进行研究,加强学生自身的运动意识,提升学生的健康知识。培养学生的自主学习能力,还能够帮助学生提升自身的体育学习能力,激发学生对于体育知识的学习兴趣,进而提升学生的体育教学的有效性,让学生能够掌握更多的运动技能,进而奠定一个良好的身体素质。教师可以在已经对基础体育动作进行讲解过后,根据学生的实际情况,布置难度不同的课后任务,引导学生进行自主学习,进而提升学生的体育学习能力。

### 2.3 开展探究学习法

在体育与健康学科进行整合的过程当中,教师在进行教学之前需要对体育教学内容及健康课程内容进行深入的研究,明确教学任务及教学目标,进而更好的开展教学工作。在针对不同难度及不同方向的教学内容展开教学的过程中,教师需要对教学方式不断地优化与调整,在遇到难度适中的教学内容时教师就可以利用探究式的学习方法引导学生进行自主的学习,引导学生对教学内容进行自主性的研究,使学生能够对教学内容产生自己的理解与感悟,真正做到吃透教学内容。在实际的教学过程中,学生可以采取实际操作的学习方式,利用调查、收集数据等方式,获取更多的体育与健康知识。通过实操的方式学生们能够更好的对教学内容及技能进行领悟,获得更好的体育技能的提升。通过探究式的教学方式能够挖掘出学生所蕴含的能力,强化学生的自主学习能力,培养学生树立探究问题的意识,提升学生的创新能力。让学生能够在不断的深挖过程中,解决自身存在的问题,消除学生存在的负面情绪,让学生能够更加积极的参与到体育课堂当中,更加积极的与教师进行沟通与交流。在实施探究学习的方法时,教师需要设计科学合理的探究主题,利用教学主题刺激学生的学习热

情,另外还需要保障教学主题的难度适中,避免出现学生的畏难心理。

### 2.4 开展合作学习法

实施合作学习法的时候,教师可以将全班的同学进行分组,让每一个小组之间的成员能够协调,根据学生自身的素质条件,年龄特征,个性差异,学习能力,学习态度进行分组。让小组内部的男女保持平衡,同一个小组内的成员需要有学习能力强的和学习能力差的、身体素质好的和身体素质弱的都需要有,让学习能力强的带动学习能力弱的进行学习与提升,身体素质强的带动身体素质差的进行强化,使小组内的成员能够得到共同的进步。通过合作性的教学方式,学生能够在学习体育知识,获得体育技能的基础上得到多方面的能力发展。教师在进行教学任务的发布过程中,要考虑到具体的学习目标、教学对象、教学场地、器材条件等,进行科学的整合和有效的运用。

### 2.5 开展游戏教学法

高中阶段的学生,经常会一整天都在教室里,而且高中的学习压力是很大的。长时间久坐并低头进行学习会对学生的身体尤其是颈椎造成一定的损害。与此同时,由于学习压力较大,学生们也很容易出现心理方面的问题。根据当前的情况,教师们可以在高中时期的体育过程中引入游戏教学的方式,为学生构建一个相对愉快的课堂氛围,促进教学有效性的提升。通过游戏的方式,能够让学生们在欢乐中进行学习。游戏教学的方式也能够使体育教学更加生活有趣,进而使学生能够积极的参与到教学过程中。在讲解自救互救的健康课程时,教师还可以通过游戏来培养学生的自救能力,让学生在遇到危险时能够迅速逃生,同时也锻炼了学生的心理承受能力,增强了安全感,通过体育锻炼提高认识并获得成就感。教师可以引入“创可贴”游戏,锻炼学生的反应能力,使学生能够在遇到危险的前提下迅速作出反应。“创可贴”的游戏规则是让全班同学围城两层的圆圈,内圈的同学进行编号,每个人之间留出两臂长的距离。同时,双层圈前后学生要相互靠近一些。一开始,老师站在中间随意向一个学生面前扔了一个排球,然后被扔球的学生被视为追击者,顺时针方向下一个学生是被追者,被追者可以用圆圈两层人墙成为一个障碍,用来确保他不被追击者抓住,追击者则需要沿着圈外进行追赶。在追击者追上被追者之前,如果追击者站在圈外,被追者站在学生面前或是背对着学生,此时会暂时形成一个三人重叠的小组,被追者就是安全的。而三人中最外层的人

则换成追击者,以此类推。如果追击者没有成功逃脱被追击者的触碰,则立即折返,两人身份互换,反向追击开始,以此类推。

### 2.6 开展空间智能教学法

随着现阶段科技的不断发展,现代教育中与逐渐的引入了信息技术,而这些信息技术的融合也为教学提供了许多的便利,使学生能够在线条、形状、动作、色彩、空间等方面更加的敏感。空间智能教学的方式主要包含以下几部分内容。第一种就是动作示范法,在这种教学方式也是体育教学中较为常见的一种。动作示范主要就是指让教师通过自己的身体对动作进行展示,将动作的不同角度进行全方位的展示与示范,让学生能够对动作进行全方位的学习,进而更好的纠正自身的动作,并且能够锻炼学生自身的空间能力。第二种是图片教学法,这种方法是需要教师在课前将课本中或者自己收集到的一些图片进行排列组合,让学生根据这些图片来进行集体或小组的互相教学,进而强化学生的自主学习能力。第三种是网络多媒体技术教学法,在体育和健康课程教学过程中也可以运用网络多媒体技术来加强学生的空间想象能力,让学生更加直观学习到相关知识。

### 三、结束语

在高中阶段的体育教学中,教师在进行体育与健康课程教学的整合时,需要结合实际的情况,根据课程内容对教学方式不断的优化与调整,进而保障学生的健康发展,强化学生的体育与健康意识,进而引导学生加强体育锻炼,在生活中保持积极乐观的心态。

#### 参考文献:

- [1]张淑清.健康视野下高中体育教学重构浅谈[J].读写算,2019(15):106.
- [2]杨琨.论高中体育与健康学科核心素养培养[J].新教育时代电子杂志(教师版),2019(39):96.
- [3]陈芳红.新课改下高中体育与健康教学有效性方法探讨[J].学周刊,2019(18):149.DOI:10.16657/j.cnki.issn1673-9132.2019.18.137.
- [4]张仁国.基于新高考背景下高中体育与健康教学的探索[J].当代体育科技,2019,9(12):5-6.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2019.12.005.
- [5]赵鑫.高中体育与健康学科核心素养培养的策略研究[J].青少年体育,2019(9):117,116.DOI:10.3969/j.issn.2095-4581.2019.09.048.