

浅谈高中体育与健康的教学策略

◆孙航

(广西壮族自治区百色市隆林各族自治县隆林中学 533400)

摘要:随着我国经济的发展,人们越来越关心我国的教育发展,更多人愿意将自己的收入投入到学生的教育中。在新课改的背景下,相关部门就需要加大对教育的投入力度,以便能够更好地提升教育水平。高中体育与健康的教学中,教师也需要构建体育高效课堂的体系,为实现高中体育事业的健康发展奠定基础。教师需要转变学生的思想认识,让他们认识到体育与健康课程的重要性,以便能够更好地提升其体育水平。本文就高中体育教学中出现的问题进行讨论,进而采取措施解决这些问题,以供参考。

关键词:高中体育与健康;教育;发展

在全面建成“健康中国”的非常时期,学校教育一直肩负着中华民族复兴的重任。然而,在过去的一段时期内,学校体育发展出现了诸多偏颇,要想着力“健康中国”的建设,则要对过去一段时期,国内体育教育的发展作以梳理。当下,在高中阶段教育的体育教学,还是基础教育的体育教学,均存在一个共性的问题,即强调“体”而缺少“育”。在过去一段时期时,国内体育教育具体表现为强“体”而少“趣”学校教育与家庭教育脱节,以及场地设施缺失、电子产品加重等问题,致使学校体育难于达到预期目标。在“健康中国”建设的当下,学校体育教育应该有新的举措,才能更好实现学校体育的发展。

一、健康需要学校深化体育增长教育改革

截止到2018年初,国家体育总局、教育部先后开展了8次全国青少年体质与健康调研报告。调研报告指出,我国青少年体质正在持续下降,在近年来,虽有所缓和,但仍是问题种种,与2010年的数据对比,大部分学生的体质是存在一系列问题的,在很多指标上,部分大学生的体质还不如中学生。从调研结果上来看,学生体质持续下滑,已经成为一个重要的社会现象。剖析其根本原因,这其中既有社会性因素(如环境、卫生、社会压力),有个人因素(饮食、习惯、作息),等内容,当然,更加重要的是体育教学的影响。正如教育学家陈冯富珍所说:“儿童体质下降、肥胖率激增,是整个社会的过错,而并非是孩子的过错。事关资源环境、生活方式、合理运动等多方面的问题。其中,学校体育负有不可推卸的责任。”学校体育作为完善学生身心健康,促进学生身心成长的重要渠道。处于学习阶段的学生,身心压力均是较大的,在某种程度上来讲,学校体育的功用的发挥与否,均直接影响到学生的身心健康。在强调健康的现代社会,若想要促进学生体质健康的提升,学校体育教育革新无疑是首要关注的突破口。

二、学校体育问题的应对策略

1.以“健康为本”执行具体体育教学

从课程论的视角上来看,学校体育的执行的优劣有诸多种因素,而高中体育教师的教学意识则是极为关键的一个重要内容。高中体育教学要以“健康为本”来调整教学目标与教学内容,换言之,在进行体育教学时要让“健康为本”的意识扎根人心。多年来,我们一直在探讨与思考学校体育的目标与目的是什么?是为了训练出高水准的体育精英和竞技人才吗?还是为了让学生刷高体育这门必修课的分数吗?答案显然都不是。从个体发展的视角来看,学校体育作为教育一个重要构成,唯有健康才是学校体育教育的根本目标。如果在教学实践中错失了这一目标,即便培养出了一茬又一茬在林林总总的运动会上大揽奖牌的学生,也不能保障全部学生健康水平的整体性提高。因此,在进行体育教学时要让“健康为本”的意识扎根人心。具体说来,学校在开展体育教学时,要充分关注体育与健康,要结合每个学校的实际情况,对学校体育的各方面情况做出相对客观、准确判断评估需求,确定出优先项目、完成具体目标的制定、制定出详细的干预策略、准确的实施干预、完成对结果的评定。并且,要通过这些具体工作的实施,不仅可以提高体育教学的科学性,还可以提高其实用

性。尤其是对具体体育项目要根据地方实际的情况,做出相应的调整。

2.强化“家校联合”并增加体育设施投入

对于高中体育与健康的教学而言,个体的教育源于家庭,部分体育技能也可以在家庭中获得。在某种程度上来讲,在教育环境日益复杂化的当下,学校作为教育环境中重要的基地,虽是最重要,但并非是唯一,学校体育也不是单一体育课程实施的完全推手,则需要家庭教育、学校教育以及校外活动相配合,才能实现体育教育的最初目的。近年来,学校体育以科研、学科为重点,对学生的身心促进起到较大的促进作用。学生在学校期间,在一定程度上会进行一些体育锻炼。然而,学生一旦离开课堂回家家庭中,不管是周末还是假期,参与体育锻炼的情况则会大幅度的减少,这在很大程度上消减了学校体育的重要功用。因此,在“健康中国”推进的当下,利用“健康中国”的契机,教师要发挥其引导性作用,建议学校增加体育设施与场所的投入,加大社区体育设施的更新与维护,积极动员家庭参与体育锻炼,促使家长对体育运动有所兴趣,并养成体育锻炼的习惯,才能形成良好的家校联合机制,来促进学校体育效果的充分发挥。

3.加强学校体育基础设施建设

经过近半个世纪的基础建设,学校体育各方面有了长足的进展。对于学校体育而言,这一系列进展,不仅有个体身体能力、情商素质方面,同时,也有身体健康方面的。当然,这一方面离不开体育教学与体育设施的支持性作用。当下,随着学生对体育教学要求的不断提高,学校体育运动设施与场所也有了相对长足的进展,然而,在今天,学生的人均占有体育设施与场馆是严重不足的。教师要提高学生的身体素质,所以要加强体育方面的培养,强化体育课堂效果,制定合理的体育教学方式外,更为重要的是要做好体育教育、教学相匹配的体育设施。众所周知,体育设施与场所是体育教学的基本保障,也是体育教学环境的重要内容。只有基础性体育设施与设备搞好,才能为学生提供一个更为良好的学习环境。对于大多数学生而言,在体育课程学习的过程中,自我学习能力都是较为良好的,但在大多数时候,由于缺少健身器材与设备,而导致体育习惯难以形成。体育教学一方面是让学生学习技能,另一方面是让学生获得良好的教学能力与环境,要求学生积极参与各类体育活动,从而增加个体对社会的参与和融入,来进一步增强个体的身心健康。

总结:

高中体育教学可以让学生更加健康的成长,学校体育在其中承担着重要任务。对于当下大多数学校体育工作而言,应该借助健康中国的契机,盘活学校体育教学各方面机制,使体育教学成为学生喜欢、教师重视的教学课程。同时,在某种程度上来讲,学校体育也是当下学生的身体教育,学校体育与健康中国相融合,也是时代的需求和历史发展的机会。学校体育的各方面工作者应给予高度重视。

参考文献:

- [1]杨忠.新课程理念下关于高中体育教学模式的探析[A].教育理论研究(第六辑)[C].:重庆市鼎耘文化传播有限公司,2019:1.
- [2]孔庆军.基于核心素养的高中体育合作学习模式研究[A].中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会.2019全国教育教学创新与发展高端论坛论文集(卷三)[C].中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会:中国教育发展战略学会教育教学创新专业委员会,2019:2.
- [3][1]狄旭明.高中体育与健康课程教学中存在的问题及对策[J].西部素质教育,2019,5(08):70.