

浅析高中体育与健康教学的策略研究

刘 军

七星关区朱昌中学 贵州 毕节 551714

摘要:在高中课程体系中,体育是一门必修课程,也是落实素质教育,促进学生德、智、体、美、劳全面发展的重要课程之一。但是高中生对体育课程的热情度不高,一些学生只把体育课当成休息课,或作为体育课的旁观者,难以实现体育教育的育人功能,不利于学生全面发展和健康成长。对此教师要认真分析、查找原因,在此基础上从转变观念、调整教学方法、开展多样化的活动、完善教学评价体系等多方面着手,让学生在高中体育课上真正“动”起来,培养学生的体育核心素养,为学生未来学习和健康生活打好基础。

关键词:高中体育与健康;教学原则;教学策略

为了进一步保证当代高级中学学生身心的健康,则需要与日常的学习紧密结合,特别是如今高级中学学生的体育基础能力也被融合到了高考的基础考评之中,这也无疑让高级中学体育课程的开展给予了更多的关注。在此教育改革背景之下,高级中学体育类教学运作的价值性也更为显著。目前,高级中学体育类教学深入革新与完善显得极为关键且必须,立足于此,本文将对此项教学重点内容开展全面探究。本文首先对高中体育与健康教学的整体状况与特征展开了阐述,并且进一步解析了高考改革背景下高中体育健康课程教学存在的普遍性问题,最后结合问题提出了有针对性地改善举措。以期待为高中体育与健康教学的高品质开展带来可参考的建议。

一、高中体育与健康教学的基本原则

(一) 目标导向性原则

教学目标的导向性原则就是要求教师和学生要明确每一项教学活动所要达到的具体目标,以及实现对高中体育教学总目标,要求教师在教学过程中,任何教学措施,教学行为都应该服务于教学目标的具体要求,一切教学活动都应该始终围绕教学目标开展,从而使教学活动更有利于学生水平的提升,并在运动参与运动技能,身体健康心理健康社会适应等几个领域,实现全面发展^[1]。所以在贯彻和执行教学目标时,就要求教师强化目标意识,保障教师和学生都能够主动积极的参与到教学活动当中,保证教学的目的自觉性。另外还应该正确地把握新课程教学的目标体系,根据课程标准的相关要求,结合教学内容确定相应的教学目标。在指导学生充分参与体育活动过程中,应该要求学生全面完成学习领域的目标任务。

(二) 身心全面发展原则

学生身心全面发展是教学工作的重中之重,这就要求教师在教学内容和教学安排过程中保证多样性和全面性,确保教学组织形式和方法的灵活,使学生身体健康适应能力相对较强,能够促进学生体育运动能力的全面发展。健康发展是中学教育的重中之重和必然,要求体育教师在课堂教学过程中,不仅要加强体育知识技能的有效传授,还应该将三维健康理念全面融入到教学的各个环节。教师在选择教学内容和确定教学形式时,避免内容和形式的枯燥单调,要灵活运用各种教学手段,使学生身体各个技能都能够得到均衡发展。此外,每一节课程在开展过程中,既要注重均衡发展,又应该确保有所侧重,使学生的身体素质却能够得到切实有效的锻炼。

二、高中体育教学存在的问题

(一) 思想认识方面存在误区

从学生方面来说,他们认为高中阶段最重要的任务就是

文化课学习,特别是高考科目的学习更是重中之重,而对于非高考科目则是能应付就应付。高中体育课程只属于学业水平层面的考试科目,并非高考科目,所以高中学生往往认为没有必要投入过多时间和精力在体育课上,因此就产生了不重视体育课程的想法,没有真正认识到体育课程对他们身心健康和未来发展的重要意义,具体在行动上就表现为不积极,难以在体育课上主动“动”起来。从教师层面来说,一些教师对新的高中体育课程标准不了解,教学中依然受传统教学思想的影响,教学行为单一枯燥;而且受高考压力的影响,很多高中学校把教育教学的关注点主要放在高考科目上,像体育课这样的非高考科目得不到重视,在教师职称评定、工资晋升等方面体育教师往往也会被忽略,导致他们缺乏学习的动力,体育课经常出现“放羊式”教学,完全依靠学生的主动性,给了学生“偷懒”的机会,学生在体育课上难以真正“动”起来。

(二) 运动项目的选择少,学生参与度低

现阶段,学校分配给高中体育课堂的课时并不多,资金投入也不足,导致教师可以讲授的运动项目比较少,大多数集中在在足球、篮球及羽毛球等比较普及的运动项目上。但是这样做会导致参与的都是本就喜欢这样运动的学生,对不愿意参与运动的同学来讲,运动项目的选择就非常有限,运动积极性得不到激发,长此以往不利于学生的全面发展及健康成长。

(三) 学习内容存在局限性

新课改背景下的高中体育是一门涵盖体育与健康双重内容的课程,从核心素养的角度来说,是要培养学生的运动能力、健康行为和体育品德,这三者之间密切联系、相互影响。但是在实际教学中,高中体育教师还是把教学重点放在体育运动项目技能和技巧的学习层面,也就是放在了学生运动能力的培养上,而对学生体育运动的健康意识和体育品德的引导关注不够,无法真正实现体育教育的价值。同时,很多教师体育课上并没有充分关注学生个体体质、爱好、运动能力等方面的差异,所有学生的学习内容都是一样的,学业标准也完全一样,这就导致一些身体素质较差或学习能力较弱的学生体育课上会觉得吃力,久而久之,他们的自信心会备受打击,对体育课的兴趣逐渐下降,缺乏参与体育课的热情。教师在教学内容上没有真正梳理好运动与健康之间的关系,导致学习内容无法契合学生的学习需求,难以实现体育课程的育人目标。

三、提升高中体育与健康教学的策略

(一) 提升教师的专业水平

为了激发学生对体育教学的兴趣,实现体育教学的有效性,首先,要建立高水平的体育教师队伍,在体育教学人才

选拔方面要选用体育专业水平、专业素养高的教师,组织教师展开专业的教学培训,并实行定期考核。然后,为了实现体育教学改革不断深化,体育教师要不断提升自己的专业素养,更新自己的教学理论知识,并依据学生的不同身心发展特点,对传统教育教学模式不断加以改进,采用科学的体育游戏模式激发学生对体育学习的兴趣与积极性,让学生感受体育的魅力,充分体现出学生的主体性,从而达到理想的教学效果^[2]。

(二) 面向全体学生的分层实施方法

事实上,分层教学是各类各级学校在学科教育中普遍采用的方法,但从因材施教的角度分析,这种实施方法普遍存在一个误区,即教育对象的样本过少。顾名思义,“分层”意味着教育对象在体育核心素养方面存在“代际差异”,可以认为学生体育资质的差异非常大。如果局限在一个班级或一个群组进行分层,则学生样本之间的差异是很难体现出来的,这容易造成教学活动无法突出针对性。面向全体学生,指的是“全年级”或一名体育教师所执教的几个班,体育教师可以依据“爆炸型”“冲动型”“温和型”“抑郁型”的分类对学生进行分层,这样得到的一个结果就是,学生按照体育天赋、身体素质、运动技巧等的高低强弱,形成非常明显的区别,便于进行差异化教学,也有利于突出学生的体育个性。例如,在铅球教学项目中,面向全体学生进行统计,按照重量、长度初测成绩建立二维矩阵,再划分若干层次,用以指导学生在本学期的力量训练。

(三) 适当减少学习任务,保障运动时间分配

在当前的教育制度下,高中生面临的升学压力及考试压力非常大,他们总是把生活中的大部分时间用来进行应试科目的学习。而学校为了升学率等指标优秀,也布置了大量的课上及课下任务,导致学生没有充足的时间运动,再加上长时间伏案学习的疲惫及心理压力,久而久之很可能渐渐失去运动兴趣和热情,这样是不利于学生身体健康发展的。越来越多的高中生将有限的放松时间用于上网冲浪或电子游戏,并没有把体育运动当作释放压力的备选项目,这不是最优的选择^[3]。因此,需要学校对学生的运动和学习时间进行合理分配,保证学生每天都有固定的运动时间,从而养成良好的运动习惯,同时需要创新教学方式,激发学生参与兴趣。新型教学方式可以在很大程度上为课堂注入新鲜感,丰富课堂教学内容,有效提升教学效率和教学质量。在高中阶段重视对学生体育运动能力的培养是非常重要的,高中生普遍身体素质不高,很多学生不愿意参与体育运动,在体育课上缺乏运动激情,高中体育教师应该自觉承担起增强学生体质的重任,根据学生的实际情况进行学习和运动的时间分配,保证学生拥有强健的体魄、健康的心理,收获更好的学习成绩。

(四) 榜样示范法渗透到高中体育示范法和演示法中

将榜样示范法渗透到高中体育示范法和演示法,能收到较好的德育效果。例如,体育教师在足球抢断球技术教学中,可以向学生示范运球足球抢断球技术动作,当示范错误的技术动作时,可能会造成对方球员(由教师指定的学生扮演)摔倒。此时,体育教师要立刻询问对方球员伤情,将其搀扶起身。在这个示范过程中,体育教师不仅向学生示范了抢断球技术动作,而且向学生示范了比赛中如何做到尊敬对手、互帮互助。再如,体育教师可以借助录像设备或多媒体设备,向学生演示某学生(或某职业运动员)在体育运动训练或比赛中的一些行为,为学生提供丰富的感性材料,引导学生对体育精神、体育道德、体育品格有更深刻的理解。

(五) 帮助学生掌握运动要领,夯实运动基础

在现阶段的体育授课过程中,很多教师制订教学计划后会比较机械地执行,让体育委员将器材分配给学生后进行简

单示范,就让学生模仿去做,缺少了实际指导的环节。模仿只是运动的第一步,教师针对性地进行指导才是提升学生运动技能最重要的步骤,只有掌握运动要领才能不轻易受伤,此外,对提升专业能力及自信心也具有驱动作用。教师应当采用分类指导的策略,将学生按照接受程度分成不同小组,选择不同的难度,帮助学生找到适合自己的运动强度。比如,跑步是一项非常简单且实用的运动项目,教师往往会给学生制定距离目标后就开始计时,对运动前的拉伸、起跑动作的规范程度都忽视了,这样做很容易受伤,对提升成绩也没有促进作用。因此,教师应注意运动前后的准备活动,传授学生基础的起跑姿势和跑步过程中的发力点和体力分配策略。另外,有的学生耐力非常好,适合长跑;有的学生爆发力特别强,适合短跑,这就需要教师因材施教,充分发挥学生的长处,鼓励学生找到适合自己的运动项目并坚持下去。

(六) 创设情境,编织主题式项目体验

运动技能需要学生在积极学、主动练中习得,体育与健康教育亦然。在健康教育的实践教学,学校尝试改造利用校内资源,将运动场域或运动项目的设计融入真实的环境中,将理论与实践相融合,有目的地将学校环境、资源等进行整合,创设出适合健康教育的相关知识点和问题情境,让学生在具体情境中参与、实践、认知、体悟。通过活动设计,提出问题,分析问题,展示成果,获得真实感知,形成体育与健康教育课堂的教学模式^[4]。例如,体育与健康教育课堂中的“五子连线”体验活动。课堂伊始,教师利用图片或视频导入本课教学主题,引导学生对课题进行思考;充分利用场地进行简单又聚神的主题活动游戏热身,继续带领学生进入活动情境创设主题——“五子连线”,在活动体验中让学生以小组为单位,观察自己与同伴在交流沟通过程中的表现,捕捉灵感、收获答案,鼓励学生分小组进行活动分析和记录,找到核心要素,并通过思维导图的形式建立本校知识结构体系,最后推选学生代表进行成果展示。在这个活动中,教师看到了学生的智慧表达与生成体验,远超出原先的课堂预设。学生也在活动中发展了自身的身体速度、协调性以及与合作力。

四、结语

综上所述,在现阶段高中体育教学中仍然存在一系列问题,如学生学习压力比较大、运动时间难以保障、各界对体育课程的重视程度不足、运动氛围不够浓厚、运动项目的选择比较少且局限性较强等,很多学生无法找到自己感兴趣的体育项目,自此失去了运动的兴趣。因此,学校应该加大对体育运动的经济投入,保障充足的运动设备设施,保障体育课时的分配,不因各项事宜随意占用体育课的时间。教师应该着力提升自身的专业素养,指导学生进行正确的体育锻炼,在保障安全的基础上,提升运动素养,找到自己喜欢的运动项目并坚持下去。教师还应该密切关注体育教学新动态,收集适合本班学生的教学方法并进行创新,创设丰富的教学模式,优化教学手段,运用多媒体信息技术,营造良好的课堂教学氛围,在潜移默化中提升学生的运动健康素养。

参考文献:

- [1] 刘彦平.高中体育与健康教学安全问题及对策研究[J].体育研究与教育,2019(04).
- [2] 周建忠.略议高中体育教学中学生终身体育意识的培养[J].中国校外教育,2019(08).
- [3] 李祥祥.新课改下如何建立高效和有效的高中体育课堂教学[J].中国校外教育,2011(1).
- [4] 李晓峰.浅谈新课标下高中体育教学模式[J].吕梁教育学院学报,2010(4).