

# 对高中体育与健康课程教学的思考

文 / 刘小虎

随着教育事业的不断发展,人们生活水平的不断提高,然而人们对高中体育与健康课程教学的了解也越来越多。因此,随着新课改的逐步推进,现代高中教育越来越看重学生个人身体素质,但是由于高中学生的学习压力过大,学生对于体育运动的重视性不足,在体育与健康课程教学中,存在一些明显的问题。需要教师采取恰当的教学方法,引导学生自觉参与体育锻炼,培养健康体魄。

新课程改革,对高中体育教学提出了更高的要求。体育与健康,是高中阶段的重要学科之一。关注高中生身体素质的提高以及身心健康水平的提升,引导高中生建立正确的体育锻炼观,是高中体育与健康教育的重要目标。除了确定了体育和健康课的地位之外,还明确了它在健康发展以及身心锻炼方面的作用,是高中课程体制当中至关重要的一环。所以,作为一名合格的农村高中体育教师,应当时刻认识体育与健康教育的重要性,以新课标作为指引,通过多种教学方式将其落实到体育课程中,正视现阶段高中体育与健康教学当中存在的问题,并且积极找出行之有效解决办法。由此看出,加大对农村高中体育与健康课探究还是特别重要的。

## 开展高中体育与健康课程的重要性

近几年,新课改深刻地影响着我国的教育环境,改变了传统的教学方式。随着我国高中体育与健康教育的不断深化,学校体育和健身活动正逐步进入到人们的日常生活中。根据新的教学大纲,对高中体育和健康教育进行了全面的改革。首先,高中传统教学模式下,高中

老师和学生家长对学生的学习压力较大,而高中阶段的学习时间主要集中在文化课上,导致学生的整体素质下降。在高中阶段,开设了运动、健身等课程,使高中生的生活更加充实和自由。其次,当代高中生的运动量偏少,使他们的体质逐步降低;在高中进行体育和健康教育可以有效地提高学生的体质。根据新的课程标准,对高中物理进行体育与健康教育,既能使高中体育与健康教学结构得到优化,又能有效地改善学生的学习生活,减轻他们的心理压力,提高他们的体质,保证他们的身心健康。高中体育教学应加强对学生的身体素质和心理素质的培养。

## 高中体育与健康课程教学中存在的问题

现代高中体育与健康课程教学虽然受到了社会各界的广泛关注,但是很多学校的教学质量并没有得到本质上的改善,教师缺乏创新教学方法的信心和决心,导致高中体育与健康课程教学仍然存在一些比较明显的问题,严重影响了体育课的教学质量。首先在体育课堂上,高中体育教学项目较少,学生的学习兴趣不足,导致无论教师教学哪一种运动,总有一部分学生的运动兴致不是很高,不愿意自觉参与体育锻炼。这成了阻碍高中体育课教学的首要障碍。教师为了提高学生自觉参与课堂锻炼的积极性,常常组织小组合作式的运动,引导学生在体育课上通过与他人合作,共同锻炼来达到提高个人身体素质的目的。但是小组合作教学效果不理想,教学效率依然低下,学生的运动热情没有得到提升,这也成为阻碍高中体育与健康课程教学的一个重要因素。体育教师在教学工作中的消

极态度,也成了影响高中体育教学的一个重要问题。教师在组织教学工作时,通常会按照传统的教学方法开展教学,而在新课改的背景下,传统的教学方法已经不适用于当下的体育课堂,教师应当采取更加先进,更加有效果的教学方法,开展有效的体育教学。

## 高中体育与健康课程教学的策略

转变思想观念,重视体育锻炼。学校要提高对体育与健康教学的重视程度,不仅要转变以往落后的思想观念,还要注重体育教研实践。学校要组织体育教师认真学习《标准》,明确体育与健康教学在实施素质教育中的重要意义,切实抓好体育与健康教学。学校要高度重视体育与健康教学,制订明确的教学目标,健全和完善教学管理机制,要将体育与健康教学纳入教师考核体系,以提高教师的重视程度,避免随意挤占体育课的现象发生,把体育与健康学科建设提上日程。同时,教师要树立正确的体育教育观,严格要求自己,以身作则,加强体育锻炼,发挥自己的体育特长,潜移默化地感染学生,使学生喜欢上体育锻炼,逐渐发展和完善学生的个性。另外,家长也要转变传统的思想观念。学校可以针对体育锻炼写“告家长的一封信”,加强对体育与健康教学价值的宣传力度,改变学生家长对体育锻炼的认知局限,让家长多渠道了解体育锻炼的重要意义,配合学校开展体育与健康教学,全面提高体育与健康教学质量。

运用幽默的语言,促使学生认真听。大多数的体育老师在教学中的表情均比较严肃,给学生们一种望而生畏的感觉,高中体育老师语言还较为直接,在体育课程中重复且枯燥的教学,能够使得高中生感

到乏味,因此,很多因素导致大部分高中生对老师讲解缺乏兴趣,因此,在练习过程当中,一些不能够专心听讲的高中生就不可以掌握技巧。为了能够让学生们用心倾听,就需要转变上述的现状,体育老师需要适当的幽默风趣一些,让自己讲授变得更加地有情有味,使得自己语言变得更加的简洁精炼,促进学生倾听。

面向全体同学,注重个人差异和不同需要。体育与健康课程教学要把所有的学生都纳入体育教学中,使每个人都能“平等受益”。在制定课程目标、选择课程内容之前,要对学生进行调查、分析,以了解其兴趣、态度、个性心理特点、实践能力等。要充分认识到学生在身体条件、心理个性、兴趣爱好、体育技巧等各方面存在的差异,力求让他们在自己的努力下,都能实现自己的教学目的。课程内容不需要系统、严谨,可以根据学生的不同提出不同的要求和目标,将课程内容分解、分级,让学生自由选择。目前,学生已有了一定的自主学习能力,因此,教师要根据他们的身体素质、运动能力和心理特点,制定运动处方,让他们科学的去锻炼,从而达到因材施教的目的。

开展选项教学,满足学生多元需要。高中阶段的体育与健康课堂上,学生接触到的体育运动项目比较少,通常教师按大纲规定的体育项目引导学生练习,会出现相当一部分学生缺乏运动兴趣的状况,从而影响课程的教学质量。比如在某一节体育课上,教师指导学生进行篮球锻炼,教师会发现个子较矮的学生、对篮球不太感兴趣的女生以及不擅长打篮球的学生都会对这项运动产生比较明显的抵触心理,真正愿意参与篮球运动的学生数量不多。这样的体育课堂显然是低质低效的,为了转变这种状况,教师可以增添课堂上的多元化选择,开展选项教学,满足学生的多元需要。例如:在某一堂体育课上,教师可

以提前做好篮球、乒乓球和羽毛球三种球类运动的体育器材,学生可以根据自愿原则来选择个人喜欢的体育运动,进行自主锻炼,在这个过程中,教师需要对学生进行监督和体育动作的指导即可完成一堂体育课的教学。如果这三种运动都不能够满足学生的学习兴趣,下次课教师可以向体育器材室申请借用其他的器材,主要是为了激发学生的运动兴趣,让学生更加自觉参与课堂上的体育锻炼,教师可以在课堂上融入多元化的运动选项。这种教学方法不同于单一项目的教学方式,如果一堂体育课中只有一种体育选择,学生思考的首要问题就会是“喜欢这项运动”或者“不喜欢这项运动”,但是如果教师给学生提供多元化的选择,学生就会从单纯的喜好转变为“我想要选择哪一种运动”。对于高中阶段的学生来说,采用这样的教学方式,有利于转变传统的教学方法,让学生自主选择自己喜欢的运动方式,从而顺应学生的学习心理,提高教学质量。通过给学生留出自主选择体育运动项目的机会,来激发其自觉参与体育锻炼的兴趣,不失为一种有效的教学方法。

利用多媒体教学,将体育知识直观地展现给高中生。经过有关实验探究表明,高中体育教师在教学中,使用到多媒体教学形式,为高中生展开体育知识的讲解,与以往教师只是单纯讲解教学的方法相对比,多媒体教学形式更加容易被他们接受。因为多媒体教学,可以将体育知识以视频的方式直观地展现给高中生,这种教学的方式符合学生们兴趣爱好以及其性格特点,会在最大限度上提高高中生对体育只是学习的兴趣,与此同时,这样教学的方式也能够增强学生们理解体育的知识,以此加深学生们记忆体育的知识。在高中生掌握了大量的体育知识以后,也会不断地增强高中生学好体育的信心,提升高中生的体育综合素养。

重视学生体育学习主体地位。在新课改背景下,高中体育教学内容与高中生的体育学习需求越来越紧密地结合在一起,更加强调健康第一。因此,高中体育教师应转变教义观念,摒弃唯鸭式教学法,背离说教式教学法。通过培养更多学生的自主学习能力,鼓励高中生经常探索体育学习内容,有利于了解身体状况,更有利于培养高中生的创造力和创新能力。教师在设计体育课时,需要更多地考虑高中生的实际情况和需求,从让学生自主学习,到让学生自主学习。教师必须重视自身的引导作用,促进教学目标的实现。

强化教师队伍建设。教师在课堂中起着主导作用,它是实现和贯彻课程教学理念、实现教学目标的关键。在高中体育教学中,要把体育健身与体育知识联系起来,必须有优质的教师来支撑。在当今社会发展的大环境下,要实现体育和卫生工作的创新,关键在于培养一批高素质的师资队伍,使其树立健康第一教学观念,扩大其对卫生知识的了解,提升其教学水平,以满足体育与健康课程教学的需要。同时,在学校的师资培养上,也要顺应时代发展的要求,对师资进行持续的培养,确保他们能走出去,吸收最新的思想和理念,并将其运用到课堂上,从而提升教学的质量。

## 结语

随着素质教育的不断深入,农村高中体育与健康课程的开展仍然需要面临很多挑战,其中一些主要的问题也会日益受到社会各界的重视。因此,高中体育教师应该要制定相应的策略,着重于解决现阶段农村高中所面临的问题,从而有效提高高中体育与健康课程的教学质量,取得更好的教学成果。

(作者单位:新疆伊犁州巩留县高级中学)