

基于新课改的高中体育与健康教学探究

张 杨

(辽宁省盘锦市高级中学 辽宁 盘锦 124000)

[摘要] 现如今高中学生学业压力的逐步增大, 对学生的心理、身体有一定负面影响。特别是高中学生会直接受制于社会、学校以及父母的压力, 导致学生精神始终处于紧绷的状态。由此可见, 需要创新体育教学思路和体育教学方法, 开设合理的体育教学课程, 使学生能够融入至课外活动当中, 这对于学生的综合发展有着积极地作用。同时, 如何培养学生的挫折意识, 使学生养成较好的劳逸结合习惯, 也是现阶段体育教学的重点内容。本文基于新课改的高中体育与健康教学探究展开论述。

[关键词] 基于新课改; 高中体育; 健康教学探究

引言

高中体育与健康课程中模块教学是新课程改革下新型的体育教育教学模式。2013年, 教育部启动普通高中课程修订工作, 充分借鉴国际课程改革的优秀成果, 努力将普通高中课程方案和课程标准修订成既符合我国实际情况, 又具有国际视野的纲领性教学文件, 构建具有中国特色的普通高中课程体系。高中体育与健康课程中的模块教学顺应了时代的发展和改革的步伐, 符合新课程标准的基本要求, 以其科学性、合理性、独特性、新颖性和可持续发展性, 在高中体育与健康课程教学中发挥着积极作用。

1 高中体育与健康课程教学中的问题

1.1 学生的体育与健康学习意识不足

现阶段的高中生对于体育与健康教育的重视程度普遍不高。在应试教育背景下, 学生把注意力重心放在了考试科目的学习上, 而高中体育与健康这门课程缺乏学科优势, 再加上当前体育与健康课程的教学工作本身存在不足, 使学生在学习这门课程的过程中处于被动的状态。这不利于高中体育与健康课程的发展, 因此, 提高学生的体育健康意识是实现体育与健康课程整合和运用的关键。

1.2 缺乏合理训练计划

从我国体育教育的现状来看, 体育训练项目已形成一定规模。当前, 尽管高中体育教师已经意识到体育训练计划的重要性, 但是在实际的教学过程中, 运动训练课程仍然缺乏合理的设计方案, 也就无法通过科学的体育锻炼来激发学生的学习兴趣, 导致高中生参与的热情低下。

1.3 体育与健康课程的教学评价体系不够完善

由于教师在教学中对体育与健康课程重视程度不高, 导致评价体系的完善存在一定的问题, 大部分体育与健康课程的评价仍然停留在期末的体测上, 这样的一次体测并不能真正使学生重视这门课程。没有完善的评价体系, 会导致体育与健康这门课程不能发挥它的实际作用, 学生的体育锻炼意识就不会通过课程得到提升。

2 高中体育与健康课程教学的意义

高中生在学习方面存在压力, 一方面是学习本身的压力, 另一方面来源于家长和亲人的殷切期望, 而体育锻炼可以有效地化解学生的压力。体育锻炼可以在增强学生体质的基础上, 让学生拥有更强的动力。适度的体育锻炼可以帮助学生提高记忆力, 能够使人体释放出一种多肽物质——内啡肽, 使人们在运动后有一种舒适愉快的心情。而这些都能够为学生的学习和生活带来巨大的帮助。对于社会而言, 体育锻炼是提高学生身体素质的基础, 学生是社会发展的动力, 是未来社会的接班人, 通过体育与健康课程的教学, 培养学生自主锻炼的能力, 这样不仅可以更好地帮助学生实现自身的全面发展, 而且可以推动整个社会的发展。

3 新课改下教学思路

3.1 科学计划, 强调互动

不同年龄的学生应该做适合自己年龄的运动, 并通过适当的

运动量来达到运动的目的。充分的运动可以使每个学生得到很好的锻炼。为了有效地激发学生的运动热情从而增强学生的体质, 体育老师需要制定科学的训练计划。新课程强调师生共同发展的互动过程。在体育教学中, 不仅需要老师传授知识和技巧, 还要尽量参与到学生的活动中。比如打篮球、踢足球、打乒乓球等运动项目, 从而拉近与学生之间的距离。

3.2 更新教学观念, 提高课程认识

对于提高学生的主观能动性、发挥学生的个性优势具有积极作用。提高体育与健康课堂教学的质量离不开教师教学观念的更新, 教师只有真正遵循新课标的要求开展教学, 才能发挥出其课程优势。当前, 在新课改的背景下, 教师中依然存在着对新课程理解不到位的情况, 这也是教师对体育与健康教学重视不足的主要原因。为了改变这一现状, 教师应积极更新教学观念, 提高对高中体育与健康课程的认识。除此之外, 还应引导学生去了解体育与健康的重要意义, 让学生在循序渐进的训练中爱上体育课, 并养成良好的体育锻炼习惯。在课堂教学中, 应确立“以学生为本”的理念, 提高学生对体育与健康学科课程的认识, 促进学生的全面发展。在高中体育与健康教学中, 为了提高学生对课程的认识, 我借助网络使学生对新课程有了全面了解。以教学《现代奥林匹克运动会》一课为例, 为了使能够了解现代奥林匹克运动的兴起和发展, 认识其基本原则, 我非常重视发挥学生在课堂学习中的主体作用。考虑到许多学生都对现代奥林匹克运动有一定的了解, 我先利用多媒体向学生展示运动员的雄姿, 随后开一个小型的讨论会, 与学生一起交流对现代奥林匹克运动的认识, 使学生对体育与健康知识产生了学习兴趣。在这一基础上, 我一方面介绍现代奥林匹克运动会的相关知识, 使学生了解现代奥林匹克运动的兴起和发展以及新中国在奥运会上取得的成绩; 另一方面, 以自我推荐的形式邀请几位学生来讲述自己所熟知的奥林匹克运动, 并分享自己的看法, 使学生对体育与健康这一课程有了新的认识。

结束语

在新时期的体育教育过程中, 教师需要重视改变传统教学观念, 引导学生在锻炼的过程中养成良好的体育意识, 使学生的综合能力得到全面开发。高中是学生全面发展的重要时期, “德、智、体、美、劳”中的体育教学还存在一些不利于学生发展的影响因素。为了寻求体育发展的出路, 我们必须清楚教学上存在的问题并解决这些问题, 探索教学思路, 依靠积极创新的体育教学模式和方法赋予体育新的活力。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 朱春花. 高中体育与健康创新教学的实践与探索[C]. 《教师教育能力建设研究》科研成果汇编(第十卷).: 中国管理科学研究院教育科学研究所, 2018: 304-306.