

高中体育与健康课程改革的途径研究

邓志红

抚州市临川区第十中学

摘要:当前高中体育与健康课程正面临着多方面的挑战,包括教学方法单一、学生的逆反心理、学习氛围不佳等问题。文章旨在探索有效的改革路径,以促进高中体育与健康课程的全面发展。基于此,本文提出了一系列改革策略,通过这些策略的实施,以期提高学生的体育参与度,增强体育课程的吸引力和实效性,促进学生身心健康的全面发展。

关键词:高中体育;健康课程;改革路径;策略分析

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.12.022

高中阶段是学生身心快速发展的重要时期,体育与健康教育在促进学生全面发展中扮演着不可或缺的角色。然而,传统的高中体育与健康课程存在一系列问题,这些问题严重影响了体育教学的效果和学生健康素养的提升。为此,文章旨在深入分析当前高中体育教学存在的问题,并在此基础上,提出有效的课程改革策略。这些策略不仅聚焦于教学内容和方法的创新,也强调了教师与学生情感沟通的重要性、评价机制的合理性以及健康教育的核心地位,旨在构建一个更加全面、有效的高中体育与健康教育体系。

一、目前高中体育教学存在的问题

在当今教育领域,高中体育与健康课程正面临着前所未有的改革需求。随着社会对于全面教育理念的不断深入和对学生身心健康重视程度的提升,传统的高中体育教育方式已经难以满足现代教育的多元化需求。然而,实际的教学过程中仍存在一些问题,这些问题不仅影响了体育课程的教学效果,也影响了学生对体育活动的兴趣和参与度。

在现阶段高中体育课堂上存在着较为普遍的现象——教师教学方法比较单一。具体表现为,教师往往采用传统的说教式教学方法,将学生置于一个被动接受知识的位置,这种做法在一定程度上降低了学生的学习兴趣 and 主动性。由于缺乏有效的师生互动和沟通,学生对体育课程的热情逐渐消退,体现在课堂上就是教师一味的讲授,而学生则表现出兴趣索然,甚至敷衍了事的态度。这种教学模式不仅没有激发学生的学习动力,反而使得体育课成为学生眼中的“填充课程”,严重影响了体育教育的整体质量和效果。高中阶段的学生正处于青春期,这一时期他们的身心发生了极为明显的变化。由于自我意识的觉醒和自控能力的相对不足,他们容易对教师的指令产生逆反心理。在体育课程中,这种心理表现得尤为明显。当教师未能充分理解学生的心理变

化,对逆反行为进行不恰当的批评时,可能会伤害到学生的自尊心,导致他们对体育课程的抵触情绪进一步增强,从而影响到课堂的整体教学效率和氛围。当前,受应试教育影响深远,大多数学生和家长以及部分教师认为,学生的主要任务是提高文化学科分数,以便在未来的高考中取得优异成绩。由于体育在整个高考体系中所占比重较小,导致了学生对体育学科不够重视。加之,学校为了提升学科成绩如数学、语文、英语等的教学,往往在课时安排上做出了牺牲体育课程的选择。这种教学环境的形成,不仅减弱了学校体育教学的重视度,也使得体育课堂的学习氛围显得额外冷淡,进一步加剧了学生对体育课程的不重视。

二、高中体育与健康课程改革的策略分析

(一) 丰富教学内容,活跃教学氛围

在探讨高中体育与健康课程改革的途径时,一个关键的策略是“丰富教学内容,活跃教学氛围”。这一策略的实施对于提升学生课堂参与度具有至关重要的作用。尤其是考虑到高中学生正处于一个充满好奇心、渴望新鲜事物的年龄阶段,他们容易对传统体育教学模式感到厌倦。因此,创新教学内容和方法,使教学环境充满活力成了提升体育教学效果的关键。

以篮球教学为例,传统的教学模式往往注重基本技能和规则的教授,而忽视了学生的个性化需求和兴趣的培养。在这种模式下,学生往往只是被动地接受教学,而缺乏足够的参与感和兴趣。为了改变这一状况,教师可以尝试将篮球课程与学生的实际兴趣相结合,通过引入篮球游戏、篮球赛事分析、知名篮球运动员的技术分析等内容来丰富教学素材,以此活跃课堂氛围。具体来说,教师可以在篮球教学过程中设计一系列与篮球相关的游戏和竞赛,如“三对三”小型篮球赛、技巧挑战赛等。这些活动不仅能够激发学生的学习兴趣,还能够实践中加深学生对篮球技能和策略的理解。此外,通过

观看并分析国内外著名篮球赛事，教师可以引导学生学习和模仿顶尖运动员的技术动作，从而提高学生对篮球技术的掌握和运用能力。同时，将理论知识与实践活动相结合也是丰富教学内容、活跃教学氛围的有效手段。比如，教师可以在讲解篮球规则和技巧的同时，组织学生进行小组讨论分享学习体会和心得。这样不仅能够增强学生的团队协作能力，还能够促进学生之间的知识交流和分享，提高学生的学习动力。通过这种以学生为中心的教学模式，不仅能够有效提升学生的学习兴趣 and 参与度，还能够培养学生的创新思维和解决问题的能力，这对于学生未来在社会上的发展和终身体育锻炼具有重要的意义。

（二）注重师生的情感沟通，培养学生的体育兴趣

在高中体育与健康课程改革的路径研究中注重师生之间的情感沟通，培养学生的体育兴趣是至关重要的一环。这一策略不仅有助于增强学生的学习动力，还能促进学生身心健康的全面发展。通过有效的情感交流，教师能够更深入地了解学生的需求和兴趣，进而采取更为针对性的教学策略，激发学生对体育活动的热情。

以足球教学为例，足球作为全球最受欢迎的体育运动之一，拥有广泛的群众基础和深厚的文化底蕴。然而，由于传统教学方法的局限性，学生可能会对足球课感到枯燥乏味。为了改变这一现状，教师可以采取以下措施：首先通过日常的观察和交流了解学生对足球的兴趣点和需求，包括他们喜爱的足球队、球星以及学生想学习的具体足球技能。基于这些信息教师可以设计更加个性化的教学计划，将学生感兴趣的元素融入教学内容中。例如，可以通过分析学生喜爱的球星在比赛中的表现，来讲解相关的足球技巧和策略，从而使教学内容更加贴近学生的实际兴趣。教师还可以利用课堂教学时间组织一些创新的活动，如模拟世界杯足球赛。在这样的活动中，学生不仅能够在实践中学习足球技巧，还能通过分组合作增强团队协作能力和竞争意识。教师在活动中扮演指导者和协调者的角色，及时指出学生运动中的错误动作并鼓励学生积极运动，帮助学生克服学习中的困难，增强他们的自信心和成就感。此外，教师还可以通过组织课外的足球兴趣小组或社团，为学生提供更多的练习和交流机会。在这样的非正式环境中，学生可以自由地分享自己的学习体验和足球观赛感受，增强彼此之间的情感联系。教师在这个过程中应当鼓励学生主动探索和学习，并提供必要的指导和支持，同时也可以邀请外部的足球专家或教练来分享经验，进一步激发学生

的学习兴趣。这种以学生为中心的教学模式，能够有效地激发学生对足球的兴趣，还能帮助学生建立起正确认识，从而认识到体育锻炼的意义和价值。

（三）建立健全考评机制，保证考核评价的合理性

在高中体育与健康课程改革的路径研究中，建立健全的考评机制，保证考核评价的合理性，是确保教学质量和促进学生全面发展的重要环节。科学合理的考评机制不仅能够反映学生的学习成果，还能激励学生积极参与体育活动，培养其终身体育锻炼的习惯。因此，构建一个既符合教学目标又能激发学生兴趣的评价系统显得尤为重要。

以跑步为例，这是高中体育教学中常见的一项内容。在构建考评机制时，教师可以考虑将传统考核方式与学生个体的进步、参与态度以及健康改善情况相结合。具体来说，教师可以通过设定个性化的跑步计划，针对每位学生的身体状况和初始水平，制定合理的目标和期望。这种考评方式不仅关注学生的最终成绩，更重视学生在过程中的努力和进步。在实施过程中，教师需对学生进行初始的体能测试，以更好地了解每位学生的学习起点。接着，根据测试结果教师与学生共同制定个性化的跑步提高计划，设定短期和长期目标。在此基础上，教学过程中的考评不再是单一的成绩衡量，而是综合学生的参与度、进步速度和健康状况等多个维度进行评价。除了定期的成绩测试外，教师还可以通过观察学生的训练态度、参与热情、身体健康变化等非定量指标进行评价。此外，为了增强考评的实效性和全面性，教师还应鼓励学生自我评价和同伴之间相互评价。学生可以通过日常记录表、运动APP记录等方式记录自己的训练过程和体能变化，这不仅有助于学生自我监督和调整，还能增进学生之间的交流和相互学习。同时，通过定期组织班级内部的跑步分享会，学生可以互相交流跑步经验和心得，从而有助于营造积极的班级学习氛围。在确保考评的公平性方面，教师需要建立明确的评价标准和程序。这意味着每一项评价指标和评分方法都应该是透明和可操作的，确保所有学生都能在同一标准下被公正评价。同时，通过引入专业的体育健康评价软件或平台，可以进一步提高评价的客观性和科学性。

（四）坚持健康为首的教学理念

在高中体育与健康课程改革的路径研究中，坚持以健康为首的教学理念是促进学生全面健康发展的基石。这一理念不仅要求教学内容和方法的创新，还要求教师在教学过程中始终把学生的身心健康放在首位。以健康

为导向的教学理念强调，在培养学生体育技能的同时，更应关注其健康习惯的养成和健康意识的提升。

以实施健康教育课程为例，这一课程的设计和实施过程中，教师可以采取多种手段和策略来贯彻健康为首的教学理念。在课程内容的设计上，除了包含传统的体育运动技能教学，还应加入关于健康饮食、心理健康管理、休息与睡眠的重要性，以及如何处理日常生活中可能遇到的健康问题等主题。这样的内容设计旨在帮助学生构建全面的健康知识体系，提升他们的健康意识。接下来，教学方法的创新也至关重要。传统的讲授法可能难以激发学生对健康知识的兴趣和认知，因此，教师可以利用案例分析、互动游戏等多样化的教学方式。例如，在教授健康饮食的课堂上，教师可以邀请营养专家进行具体案例讲解，或者组织学生进行健康饮食计划的设计比赛。通过这些互动性和实践性强的教学方法，学生可以更加直观、深入地理解和掌握健康知识，从而更好地应用于日常生活中。此外，教师在教学过程中还应关注学生的个体差异，提供个性化的健康指导。鉴于学生的身体条件、兴趣爱好、健康状况等方面的差异，教师需要根据每位学生的具体情况，提供适合其发展的健康建议和锻炼计划。这种个性化的关注不仅能够增强学生的参与感和获得感，还能够有效促进学生健康习惯的养成。在评价机制的建立上，健康为首的教学理念也要求建立科学合理的评价机制。传统的以技能和成绩为主的评价方式需要向更加注重学生健康习惯养成和健康意识提升的方向转变。比如，评价学生的体育学习成果时，可以综合考量学生的运动技能掌握情况、健康习惯的养成情况、参与体育活动的积极性等多个维度。通过这种全面的评价体系，不仅能够促进学生体育技能的提升，还能激励他们积极参与健康生活方式的实践。

（五）坚持以学生为主体的思想

在高中体育与健康课程改革的研究中，坚持以学生为主体的思想是推动课程改革、提高教学质量、促进学生全面健康发展的关键。这一理念要求教师深刻理解学生的需求和兴趣，以及发挥学生作为学习主体的积极作用，从而设计出更加贴合学生实际需要的教学活动和内容。

以篮球教学为具体实例，在篮球教学中实施以学生为主体的教学模式，首先需要教师深入了解学生对篮球运动的兴趣和需求，包括学生最感兴趣的篮球技巧、偶像球星，以及对于团队合作和竞技精神的认识等。基于这些了解，教师可以设计出一系列符合学生兴趣和需求

的教学活动。例如，可以安排一些模拟CBA比赛的小组竞赛活动，让学生分组进行，每组代表一个CBA球队，比赛过程中还可以让学生尝试模仿他们偶像球星的特色动作。这样的活动不仅能够激发学生的学习兴趣，还能够能够在竞赛中培养学生的团队合作意识和竞技精神。在活动设计中，教师应注重学生的参与度和体验感。除了团队竞赛外，教师还可以组织技巧挑战赛、篮球技巧讲座、视频分析等多样化的教学形式，使学生在多种活动中积极参与、主动学习。通过这些互动性和体验性强的活动，学生不仅能学习到篮球技巧，还能够深入了解篮球文化，提升自己的运动兴趣。此外，教师还应充分利用学生的个体差异，进行个性化的教学设计。这需要教师先了解每位学生的体能状况、技能水平和学习风格，根据这些差异为学生提供量身定做的学习计划和指导。这种个性化的关注不仅有助于学生更有效地提升篮球技能，也能够使每位学生都能在篮球教学中找到属于自己的位置，感受到成长和进步的喜悦。最后教师应当定期收集学生的反馈信息，对教学内容和方法进行及时调整。这一过程可以通过问卷调查、教学反思日志等形式进行，收集反馈旨在不断优化教学策略，更好地满足学生的学习需求和期望。

结语

文章通过对高中体育与健康课程当前存在问题的分析，提出了一系列创新的改革策略，旨在提升教学效果和学生的健康素养。这些策略包括但不限于丰富教学内容；注重师生情感沟通；合理构建评价机制；坚持以健康为首的教学理念以及以学生为中心的教学思想。实践表明，这些改革措施能有效提升学生的体育兴趣，增强课程的吸引力，促进学生身心健康的全面发展。未来，高中体育与健康教育的改革仍需不断探索与实践，以适应学生多元化的需求和社会发展的要求。

参考文献

- [1] 张兴圣. 高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用[J]. 当代体育科技, 2020, 10(29): 176-178.
- [2] 陈春. 新课标下高中体育与健康课程实施的关键问题研究[J]. 教育观察, 2020, 9(31): 136-138.
- [3] 郭静洁. 新时代学校体育健康教育存在的问题和开展路径研究[J]. 青少年体育, 2021(05): 89-90.
- [4] 黄卫卫. 健康教育与高中体育教学创新融合方式探讨[J]. 学苑教育, 2021(15): 63-64.