

# 高中体育体能模块教学现状分析及对策

靳瑞龙

乌苏市第三中学

**摘要:** 国家有关体育训练完善对体育教育提出了具体的要求: 在开展体育教育过程中, 要坚持“健康第一”的理念, 这样才能保证孩子们的身体发育, 让高中生对体育的学习产生浓厚的兴趣, 促进高中生积极参加体育运动。所以, 老师们要对高中体育训练给予足够的关注, 在课堂上将高中体育与健康课程体能模块练习融合, 利用学校大课间操、运动竞赛等活动让高中生身体素质得到提高, 为社会主义建设培养健康人才。

**关键词:** 高中; 体育与健康课程; 体能模块

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.165

## 引言

《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》[《课程标准(2017年版)》]明确提出:“以体能训练为主体, 具有很强的实践性, 是中学体育与健康教育的核心内容。其目的在于透过体能训练之方式, 培育学生之核心素质, 以促进其健康与全面发展。所以, 这门课的主要内容就是体育技巧的学习与身体锻炼。”从目前的情况来看, 加强高中生的身体素质, 是当前我国高中教育开展的重要工作。大多数高中生都有很大的学业负担, 这是因为他们面对着即将到来的考试, 老师和父母都对他们抱有很大的期望, 为了减轻他们的学业负担, 应该关注学校的体育与健康教育, 在教学方式的改革中, 不仅要满足学生的心理和生理需要, 还要结合当前的教育情况, 对模块的教学效果进行全面评估, 使其符合学生的实际情况, 对其进行合理教育。在实际的教学活动中, 针对存在的问题, 找出问题产生的根源, 并在进行科学的评估时, 制定相应的对策, 以保证学生的学习和心理健康, 促进学生的健康、全面发展。

## 一、高中体育体能模块教学现状分析

### 1. 评价不合理

在中学体育与健康的体质模块教学中, 评价模块十分重要。教学评价要基于教学目标, 深入研究多种方法, 结合《体育与健康》中体能模块的教学情况, 开展有特色的教学实践活动, 通过学生的表现及反馈形成评价。从当前中学体育与健康的体质模块教学现状来看, 有些学校的教学目的比较简单, 对体育成绩和教学效果的评价重心发生了偏差, 不仅评价方法和内容缺乏科学性和合理性, 还容易因为忽略了学生的整体素质, 导致教学质量下降, 导致了体育与健康课程的体能模块教学存在一些问题, 对学生的学业和发展造成了一定的阻碍<sup>[1]</sup>。

### 2. 评价内容不明确

新一轮的课程改革中, 对教育评估系统进行了界

定, 特别是要将评估重点放在学生的情绪体验和心理影响上, 根据教育结果对学生的各个方面都有正面的影响。然而, 当前中学体育与健康的体质模块的教学, 仍然存在着评估体系不清晰的问题, 不能保证每个学生都能将其熟练地掌握, 从而阻碍了他们的整体素质的提高。

另外, 由于老师忽略了对评估内容和学生实际状况的全面分析, 仅仅根据自己的教学经历过分重视了学生的情绪因素, 就会丧失了体育课应有的意义, 也就达不到自己想要的教育目的, 也就没有办法让体育教学的效果得到充分的体现, 它不仅会对学生的学习和发展产生不利的影响, 而且还会让体育与健康课程中的体能模块教学越来越被忽略, 与新课程标准的改革和实施的需要相违背<sup>[2]</sup>。

### 3. 评价不全面

在实际的教学中, 由于学校采取的评估方法比较简单, 学生只能以一种消极的态度来进行学习, 老师片面地“总结”了学生的课堂教育效果, 没有把学生的能力和需要放在心上, 老师仅仅以学生的学业成绩来评定, 不论是评估的基础, 还是评估目的, 都是不合理不科学性的, 这不仅不能促进学生的学习和发展, 而且会导致学生丧失学习的动力和积极性, 这就会导致学生的学习成绩和综合能力等受到很大的制约。

在新课程标准的推行下, 积极倡导多元化的评价方法, 其目标是让学生进行多种视角的剖析, 培养他们的思考能力和反思能力, 通过自我评估和相互评估等方式, 让学生在“参与”中进行, 真正地表达出自己的看法和意见, 在同等条件下, 每个学生都得到了同等的重视, 明确了评估目标和评估内容等, 提升了教育的质量和效果。普通高中的体质模块教学情况并不理想, 由于教师的教学理念和教学理念比较传统和固定, 教学理念没有进行相应的调整, 因此没有能够凸显出教学评估的主体, 造成了评估的主体不够全面<sup>[3]</sup>。

#### 4. 课程内容缺乏趣味

目前,有些中学在进行《体育与健康》的体能模块的教学时,往往会和全国体测的内容相融合,而体测的内容对学生的素质比较高,要有良好的身体素质,并且在体测项目的训练过程中要注意锻炼方式。而在应试教育的大环境下,体育与健康课程的身体素质部分的教学内容枯燥无味。然而,体育与健康的体质模块是高中的必修课,高中生必须去学,这样就导致了这种教育方式比较消极,就算进行了,也只是进行体测的训练,所以,课堂的内容难免会变得单调、无趣。

#### 5. 体能课程实施效果不佳

通过对学生进行适宜的体育锻炼,不仅可以纠正学生的体型,还可以改善学生的体质,促进学生体质发展。然而,从当前的情况来看,高校进行的体育与健康课程的体能模块教学更多的是与全国体育测试项目相融合,这使得该课程的部分身体素质指标不能实现。比如,很多学生都有近视、肥胖等问题,尤其是在长距离、短距离的比赛中,经常会发生一些意想不到的事情。另外,因为体育科目的分数不包括在考试的分数里,所以不管是中学的还是大学都对体育课程不够关注,这就造成了体育与健康课程的体能模块的教学内容得不到很好的贯彻,所以,体能课程的执行效率并不高。

#### 6. 师资力量有待提升

首先,中学学校的体育老师很少,因为中学的体育分数和中考的分数有很大的关系,所以中学的体育课比较注重,体育与健康的体能模块的教学主要也是体测。普通高中学校的体育专业的师资配置有一定的缺陷,高一到高二的时候,因为高中生的学业负担比较小,所以体育老师可以按照体测的内容来进行教育。不过,到了高三以后,因为学业压力太大,所以体育课可以说是“名存实亡”,大部分的文化课老师都会利用体育等没有高考成绩的课程来上课,而为了考试的结果,体育老师也会和其他的文化课老师合作,因为他们的体育课程比较少,所以普通高校的体育老师人数比较少。另外,体育老师的教育水平还需要提高,体育课程对学生的吸引力不够,很多同学一碰到体育课就找老师请假,找个理由不去。要解决这个问题,就需要老师合理地组织好自己的课程,提高自己的教学水平。针对我国高校《体育与健康》的体质模块教学中缺乏的问题,中学体育老师在进行教学内容和实施过程中需多加重视<sup>[4]</sup>。

### 二、高中体育与健康课程体能模块教学措施

1. 明确整体化教学目标,发掘体育与健康课程体能模块教学意义

对《体育与健康》中的体能模块的教学情况进行了剖析,发现这门课的实施受到了很多的制约,这也需要学校和老师们给予足够的关注。在这当中,最重要的一个基本前提就是要明确整个教学目标,首先,需要老师在平时的教学活动中,对学生进行全方位的考察,将每个学生的各个方面都了解清楚,对教学计划进行调整,确定教学目标。第二,充分发挥每个人的潜力,在教育的时候,要让高中生自己去探索和研究,让他们有更多的时间去展示自己的长处和特征,让高中生的个性得到充分的发展。第三,激励同学们进行反省,能够提高自己的标准,比如,在排球体育技能教学中,正面双手传球课程教学,最基本的教学目的就是要找到合适的教学方式,关键技巧就是让学员能够熟练地进行攻防操作,除此之外,还要考虑到准备姿势,手部,迎球,击球,用力,重心等方面,根据平时对学生的教学,了解每个同学的缺点,并针对他们存在的缺点,对教学模式和教学方案科学地进行调整,用实践来验证教学目标的重要性。另外,还可以采用“一抛一传”的方法,即两个学生之间相距4米,互相站着,由一个学生来抛球,并且要有一定的弧线。另外一名学生将球传到抛球学生手中,请求经过一段时间的训练;两个人的角色交换,这样就可以训练每个同学的实际技能,可以充分的了解到运动的知识<sup>[5]</sup>。

2. 在教学评价过程中突出重点知识,提升学生体能与技能

在运动与健康中,身体素质模块的教学目标是促进学生身体素质和能力全面发展。在实际的教学中也需要注意这一点,仍然是以《体育与健康》中的体能模块的教学情况作为分析依据,为了保证对学生的能力和体能进行全面的评估,还需要持续的诊断、积累和评估。一般来说,在教学设计中,可以明确教学目标,设计教学内容,完善教学策略等,这一时期最关键的一个前提是,老师的指导作用。比如,在练习蹲姿的时候,训练的关键就是让学生站在原地,做一个屈膝的动作,训练他们的身体的柔韧性。这样才能让学员们更好的把握蹲起跳的关键动作,确保学生的运动技术水平。

#### 3. 明确评价内容,提升学生综合能力与素养

在中学体育与健康这门学科的教学过程中,确定评估的内容也很关键,从一个人的整体发展的观点出发,对目前的教育状况进行调查,并找出引起问题的原因。在平时的教育活动中,老师要充分地了解每个同学的真实状况,鉴于同学之间的不同素质,所以,在教学内容的设计和学生的评估上,都不能用“统一化”来对待,而是要根据学生的具体状况来进行,这样才能在教

学设计的各个阶段,制定出各种不同的教学计划,确保教学评估的多元化。同时,通过对自己进行的反省,提高思考能力,调整学习心态,提高技巧和身体素质,实现整体素质提高。

### 4. 国家强化健康教育课程顶层设计

要想在整个学校开展健康教育工作,就必须从宏观上做好规划。根据每次上课的内容,对多媒体课件模板进行设计,对教学内容进行一个科学、全面的计划,有效地改善当前的健康教育课程的现状。

#### 1) 教育行政部门加强对健康教育课程的监管

在我国,教育行政机关作为国家事业单位,肩负着监督教育工作进行的重要职责,要充分利用好监督职能,强化学校在体育与健康课程中健康教育理论的监督。为了保证健康教育的顺利进行,必须把高中生的身体素质,作为学校管理人员进行评估的依据。

#### 2) 学校保证健康教育教学开展

在体育与健康教学中,要注重学生的身体素质、心理素质等方面的要求。在学校里,要有一个专门的健康教育平台和健康教育资源支持系统,要增加对健康教育的资金投入,还要把健康教育的科普实验室建设起来,对健康教育进行更好的硬件和软件支撑,在校园里构建起科学的校园健康教育网络,让数字化的教材、微课和精品课程更加完善。

#### 3) 多主体共同参与学生健康教育

学生的健康行为的培养是一个长期的过程,家庭、学校、社会三个方面都需要给予一定支持,发挥出最大的作用。在学校里,要把学校的健康教育作为一个主要的阵地,通过学校带动健康家庭和健康社区环境建设。

### 5. 教师丰富健康教育教学内容

#### 1) 教师运用多样化的教学方法

要将健康知识的学习转变成学生的健康行为,就必须对传统的健康教育的教学方式方式进行创新,尽可能地减少以讲解为主要内容的教学方式。在学习过程中,老师要根据自身的健康常识来选用适当的授课方式,例如,对于理论含量高的内容,可以用教学录像来进行说明,还可以通过教具演示、情景模拟、动手操作、小组讨论和比赛问答等方式来进行。

#### 2) 教师改进健康教育教学评价方式

在学校层次上,要改进有关的评估标准,把评估的成绩和对老师的工作表现进行评估。在教师层次上,要充实评估的内容,充实评估的对象;在评价的内容上,形成了一种将纸笔测试、过程性评价和表现性评价有机地融合在一起的评价方法。

绩效性评价侧重于对学生的学习态度、情感表现和

人际交流表现的评价,以及对学习到的知识运用于实践的能力的评价。在评价对象方面,应建立学生自我评估、教师评估和父母评估相结合的综合评估系统;在体育老师的指导下,进行相应的健康教育。

#### 3) 提升体育教师的健康素养

在学生中,老师起着举足轻重的角色,其健康素质的好坏,直接关系到学校的教学效果,同时也会对学生们的生活习惯产生一定的影响。为此,体育教师需要对自己的行为进行管理和控制,提高自己的健康观念,加强健康知识的学习,运用健康能力,改进健康行为,提高健康素质。具体到实际操作上,老师要经常看有关健康教育的书籍,提高自己的卫生知识储备,同时,老师要注意自己平时的行为举止,给孩子们做一个好的示范。

#### 4) 加大体育教师师资培训力度

建议各级教育机构和高中开展体育教学专题训练。在授课形式方面,应根据实际需要适当调整,可以采用网上主题训练等形式进行授课。通过对学生们进行健康教育的相关知识、方法、技能和评估等方面的训练,使其能够有效地进行。同时,还应该让老师们多参加各种训练活动,这样可以促进他们的职业素质的提高,同时,他们还可以从国外和国内的一些优秀的健康教育的教学经验中吸取教训,让老师们在他们的健康教育的教学中,不断地充实教学内容,提高学习积极性和热情。

## 三、结语

通过对中学体育与健康课程模块教学现状的调查,探讨多种因素影响下的评价体系构建方法,及时的改进评价方法、评价主体以及评价内容等,找出导致问题的根本原因,以学生的发展为核心,完善教学模式。在新时代挖掘出体育与健康中体能模块的教学内涵,相关教师要完善自身教学能力,挖掘学生学习潜力,明确评价内容,实现中学体育与健康课程模块的教学目标。

## 参考文献

- [1] 刘义红.对高中体育与健康课程课堂教学模式的探索与研究[J].田径,2022,(09):18-20.
- [2] 徐丽华.对新时期高中体育与健康课程教学问题的研究[J].当代体育科技,2022,12(21):45-47.
- [3] 杨刚.新课程标准下高中体育与健康课程教学的变革与存在的问题探索[J].当代体育科技,2021,11(29):242-244.
- [4] 吴舒文.基于学科核心素养思想下,高中体育与健康课程体能模块的内容设计及锻炼方法[J].田径,2019,(11):46-48.