

高中体育与健康学科模块化教学实施策略刍议

林乔斌

贺州第二高级中学

摘要：“模块化”是高中“新课改”背景下的一种新的教学方式。2013年，教育部开始对普通高中的新课程进行全面修改，在吸收世界各国新理论的基础上，力求把新的《新课标》纳入新的教材之中，使其成为一种适应国情、体现国际化的指导性教材，从而建立起中国新一轮基础教育新课程。高中体育与健康的模块化教学，是一种科学合理、独特新颖和可持续发展的教学策略，能适应新课改的需求，符合新课改的方向。

关键词：“模块化”；高中体育与健康；教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.08.233

引言

高中体育与健康模块化教学是培养学生身心健康的重要途径。本论文旨在探讨高中体育与健康模块化教学的策略，以提高学生的综合素质和体育健康水平。通过研究和分析不同教学策略的实施效果，可以为高中体育与健康教学提供有效的参考和指导，促进学生全面发展。

一、高中体育与健康教育的现状与存在的问题

在高中阶段，学生除了要学好专业知识外，还必须拥有健全的身体和良好的精神状态。高中体育与健康教学是一门实践性较强的学科，它对学生的身体素质和心理素质提出了不同的要求。与语数外这些科目相比，它主要通过运动锻炼来促进学生身心健康。在国家对学生身体状况高度重视的时代背景下，体育教学模式需要变革与创新，以适应国家的需要。

然而，体育教学新模式的变革与创新也不可避免地面临许多问题与困境。例如，学校体育教育中始终强调“以人为本”的教育方式，但这有时会导致学生产生一种“唯我独尊”的想法。另外，许多学校因资金不足，未能购置新型运动器材，使体育教学改革面临诸多难题。目前，我国许多高中体育课程仍然沿用传统的教学方式。究其原因，主要在于早期教育阶段资源有限。在教育改革过程中，还存在师生数量失衡的问题。为了更好地开展体育教学并减少授课时长，老师们往往采用传统的说教式教育方式，让学生只需倾听，而不需要参与课堂互动，无法发挥学生在课堂上的主体作用。教室氛围沉闷，教学内容老套，师生之间缺乏交流，学生的学习兴趣 and 积极性难以调动起来。这就像在进行严格、枯燥、被动的军训，缺乏无拘无束的学习环境，让人心力交瘁，却不得不接受。这种方式虽然可以达到部分教学目的，却不是由学生主动参与或努力实现的，使得教与学的过程受到很大影响。

二、高中体育与健康教育具有重要的应用价值

高中阶段的体育与健康教育不仅是学生全面发展的

重要组成部分，更是提升学生身体素质、心理素质和社会适应能力的关键环节。其应用价值体现在以下几个方面：首先，高中体育与健康教育有助于提高学生的身体素质。通过系统的体育训练，学生可以增强心肺功能、提高力量和柔韧性，进而增强体质，预防和抵抗各种疾病。其次，高中体育与健康教育对学生心理健康的促进作用显著。在高压的学业环境中，适当的体育活动可以帮助学生释放压力、缓解焦虑，提升心理韧性。此外，通过体育活动，学生可以培养积极向上的生活态度，提高自我管理和自律能力。再次，体育与健康教育还具有重要的社会教育价值。体育活动不仅是个人体能的较量，更是团队合作和竞争意识的培养平台。学生在参与体育比赛过程中，可以学习到尊重对手、遵守规则、公平竞争等宝贵的社会道德准则，增强社会责任感和集体荣誉感。

综上所述，高中体育与健康教育在提高学生身体素质、促进心理健康、增强社会适应能力等方面具有重要的应用价值，是培养全面发展人才的重要途径。因此，高中阶段应加强体育与健康教育的模块化教学实施，确保每个学生都能从中受益，达到全面发展的目标。

三、高中体育与健康模块化教学实施策略的变革与创新

（一）课程编排的改变

在传统的高中体育与健康课程中，排课模式往往是固定的，缺乏灵活性和针对性，难以满足学生的个性化需求。为了提高教学效果，可以通过优先编排体育与健康课程，充分利用学校现有教师资源统一安排课程，半个年级或全年级一起上体育与健康课。具体来说，在学期初根据学生的需求和兴趣进行调查结果，开设多种项目的课程，提升体育与健康课程的参与度和效果，才能稳步提升教学质量。此外，科学排课也是提高课程质量的重要手段。通过合理安排课程教学内容和最佳运动时间，使教学大纲内容在现有的条件下不受季节和天气的

影响能高质量的完成,有了质与量的保障,学生的技能水平才能逐步提高,从中体验学习的乐趣。

(二) 基于核心素养导向的模块化教学内容设计

在新课程改革的背景下,核心素养导向成为教育教学的重要目标。高中体育与健康课程也应围绕这一目标,进行模块化教学内容的设计。首先,应根据学生的年龄特点和身体素质情况,设置不同的教学模块。例如,可以设立耐力训练模块、力量训练模块、灵活性训练模块等,帮助学生全面发展身体素质。其次,模块化教学内容的设计应注重多样性和趣味性,激发学生的学习兴趣。社会化的发展需要引入一些新兴的体育项目,如瑜伽、跆拳道、攀岩等,丰富教学内容,增加课程的吸引力。同时,可以通过组织体育竞赛、团队合作等活动,培养学生的团队精神和竞争意识,提升他们的综合素养。

(三) 激发学习热情

注重教学内容的合理安排,有效激发学生的学习热情。高中阶段的学生思想较为活跃,体质也较为健康。为了促进体育与健康课程的顺利进行,我们要从学生的身体素质,运动需求,个性化发展出发,合理设计模块内容,让学生结合自身需求进行锻炼,从而提高教育效果。

例如,老师可以将总体教学方案中的体育教育模块内容分为球类运动、田径运动、体操类运动和民族体育运动等几个部分,并根据学生的运动爱好对这些模块内容进行进一步细分,让他们能够根据自身兴趣进行选择。女生通常喜欢健美操、瑜伽等体操项目,而运动热情较高的男生则更倾向于篮球、田径等球类项目。通过这种细分方式,既能激发学生的学习热情,又能使整个体育课堂氛围变得生动活泼,为学生的体能训练打下良好基础。

(四) 尊重个体化教学,差异化发展

高中男女学生在兴趣爱好、身体素质和基本需求等方面存在明显差异,因此,教学中应根据男女学生的不同特点设计相应的教学内容。同样是田径这门必修课,男女学生的水平要求不同:对女生来说,长跑距离为800米,而对男生来说,则是1000米。教学中注意这样的细分,也是对新课改“以学生为中心”要求的贯彻落实。

同时,在实施“自主运动”的过程中,老师应在满足学生基本需求的前提下,对体育锻炼的时长进行评估。在设计模块化课程时,应充分考虑学生的兴趣和需求。从学生的兴趣需求出发,可以有效解决选课学生数量偏低的问题。

(五) 理论与实践相辅相成

在高中体育与健康模块化教学中,理论与实践的结合至关重要。只有将理论知识与实际操作相结合,才能真正达到提高学生体育素养和健康水平的目的。首先,

理论教学应包括体育基本理论、运动生理学、运动心理学等内容,让学生了解运动对身体的影响、正确的运动方法和技巧,以及如何预防运动损伤等。通过这些理论知识的学习,学生能够更加科学地进行体育锻炼,提高运动效果。其次,实践教学是理论知识的延伸和应用。教师在实践中应注重指导学生进行正确的运动,避免学生运动过程中走弯路,确保锻炼的高效性。例如,在教授脚内侧踢毽子项目时,教师可以通过视频教学再示范和指导,让学生掌握正确的技巧,避免因错误动作导致的运动损伤。此外,还可以组织学生参加各种体育活动和比赛,将理论知识应用于实际,提高他们的运动技能和综合素质。

(六) 引进专业人才,教师专业化发展

高质量的体育与健康教学离不开专业的教师团队。为了提升教学效果,学校应积极引进国家或省体工队退役下来的专业人才,并推动现有教师的专业化发展。首先,学校可以通过招聘具有丰富经验的退役运动员充实教师队伍。这些专业人才不仅能够带专业的教学理念和方法,还能为学生提供更科学、更系统的体育指导,提升体育与健康课程的教学质量。其次,学校应注重对现有体育教师的培训和发展。可以通过组织教师参加各类培训班、研讨会和交流活动,提升他们的专业水平和教学能力。此外,学校还可以与高校和科研机构合作,开展体育教育方面的研究项目,为教师提供更多的学习和发展的机会。例如,可以邀请高校教授和专家来校讲座,分享最新的体育教学研究成果和实践经验,帮助教师拓宽视野,更新知识体系。最后,教师的专业化发展还应注重个性化和多样化。学校应鼓励教师根据自身兴趣和特长,选择不同的专业发展路径,如专注于某一体育项目的教学研究、探索新的体育教学模式等。通过个性化的发展,教师能够不断提升自己的专业素养,更好地服务于学生的体育与健康教育。

(七) 创新体育教学方法,实行模块化教学

要做好中学体育与健康模块化课程,需要老师们改革和创新教学方法,使学生在体育与健康模块课的学习过程中更好地发挥主观能动性,从而提升体育模块化教学效果。

首先,应对体育与健康模块化的教学方法进行改革。体育与健康模块教学不同于普通体育课,是以学生的学习兴趣需求为前提的。对所选模块的浓厚兴趣有助于激发学生的学习热情,因此,老师应打破传统的“讲解—演示—练习”教学模式,积极运用小组合作式、项目式、游戏式、竞赛式等教学方法。

其次,要加强师资队伍的培养。开展模块化体育与健康课程要求老师改变传统体育观念,具备更专业的

知识和技术。这需要学校为提高体育老师的教育和教学水平提供提升平台。例如,学校可以通过大学进修、参加上级组织的专题培训、邀请专家授课指导、到其他学校观摩,以及通过网络搭建体育教师研修平台进行自我教育。这些措施都能提升老师的体育模块化教学能力。

(八) 创造展示平台, 展现教学成果

为了充分展现高中体育与健康模块化教学的成果,学校应积极创造展示平台,让学生有机会展示他们的学习成果。首先,学校可以定期举办文体艺术节或社团展示,设置多种比赛项目和表演环节,让学生在舞台上展示。这不仅能激发学生的运动热情,还能增强他们的自信心和荣誉感。其次,学校可以利用现代科技手段,通过校园网站、微信公众号等平台,展示学生的体育活动和优秀作品。例如,可以制作体育课教学视频、运动项目介绍视频,上传到学校的网络平台上,供学生、家长和社会各界观看。这种方式不仅能扩大体育与健康教学的影响力,还能促进家校互动,形成良好的教育氛围。另外,学校还可以与社区合作,开展体育文化交流活动。通过组织学生参与社区体育比赛、公益跑等活动,不仅能增强学生的社会责任感,还能展示学校的体育教育成果,提升学校的社会影响力。

四、高中体育与健康模块化教学具有完善的评价体系

(一) 学生学习兴趣与态度评估

在高中体育与健康模块化教学中,评估学生的学习兴趣 and 态度是关键。通过问卷调查、课堂观察和学生自评等方式,教师可以了解学生对体育课程的兴趣程度和参与态度。这不仅有助于教师调整教学策略,还能激发学生的积极性和主动性,确保教学效果的最大化。例如,可以定期进行学生满意度调查,了解他们对不同体育项目的兴趣和需求,并根据反馈进行课程优化。

(二) 通过学习获得的健康行为的评估

评估学生通过体育与健康课程所获得的健康行为变化也是评价体系的重要组成部分。教师可以通过观察学生日常生活中的健康行为变化,如饮食习惯、运动频率、体能状况等,来判断教学的实际效果。此外,还可以借助体质健康测试等客观数据,对学生的健康状况进行全面评估。这种评估方式不仅能反映出学生在体育课程中的进步,还能帮助他们养成良好的健康习惯,提升整体健康水平。

(三) 多元化教学评价与反馈

多元化的教学评价与反馈机制是完善评价体系的重要保障。在评价过程中,既要关注学生的运动技能和体

能水平,也要重视他们的心理素质和团队合作精神。通过平时成绩、期末考核、项目展示等多种形式,全面评估学生的学习效果。同时,教师应及时向学生提供具体的反馈意见,帮助他们发现不足、改进提高。例如,可以通过个别辅导、课堂讨论等方式,为学生提供有针对性的指导,促进他们的全面发展。

五、实施体育与健康模块化教学获得的效果展望

高中体育与健康模块化教学作为“新课改”背景下的一种科学、合理且可持续发展的策略,展现出显著的效果。

首先,模块化教学提高了学生的学习兴趣 and 参与度。灵活的课程安排和丰富的体育项目,使学生能够根据自己的兴趣选择课程,激发了他们的学习热情和积极性,从而更好地参与体育活动,增强体质。其次,模块化教学有助于学生的全面发展。通过系统的体育训练,学生不仅提高了身体素质,还学会了科学锻炼的方法。同时,通过参与各种体育活动和比赛,学生的团队合作精神和竞争意识也得到了培养,增强了社会适应能力和集体荣誉感。此外,模块化教学促进了健康行为的养成。课程中加入的健康知识讲解,如合理饮食、科学锻炼和心理健康等,帮助学生树立了正确的健康观念,养成了良好的生活习惯。最后,模块化教学推动了教师的专业化发展。通过引进专业人才和对现有教师进行培训,教师的教学能力和专业素养得到了提升,进一步提高了教学质量。

总之,高中体育与健康模块化教学的实施,不仅提升了学生的身体素质和心理健康,还促进了他们的全面发展,为他们的终身健康奠定了坚实的基础。

结语

总的来说,高中体育与健康模块化教学策略的设计与实施是一个系统而复杂的过程,它涉及到内容的选择、教学方法的创新、评价体系的建立以及教师专业能力的提升等多个方面。通过有效的模块化教学,不仅可以提高学生的体育核心素养,还能促进其全面健康发展。模块化教学更注重因材施教,完全符合“三新”要求。只有科学合理实施,才能更好地促进学生的素质提升。希望教师们能够在日常的教学实践中,充分重视学生体质健康,尊重学生兴趣爱好,不断探索和总结经验,为学生的学习提供更好的支持和帮助。

参考文献

- [1] 钱国飞,于可红.高中体育与健康课程模块教学评价现状与对策研究[J].浙江体育科学,2007,29(2):5. DOI:10.3969/j.issn.1004-3624.2007.02.017.
- [2] 张延峰,曹军,谭雅媛.制定高中体育与健康课程模块教学计划初探[J].中国学校体育,2008(2):2.