

高中体育与健康教学现状及对策研究

李玉荣

江西省赣州市信丰县第一中学

摘要：体育与健康课程是高中课程体系中不可或缺的组成部分，对学生的健康成长具有重要意义。然而，在高中体育与健康教学中仍存在一些问题，如师资力量薄弱、教学内容传统、教学方法固化、教学评价体系不完善等，直接影响了高中体育与健康教学的顺利开展。基于此，教师要立足现状，积极探索应对举措，落实立德树人根本任务，促进学生健康、全面发展。

关键词：高中体育与健康；教学现状；对策

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.03.234

引言

在当今社会、青少年的体质健康问题已成为不容忽视的公共议题，不仅关系到个人的成长与发展，也直接影响到国家的长远未来。高中阶段，作为身心快速成长的关键时期，体育与健康教育扮演着举足轻重的角色，不仅是锻炼体魄、提升运动技能的平台，更是培养学生健康意识、形成良好生活习惯的重要途径。然而面对新时代的教育要求与学生多样化的健康需求，高中体育与健康教学实践尚存诸多挑战与不足，亟须探人探讨与策略性应对。

一、新课标对高中体育与健康教学的要求

（一）培育学生的专项运动技能

高中体育与健康教学将培育学生的专项运动技能视为一项关键目标，新课标对此给予了特别强调。通过专项运动技能的学习，学生可以深入掌握不同运动项目的具体技巧与策略，进而显著提升学生的运动实力与竞赛表现。同时，培养学生的专项运动技能，不仅有助于培养学生的团队协作精神，还能提升学生的领导潜能与自我调控能力。所以，在实际教学中，教师需要根据学生的兴趣与特长，量身定制教学计划，精准培育学生的专项运动技巧，为学生未来的体育之路奠定坚实的基础。

（二）促进学生的身心健康发展

基于新课标，高中体育与健康教学应促进学生身心健康发展，这既是体育教学的根本使命，也是教育改革的必然要求。在进行教学活动时，教师需要重视学生身心健康的实际情况，并据此精心设计教学内容与教学手段，提升学生的体质与整体健康状态。同时，教师还需要关注学生的心理健康，采用体育活动与健康教育等多

元化手段，助力学生释放压力，平复情绪波动，培养积极向上、乐观开朗的精神。

二、高中体育与健康教学的重要意义

（一）促进学生全面发展

高中体育与健康教学在青少年成长的过程中发挥着至关重要的作用，其超越了简单的身体锻炼范畴，成为促进学生全面发展的关键环节。通过丰富多彩的体育活动和理论课程，学生们不仅能够增强体质、提升运动技能，更能在心理、社会能力上取得长足进步。体育场上，每一次尝试与挑战都是自尊自信累积的过程，团队合作让学生学会共情与协作，面对比赛的胜败则磨砺出坚韧不拔的抗压能力。在这一过程中，青少年开始懂得尊重他人，学会在公平竞争中寻求合作，这些品质为他们将来成为社会中有责任感和合作精神的成员奠定了坚实的基础。

（二）形成健康生活方式

在青少年时期形成的习惯往往影响一生。体育与健康教学致力于在学生心中播种健康的种子，通过体育与健康课程，学生可以学习到正确的运动方法、营养知识和健康的生活习惯，如规律运动、合理饮食和充足睡眠的重要性。教导他们如何通过规律运动、均衡饮食和充足休息来维护和提升自己的健康。这些习惯一旦在青少年时期形成，往往能够伴随其一生，成为抵御诸如肥胖、心血管疾病等现代生活常见慢性病的强大防线。通过课程，学生们获得的不仅是知识，更是一种生活哲学，指引他们在日后的生活中做出有利于健康的选择，为构建一个充满活力的人生打下坚实根基TM。

三、高中体育与健康教学现状及原因分析

（一）师资力量薄弱，体育设施不健全

目前，部分学校对体育与健康教学的重视程度不足，

体育教师短缺,体育与健康课程多由其他学科教师兼职,部分教师的素养达不到专业水平,难以完成体育与健康教学任务,无法保证体育教学质量,不能达成课程目标。有的教师对体育训练项目了解不足,无法有效开展体育活动,不能让学生真正了解体育、参与体育、享受体育;有的教师自身缺乏体育锻炼意识和习惯,对体育与健康相关知识掌握得不够全面、深入,难以引导学生树立健康观念;有的教师对体育品德素养解读得不够全面,无法充分培养学生勇敢顽强、挑战自我的精神和公平竞争的意识。另外,学校体育设施资源匮乏,基础设施陈旧或不足,无法满足学生多样化的运动需求,不仅影响了体育与健康教学质量,还制约了学生体育技能和身体素质的提升。

(二) 教学内容传统,缺乏多样性和创新性

部分学校体育与健康教学内容仅仅局限于传统体育项目训练,无法满足学生多样化的需求,限制了学生体育技能的发展。部分学校在体育与健康教学中重育体,轻育心,学生缺乏正确的健康知识和健康的生活方式,导致一些不良生活习惯和健康问题的出现。同时,部分学校和教师缺乏对体育文化的传承和弘扬,学生缺乏对体育精神的理解和认同,难以形成正确的体育价值观,制约了学校体育文化的建设和发展。

(三) 教学方法固化,学生参与度不足

在高中体育与健康教学中,部分教师以“讲解—示范—练习”的模式开展体育教学,过于注重知识和技能的传授,缺乏创新精神,学生参与体育锻炼的兴趣不高,无法体会到体育锻炼的乐趣,制约了学生体育技能的提升。同时,部分教师在体育与健康教学中往往采用“一刀切”的教学方式,教学方法单一,缺乏创新,难以满足学生的个性化需求,挫伤了学生参与体育锻炼和体育学习的积极性,不利于学生的身心健康发展。

四、高中体育与健康教学对策

(一) 开展个性化体育项目教学

在传统体育与健康课堂上,教师以统一的教学方法向学生传授相同的教学内容。然而,学生的身心发展具有差异性,统一的教学节奏忽略了学生的个性差异,影响了学生核心素养的发展。“三自立德”是一种以学生为本的教学理念,强调学生自身发展在课堂教学中的核心地位,倡导教师为学生提供个性发展的机会。在“三自立德”背景下的课堂教学中,教师应从学生的实际情

况出发,开展个性化的体育项目教学活动,落实个性化的教学指导,引导学生在最近发展区内自主选择体育活动,发展核心素养。

(二) 挖掘思政元素,丰富教学内容

高中体育与健康课程中不仅涵盖了体育技能和健康知识,还蕴含着丰富的思政元素,这些元素在树立学生的世界观、人生观和价值观方面发挥着不可替代的作用。教师应充分发挥思政元素的教育价值,在高中体育与健康课程中有意识地开发思政资源,包括爱国主义、集体主义、顽强拼搏等精神,并将其巧妙地融入体育教学内容。在高中体育教学中,教师应将思政教育与体育技能、体育理论和体育精神的传授相结合,以丰富体育教学内容。

(三) 实施分层教学,满足学生个性化需求

在高中阶段,采用分层教学模式进行体育与健康教学具有显著作用。在教学中,教师需要依据学生体质、运动功底与个人喜好等维度对学生进行分层,进而为各层次学生量身打造适配的教学目标、课程内容与教学手段,确保每位学生都能在个人潜能领域内,实现最大限度的成长与发展。在实施分层教学之际,教师还可以细致观察每位学生的个性特点与需求变化,适时对教学方法与策略进行灵活调整,以实现教学成效的最优化。

(四) 关注个体差异,实施个性化评价

由于学生在生理状况、体育素养及个人喜好等方面存在显著差异,他们的表现和发展情况呈现多样化态势。因此,在评估过程中,体育教师应根据学生的个体差异,精心设定个性化的评价策略与标准,以确保评价过程更加科学。再者,通过实施个性化评价机制,有助于精准把握学生的实际学习情况,进而为他们的进一步学习和成长路径提供定制化的辅导与助力。

首先,教师需依据学生的具体状况,与学生共同确立短期与长期的学习目标。确保目标既具有挑战性,又具有可行性。其次,教师可以建立学生学情档案,翔实记录他们在技能、理论及情感态度等维度的变化,并实施定期一对一会谈,积极认可学生的进步之处,同时点明不足,并提供针对性的改进策略。此外,教师还应依据学生的求知欲和兴趣点,向他们推荐相应书籍、视频、网络课程等多样化的学习资源,进而激发学生的内在学习动力,促使学生主动探索知识。通过采取多样化的评价方法,不仅显著提高了课程的教学品质,还充分唤醒

了学生的潜在能力，助力学生综合素质的提升，从而为终身体育观念的培育构筑坚实的基石。

（五）打造特色课程，突出教学特色

在新课标视域下，打造特色课程应围绕差异化设计展开，教师首先需要在教学内容和形式上体现出深度与独特性。这要求教师根据学校的资源优势、学生的兴趣需求以及体育与健康核心素养的培养目标，设定清晰的课程方向。例如，学校可以根据自身的地域文化特点或体育设施条件，选择特定的体育项目或健康主题，进行深入挖掘和系统化教学。课程设计的核心在于挖掘这些独特内容的教育价值，使其不仅在技能层面提升学生的表现，还能在心理、认知和情感层面带来积极影响。

为了确保特色课程的深入实施，教师应制订长期的教学规划，使课程内容具有连续性和层次性。课程的设计不应仅仅追求表面的新颖，而是要以核心素养培养为导向，系统化地涵盖知识、技能、思维方式和情感态度的培养。通过这种系统化的安排，保障特色课程的持久效果，并让学生在不断深入的学习过程中感受到课程的独特价值。

打造特色课程还需要教师在教学过程中注重方法的多样性和灵活性。教师可以运用丰富的教学手段，例如引入跨学科知识，将体育与健康内容与其他学科如历史、地理、社会等进行有机结合，拓展学生的认知维度，增强课程的整体性和综合性。提升学生对体育与健康课程兴趣的同时，帮助他们形成更为全面的认知能力和跨领域的思维方式。特色课程的打造还应与学校的整体教育特色相契合，形成学校品牌效应。这意味着教师不仅要在课程内容和教学方法上不断创新，还要通过与其他教师和教学团队的合作，形成一个具有长期影响力的教学模式。特色课程体系的构建，不仅能够使学生感受到课程的新鲜感，还能为学校的体育与健康教学创造亮点和品牌效应，进一步增强学生的参与感和归属感。

（六）创新教学方法，提高学生的参与度

首先，尊重学生的学习需求，做到因材施教。在开展体育与健康教学之前，教师可以通过问卷调查、访谈等方式，深入了解学生的体育兴趣、体能状况、锻炼习惯、期望的教学内容和教学方法，并根据学生的反馈，设计符合学生需求的教学计划和课程内容，选择学生喜欢的教学方法。同时，教师在教学中要明确师生角色定位，保障学生的主体地位，充分体现学生在体育锻炼中的主

体意识，放手让学生自主活动、合作探究，从而习得体育知识和技能。

其次，优化教学方法。在高中体育与健康教学中，教师可以采用多元教学方法，调动学生参与体育锻炼的积极性。可以采用游戏化教学，将游戏元素融入体育与健康教学中，提高学生的参与度，让学生能够积极参与体育锻炼。可以采用情境模拟教学，创设与现实生活相关的运动情境，增强学生的代入感和体验感，让学生在情境模拟中体验运动的乐趣，提高学生的运动技能。

最后，重视体育竞赛，提高学生的综合能力。开展体育竞赛，不仅能锻炼学生的体能，还能为学生搭建展示自己的平台，增强学生的竞争意识和团队协作能力，有效提高学生的综合能力。因此，学校要定期组织召开体育竞赛，动员学生积极参与竞赛，挑战自我，超越极限，实现耐力、力量、速度和敏捷性等身体素质的全面提升。另外，体育竞赛常常伴随着压力和挑战。通过竞赛活动，学生可以增强心理素质，提高抗压能力，这不仅是对体育技能的检验，还是对综合能力的全面提高，有助于学生更好地应对未来的挑战和机遇，成为全面发展的优秀人才。

结语

总之，加强高中体育与健康教学对提高体育教学质量和落实学科核心素养培育具有重要意义。高中体育教师要认真分析当前教学中存在的问题及原因，转变传统教学观念，增强对体育与健康教学的重视程度，丰富教学内容，创新教学方法，完善评价体系，切实改变当前体育与健康教学现状，在提高体育与健康教学质量的同时，助力学生健康成长。

参考文献

- [1] 吕涛. 基于新课标的高中体育与健康教学质量研究[J]. 教学管理与教育研究, 2023, 8(18): 58-60.
- [2] 胡海萍. 在高中体育与健康教学中渗透德育的策略[J]. 名师在线, 2023, (12): 71-73.
- [3] 徐淑萍, 钟林. 提高高中体育与健康教学有效性策略分析[C]// 中国管理科学研究院教育科学研究所. 首届中国教育创新大会——智慧文化建设高峰分论坛论文集. 江西省赣州市南康区唐江中学, 2023: 3.
- [4] 常予龙. 论高中体育与健康课实施选项教学[J]. 文理导航(中旬), 2022, (10): 19-21.
- [5] 王彦杰. 新高考背景下高中体育与健康教学的探索[J]. 当代体育科技, 2022, 12(21): 70-72.