

中学体育与健康课程跨学科教学的有效策略研究

邹文兵

江西省上高县上高中学

摘要: 体育与健康是现代中学教育的基础性学科,是助力学生身心健康成长的关键。在新课标育人理念导向下,针对中学体育与健康教育提出了很多新的要求。在教育教学中,需要更多关注学生的核心素养培养。通过跨学科教学整合,更有利于在体育与健康课程教学中对其他学科的内容进行融入,促进其他学科核心素养内容的挖掘与提炼,以此来构建学生的整体核心素养。在开展跨学科整合的过程中,需要结合体育学科的教学目标、内容进行针对性选择,确保教学的契合度。但同时,开展中学体育与健康课程跨学科整合教学也是一项系统且复杂的工作,其本身存在多个环节、多处细节,需要做好策略的构建。对此,文章主要阐述新课标育人理念导向下开展中学体育与健康课程跨学科教学的重要性,并分析教学问题,以此来提出可行性策略,实现理想教学目标。

关键词: 中学体育与健康; 跨学科教学; 教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.115

引言

新课标是现代教育改革背景下针对教育教学工作开展提出的新标准,反映为一种更先进的教育理念。在新课标理念指导下,重点关注学生的全面发展,将核心素养培养设置为教学的主要目标。中学教育作为我国完整教育体系的重要组成部分,基于新课标指导应在体育知识、体育技能传授的同时,重点做好学生核心素养的引领,助力学生在成长关键时期的身心健康发展。在此基础上,中学体育与健康课程教学需要做好跨学科教学模式的探索,对多学科资源进行整合,提高教学的丰富性和有效性,提升教学水平,改进教学成效。

一、中学体育与健康课程跨学科教学的重要性

其一,有利于指导身心健康发展。在新课标导向下通过做好体育与健康课程的跨学科融合教学,能够针对其他学科的理论知识进行整理,为学生的体育学习提供指导与帮助,从而引导学生在参与体育锻炼的过程中掌握正确的方式方法,并结合自身情况在知识导向下进行自我规划,以此来促进学生的身心健康发展。其二,有利于激活体育运动活力。多学科元素在中学体育与健康课程教学中的融入,能够带给学生体育学习与体育锻炼中更丰富的体验,深化学生的感悟,从而使学生感受到体育的乐趣和魅力,以此来激发学生的体育运动活动,使体育能够成为学生生活的一部分,也在潜移默化中一并建立学生的终身体育观念。其三,有利于培养健康生活习惯。健康生活习惯的培养是中学体育教学的主要目

标,通过跨学科融合教学的开展,能够形成多视角指导下学生体育运动参与的帮助,通过多学科元素形成学生体育学习中的丰富认知与深层次理解,以此来帮助学生逐步建立健康的生活方式,养成良好的生活习惯。其四,有利于探索体育发展进程。开展中学体育教学,不仅要做好学生体育技能的培养,也需要做好体育理论知识的讲解。在新课标导向下,通过跨学科融合教学,能够帮助学生了解体育的发展历史,从体育精神、体育文化、体育品德等角度切入,开阔学生的体育视野,丰富学生的体育知识储备。

二、中学体育与健康课程跨学科教学的问题

其一,身心健康发展问题。新课标导向下开展中学体育跨学科融合教学,学生的身心健康发展是十分重要的。但从当前情况来看,中学学生学习压力较大,这导致学生很难有时间参与到体育锻炼中,从而影响了学生的身心健康发展。其二,体育运动活力问题。一些学生在体育学习中存在着体育活动参与的抗拒情绪,主观上逃避体育训练的疲惫感,缺乏体育的主动性与活力,从而影响了体育知识的获取和体育技能的建设,未能养成良好的体育运动意识,不利于学生的健康成长与发展。其三,健康生活习惯问题。健康生活习惯的养成是学生学习与成长中的关键,但从当前情况来看部分中学学生尚未能够做好健康生活习惯的建设,在包括饮食、作息、体育锻炼等方面缺乏科学的引导和自律意识,从而带来了自身成长的负面影响。其四,体育发展探索问题。学

生在参与体育学习时，其关注点更多集中在体育技能的获取上，缺乏对体育学科理论性知识的认知与重视程度，在此基础上影响了学生对体育发展的探索，也限制了学生的体育精神、体育文化认知建设，不利于学生把握体育的内涵与本质。

三、中学体育与健康课程跨学科教学的策略

（一）音乐学科融合，激活体育运动活力

音乐与运动有着巧妙的关联，在动感的音乐中能够调动人的情绪，使人在体育运动中保持更活跃的状态。轻柔的音乐则能够放松人的身心，适合一些舒缓的体育活动。因此，在中学体育与健康课程跨学科融合教学中，同样可以将体育学科与音乐学科进行巧妙联系。教师需要先行确定体育教学的项目，结合具体运动内容选择对应风格的音乐，从而引导学生的情绪状态，使学生可以更好地参与到体育锻炼中，以此来激发学生的体育运动活力。同时，教师在进行音乐选择时也需要分析学生的喜好，选择一些学生熟悉且感兴趣的音乐，保障学生的良好参与。

例如，在中学体育与健康课程教学中，基于跨学科学习模式，教师可选择整合体育与健康课程与音乐课程的内容。具体而言，首先可以在学生课前热身环节，为学生播放动感的音乐，使学生可以在音乐的带动下，充分释放自身的活力，彻底活动自己的身体，为后续运动创造良好条件。之后，在学生正式运动中，为学生播放对应的音乐。如在跑步、篮球、排球等运动中，都可以播放音乐。音乐能够促进学生的神经，使学生保持更好的精神状态，并在音乐与体育结合中，基于学生的全身心投入，更有效地缓解自身的压力和负面情绪，保障学生的身心健康成长，也体会到体育的乐趣所在。由此可见，通过在中学体育与健康课程教学中，与音乐学科进行融入，能够在体育教学期间整理音乐元素，为学生播放音乐歌曲，从而带动学生的情绪，活跃学生的身心，使学生感受到激昂的氛围，更好地调动起自身的精神，能够更投入地参与到体育锻炼中。同时，音乐与体育的结合也能够放松学生的身心压力，促进学生的身心健康发展。

（二）生物学科融合，指导健康身心发展

在新课标理念导向下开展中学体育与健康课程教学，

促进学生身心健康发展，可将体育学科与生物学科进行融合。在生物学科融入中，整合人体相关知识，帮助学生更系统地了解自己的身体，包括身体机能、人体组织，以及掌握健康因素、营养元素等知识，与体育锻炼形成互补。教师可在体育活动中有针对性地融入生物学科知识，指导学生如何正确发力、如何保障安全、如何进行运动后的恢复以及如何安排自身的饮食和作息，在生物理论与体育实践整合中促进学生身心的健康发展。

例如，在中学体育与健康教学中，学生在参与完体育锻炼后，容易出现肌肉酸痛感的问题。因此，在跨学科学习模式中，教师便可以将体育与健康教育同生物教育进行结合，通过运用生物学知识的方式对学生出现肌肉酸痛感问题的原因进行解释，使学生能够理性看待这一问题，并从生物学知识的角度做好自身体育参与中的保障。如在体育锻炼后及时进行正确的拉伸，从而缓解后续的肌肉酸痛感。另外，从生物学知识角度，也可以指导学生在体育后合理搭配饮食，补充身体必要的营养，包括水分、蛋白质、维生素等，通过体育锻炼与健康饮食的合理搭配，促进学生身体素质的更好建设，也能够帮助学生养成健康的生活习惯。由此可见，在中学体育与健康课程教学采取跨学科学习模式的过程中，通过体育与健康课程与生物学科的结合，能够从生物学知识的角度出发，对学生在体育与健康课程中的一些生理问题进行解释，并同时通过生物知识来指导学生掌握问题的正确处理方法，以及结合生物学知识，强调体育与健康课程中的健康内容，向学生普及健康知识，建立学生的健康生活。

（三）历史学科融合，探索体育发展进程

在历史学科与体育教育融合的过程中，教师主要向学生讲述体育的发展历史，可与学生进行交流互动，结合学生的喜好选择一些常见的体育项目，并针对这些体育项目的发展演变历史进行讲述，使学生形成更全面的认知与理解，也坚定学生对应项目体育运动的信心。同时，在体育学科与历史融合中，教师同样需要针对体育精神、体育文化的元素进行整理，在探索体育发展历史中带领学生一并思考探究体育精神与文化的演变，思考其在不同历史时期的意义和价值，深化学生的体育精神与文化认知，建立学生的良好体育道德。

例如,在中学体育与健康教学中,教师可以带领学生参与到多种不同体育项目的学习与锻炼中。如在足球教学中,过往足球教学更多是安排学生进行训练,掌握足球的技巧、技法等。但是在这一过程中,并不能够使学生了解足球文化相关内容。因此,在当前中学体育与健康教学中,基于跨学科学习模式教师可选择将体育与健康教学与历史学科教学进行结合,从历史的视角来为学生讲述足球文化。其中,可以引出我国古代蹴鞠运动的发展历史,了解蹴鞠与足球的关系,让学生更好地认识到足球的历史演变。同时,也可以为学生讲解奥林匹克运动会的历史,向学生传递奥林匹克运动会精神,以及讲述中国健儿在奥林匹克运动会上取得的成绩,建立起学生的体育精神,建立起学生的民族自豪感,培养学生的爱国主义情怀。由此可见,基于跨学科学习模式开展中学体育与健康课程教学的过程中,通过体育与健康课程与历史学科的结合,教师能够为学生讲述体育的发展历史,从历史的视角切入,审视不同时代的体育,让学生形成对体育更全面、更系统、各个深入的认知与理解,也能够正确认识体育的价值与内涵,坚定学生的体育决心,培养学生的意志品质。

(四) 劳动教育融合,培养健康生活习惯

劳动教育是中学教育的基础性内容,是促进学生“德智体美劳”全面发展,贯彻落实立德树人根本任务目标的重要举措。中学学生经过一段时间系统化学习与成长,已经具备了一些基本的劳动技能。因此,在体育学科跨学科融合教学中,同样可选择将体育学科与劳动教育进行融合。教师可在体育运动中模拟一些劳动环境,开展劳动情境下的体育指导,可结合体育运动中发力点、身体保护、正确姿势等方面切入,指导学生在劳动中找寻方法,提高劳动的效率。同时,为学生讲解劳动与体育的关系,使学生在体育学习中同步树立劳动意识,养成健康生活习惯。

例如,在中学体育与健康教学中,教师选择将体育与健康教育与劳动教育进行结合,可组织学生参与到劳动体育活动中。其中,教师可安排学生在劳动节期间,开展拔河比赛。在拔河比赛中,分成男女两队,以班级

为小组,开展班级之间的拔河比赛。拔河是一种体育运动,可对学生身体协调能力、肌肉爆发能力进行培养,以及在学生团队比赛中,对学生的团队合作能力、集体精神进行培养。之后,为学生讲解劳动节的故事,渗透劳动教育内容,培养学生的劳动意识。由此可见,在基于跨学科学习模式开展中学体育与健康课程教学的过程中,通过体育与健康课程与劳动教育的结合,能够在劳动教育内容渗透的基础上,建立起学生的劳动意识,培养学生的劳动技能,形成学生的正确劳动认知,让学生了解到劳动是创造美、实现人生价值的重要途径,也能够培养学生吃苦耐劳的意志品质。

结语

综上所述,在现代新课标育人理念指导下,需要做好中学体育与健康课程教学的重新审视,正确认识到体育学科教学的价值与意义,并打破单一视角下的教学模式,形成多学科融合的教育新局面。在体育学科教学期间,具体结合体育教学的目标与需求,针对其他学科的资源与内容进行整合,汇总多学科的核心素养,在学生体育知识、体育技能构建的同时,一并促进学生整体核心素养的建设,并助力学生的身心健康发展。对此,文章主要聚焦生物学科融合,促进学生健康身心发展;音乐学科融合,激活体育运动活力等方面,为新课标导向下中学体育与健康课程的跨学科教学提供依据和保障。

参考文献

- [1] 屈锋. 高中体育与健康课程教学中学生核心素养培养路径研究[J]. 电脑校园, 2021(11): 3700-3701.
- [2] 李婷婷. 全面育人理念下高中体育跨学科协同教学探索[J]. 课堂内外(高中版), 2024(25): 4-6.
- [3] 许新. “新课标”背景下高中体育与健康课程跨学科学习[J]. 学周刊, 2024, 8(8): 158-160.
- [4] 牟见峰. 基于新改革背景下的高中体育教学新模式设计与实施研究[J]. 体育画报, 2023(23): 167-168, 171.
- [5] 陈倩文. “新课标”背景下高中体育与健康课程跨学科学习[J]. 文渊(高中版), 2024(9): 284-286.