

高中体育与健康创新教学的探索与研究

罗 光

(辽宁省康平县高级中学 辽宁 沈阳 110500)

[摘 要] 在教育改革的背景下, 体育与健康课程的价值正越来越得到发掘。在过去, 我们对于体育与健康课程的教学存在着一些误区。比如教学课时常常得不到保障, 只重视体育训练而忽视健康教学, 缺乏对体育理论的讲授等等。根据新课标的要求, 我们必须对于教学模式进行改革和创新, 才能够满足教学改革的需要。本文专门对此进行探索与研究。

[关键词] 高中体育与健康; 创新教学; 探索与研究

在现代化素质教育的理念下, 体育与健康的教学价值越来越得到彰显。它对于帮助学生提高身体素质, 教给他们一些健康保健方面的基本常识, 都是大有裨益的。同时, 根据新课标对于教学提出的要求, 必须要对于体育与健康的教学模式进行必要的改革和创新。那么我们何以在改革和创新方面进行突破呢? 本文以人教版高中体育与健康为例, 从改革和创新的视角, 探讨基于该价值观下的高中体育与健康教材的育人教育^[1]。

1 高中体育与健康教学模式上的误区

高中体育与健康课程对于提升学生体质, 帮助他们掌握怎样进行自我保健, 促进学生全面而有个性的发展^[2], 都是不可或缺的。过去长期以来, 我们在这门课的教学上常常存在着一系列的误区。这在很大程度上妨碍了新课程标准的实施。下面我们具体展开讨论。

1.1 只重视“体育”教学而轻视“健康”教学

体育与健康课程, 在“体育”和“健康”两个角度都是必不可少的。或者说, 这门课的教学目标体现为两个方面, 一是教给学生必要的体育知识并帮助学生进行运动训练, 帮助他们形成必要的运动机能, 提高他们的身体柔韧性, 提高他们的意志力; 另一方面则是教给学生必要的健康常识, 让他们懂得怎样从饮食, 睡眠, 锻炼等角度进行注意, 做好自我保健。然而, 长期以来, 我们却常常陷入只重视“体育”教学而轻视“健康”教学, 把“体育与健康”“简化”成了“体育课”而省略了后面的“健康”两字。教师也很少进行健康教学方面的钻研。即使给学生安排健康教学方面的课时, 也常常是“一带而过”。很多学生的教科书发下来后, 甚至都没有看过一次。这导致了学生在健康常识方面的缺乏。尤其对于正处于青春发育期的高中生来讲, 其身心成长处于非常关键的阶段。如果健康方面的常识匮乏, 那么对于他们的身心发展是很不利的。

1.2 教学课时常常得不到保障

不少学校还常常受到来自应试教育模式的干扰, 认为除了语数外政史地理化生等之外的课程都是“副科”, 而体育与健康更是一门受到“边缘化”的学科, 甚至认为它“可有可无”, 对它的重视程度远远不够, 远不如与室外等课程那般受到重视。更是远远没有意识到它对于学生长远发展方面的价值。因此, 体育与健康的教学课时常常得不到保障, 很多时候常常为语数外等课程所挤兑。尤其是在其中, 期末考试的复习阶段更是如此。

1.3 只重视运动训练而忽视体育理论教学

不少教师把“体育”仅仅理解为运动训练, 而对于教材上关于体育理论的内容则是“一带而过”。然而, 脱离了理论基础的运动训练如同“沙滩上的高楼”, 其教学质量是很难得到保证的, 很难让学生真正地学有所获。因为, 如果没有系统的理论知识给学生提供训练指导, 那么体育训练是无法让学生真正掌握要领的。尤其是一些训练项目如跳高, 跳远等具有一定的潜在风

险, 若学生不具备必要的理论知识, 不知如何在运动过程中做好自我保护, 那么久很容易发生不必要的风险, 给小狼踢带来不必要的伤害。现实中, 一些学生在进行体育训练时发生意外的拉伤或摔伤, 正是同他们未能掌握必要的运动理论有关。这个问题不得不引起我们重视。

2 高中体育与健康创新教学的要点

2.1 “体育”教学和“健康”教学并举

我们在进行教学活动时, 要意识到“体育”和“健康”是缺一不可的两大组成部分, 因此在课程安排上要合理规划, 把“体育”和“健康”分别进行有机安排, 确保两者并举, 让他们掌握必要的健康常识和自我保健常识。尤其是要结合高中生的身心特点, 着重对他们进行一些关于青春期的健康教育。比如人教版高中体育与健康当中就有这方面的内容, 它的教学价值值得引起我们的重视。

2.2 确保体育与健康这门课程的课时

我们需要严格遵循高中的课程大纲, 根据规定的课时来开齐体育与健康这门课程。这就要求我们需要转变自身的教学观念。我们需要意识到的是, 在新课程标准的背景下, 体育与健康被列入到新高考的体系当中。传统上那种只重视文化课程, 忽视音体美课程的做法已经不适应当今的时代形势了。各级教育行政部门也要注意做好对于辖区内各高中的监督检查, 确保体育与健康课程能够得到完整的开展, 课时能够得到保障。

2.3 在进行运动理论教学的基础上开展运动训练

我们需要转变的一个教学观念就是: 运动训练固然重要, 但脱离理论基础的训练如同空中楼阁。所以我们需要在进行运动理论教学的基础上, 再开展运动训练。尤其是在进行那些具有风险性和对抗性的训练时, 我们更是要首先给学生传授相关的注意事项, 让他们懂得怎样的训练的过程中加强自我保护, 避免不必要的身体损伤。此外还要教给他们一些关于运动训练的准备工作和收尾工作等。比如告诉他们在开始训练之前要适当地饮水, 避免训练过程中因出汗而导致体内水分大量流失; 比如告诉他们训练结束前要轻轻地拍打四肢, 以面因乳酸菌的分泌而导致四肢酸痛等。这样才能够让他们的运动训练变得更加科学合理和有效。

结束语

随着新课标的实施与高考体系的改革, 高中体育与健康教学也进入了一个新的历史拐点。为此我们要反思既往在教学环节中存在的误区, 对于教学模式进行一系列改革, 让教学变得更加科学和有效, 更加有益于学生的身心健康发展。

参考文献

- [1] 尤田苗. 基于“立德树人”的高中体育与健康教材的育人价值分析[J]. 当代体育科技, 2018, 10(15): 89-90.
- [2] 黄建强. 基于课程标准的高中体育与健康课程模块的构建[J]. 体育教学, 2018, 12(15): 88-90.