

基于新课改的高中体育与健康教学研究

李来双

(吉林省榆树市新立高级中学校 吉林 榆树 130400)

[摘要] 伴着新课改革的工作不断深入, 无论对老师还是学生来讲, 课程的总体构造与内容都产生了很大的变化。同时, 在新课改革的途中发现了很多不能小视的问题, 对高中体育科目的教育工作效率带来了很大影响。本篇文章本着对高中体育改革途中所碰到的问题实行了具体的分析并提出了相对的处理方式, 帮助新课改革工作的平稳进行, 希望这篇文章对广大体育老师有着一定的启发和帮助。

[关键词] 新课改; 高中体育; 健康教育

因为受到多方面要素的影响, 使高中体育和健康课程的授课中存有着许多问题, 对高中体育课程与健康课程的教学效率有了不小的影响, 这些问题务必要尽早得到处理。本篇文章从高中体育和健康授课的课程现实状况着手, 本着目前高中体育和健康授课的途中所遇到的问题实行具体的认识, 并针对疑问提出了相关的处理方法。

一、教课方法老旧, 缺乏创意

以往的应试教育的方法比较老套, 没有创新, 所以就产生了很多学生不能合理应用所掌握的知识, 而且任课老师对课程的教导还止步于依靠以往的教材课本之中, 还未能从理论性的教科书中解放出来。体育和健康课程的授课老师在授课的途中没有很及时的和同学们施行沟通互动, 没有办法唤起同学们自主学习的主观性, 只是生搬硬套教材中的知识, 被课本知识所束缚。在这个途中同学们也只有被动接受老师所教的知识, 也发挥不了同学们的主动积极性, 对这种一味灌输知识的模式也司空见惯, 没办法灵活的应用所学知识, 也不愿意主动的思考和探究新鲜事物。要改变传统老师单一的教学方式, 就要采用多元化的教课方式来讲授多元化的授课内容。现在许多授课模式都可以被体育老师借鉴, 例如, 分层教学法, 指的是在同学们个体差距的立场上把同学们按体质、接受水平等状况实行分层, 相应的授课目标与授课评价等都进行分层, 不但可以保障同学们的个体进展, 也加强了总体的教学品质。还可以把体育课枯燥乏味的教课知识植入到每一个小游戏中, 同学们在体验游戏的乐趣时也获取了体育知识, 不但身体素质得到了增强, 对体育课的乐趣也会有显著提升。此外, 老师还可以及时的拓展校本课程来补充体育授课内容, 把高中生喜爱的、感兴趣的跳舞、瑜伽等植入到课程中来。

二、老师中心性与学生中心性教育的有效融合

因为生理上的快速发育成熟, 和心理上的快速发展, 是高中阶段的学生精充足, 血气方刚, 反应迅速, 上进心也很强, 很不安分, 有着初生之犊不畏虎的劲头。在运动层面与知识层面等存有着很大的个体差距, 老师在实行教课时, 经常会碰到这样的情况。同一本教科书, 有的同学认真钻研, 主动性很高, 但有的同学就会觉得枯燥无味, 打不起精神。比如, 老师在教学篮球行进时传球接球时, 大多数学生可以按着要求实行联系, 而少部分篮球技术好的同学早就可以游刃有余, 训练时心不在焉, 嗤之以鼻; 还有少部分基础差的同学就连接球都接不住, 费神费力。在这种情况下, 老师在展现中心作用的同时, 务必最大限度凸显出同学们的主体性。可以依据学生每人的身体素质, 分组施行各种内容的训练, 还可以增高或降低训练的难易程度, 也可以让同学们自由选择训练伙伴, 进行训练; 也可以采取“扶贫”政策, 让技能把控好的学生帮助相对薄弱的学生, 让同学们在练习中提到成功的愉悦。

三、体育老师在健康教学中要面对的新要求

体育老师要意识到加强健康体能的关键性, 要及时指导同学们把控健康知识, 要创建一个对健康学习有利的环境, 要正确评价健康资源并突出合理健康的教学计划。体育老师应该了解同学们学习方式的不同, 并创建教学机会来满足不同学生的需求, 体育老师要加深了解同学们在学习方式上存在的差异, 并依据学生的差异打造符合这些差异的授课指导。体育老师要了解学生生长和发展规律, 经过授课帮助同学们很好地拓展自身的体能、认知能力还有社会的情感需要, 体育老师要擅长整合运用课程规范水准方针要求的内容, 综合体育和健康实践指引同学们把控既安全又健康的教学方式, 还有综合目前发展局势, 自主获取新型的、与体育健康相应的知识技能与授课内容开展教学。比如, 体育老师应该了解并理解体能和个人健康、疾病预防、伤害的防范与解决、心态与情感健康、人和人之间的联系、超量节食、体育运动的缺乏等健康教学领域的内容。因为体育和健康课程都具有科学性与活动性的特征。并以巨量的课外活动作为强有力支撑, 所以除了本身拥有的健身成效以外, 还可以大幅度加强人体的各种自救本领, 预防机械外力与人体上的伤害。其可以使同学们把控自救、互救的要领与知识, 拥有灵活的反映能力和应付事变的能力, 抑制意外事故的优良体魄, 并给同学们临危不乱的良好心态。所以体育老师在工作上, 要注重同学们的安全, 就像《课程标准》所说的, 应该保证同学们“安全的实行体育活动”, 也应该和社会与家庭互相沟通配合, 一起做好同学们的生命安全教学和保障工作, 要做到真正肩负起同学们安全教学的使命, 成为同学们健康与生命安全的“守护神”。

结束语

总的来说, 体育老师努力在教育课程和授课实践中探索并发现新课改革落实的方针和要求, 以便更好地推动体育与健康课程改革的施行。同时, 新科改革对老师们来说是一种挑战更是一个契机, 经过课程改革, 高中体育和健康的学分比其他科目还要高, 这就说明了体育健康学科已经慢慢收到了教育部门的重视。在这种状况下, 对老师们的职业素养、技能等整体素质也有了全新的挑战。老师们应该发挥自身的能力, 全力学习理论知识, 提升自身的职业技能, 拓展革新自身的专业能力, 为国家教育事业进入新篇章而拼搏。

参考文献

- [1] 刘成刚. 基于新课改的高中体育与健康教学探究[J]. 黑河教育, 2019(12): 75-76.
- [2] 陈芳红. 新课改下高中体育与健康教学有效性方法探讨[J]. 学周刊, 2019(18): 149.
- [3] 林丛文. 新课改下高中体育与健康课程教学的问题与对策[J]. 当代教研论丛, 2018(05): 105+107.