

# 高中体育与健康课程教学方法的整合与运用

郭志辉

(山东省淄博市沂源县第二中学 山东 淄博 256100)

**[摘要]** 随着素质化教育的深入实施,体育教学逐渐引起人们的重视,深刻认识到体育对学生学习、生活产生重要影响。高中体育与健康课程承担着增强学生体质、培养良好运动习惯、树立终身体育意识的重任,是教学改革中不可忽视的内容。在“健康第一”思想的指导下,教学理念、教学方式以及教学模式都发生很大变化,为了有效促进学生全面发展,本文就高中体育与健康课程教学方法的整合与运用展开详细讨论。

**[关键词]** 高中; 体育与健康; 教学方法

在素质教育改革中特别强调“健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提,是中华民族旺盛生命力的体现。”同时明确了“健康第一”的指导思想,提出体育教学改革要求,除了引导学生掌握基本运动技能外,更加注重良好运动习惯的养成。高中是教育历程的重要阶段,此时学生身体正在从青春期发育的高峰逐步进入平稳,但仍然不够成熟。随着知识的不断丰富与社交能力的提高,促使心理和生理产生了很大变化,此时加强对其德、智、体的培养尤为重要。因此,优化高中体育与健康课程教学方法不仅是教育改革发展的要求,也是学生成长的需求。

## 一、高中体育与健康课程教学理念分析

其一,要淡化“竞技技术”思想,坚持“健康第一”指导思想。面对以往“重技术、轻健康”的体育教学思想,学生对体育学习失去了该有的兴趣。新教育形式下的体育教学要以身体锻炼为主要手段,以促进学生身心健康发展为重要目标,融合心理、生理、身体、环境、安全、营养等诸多领域的知识,培养学生健康意识和良好的运动习惯,促进健康成长。

其二,坚持育人为本,培养学生人文素养。体育与健康教学要着重学生全面发展,加强各方面教育,从学生实际需求出发,确定教学目标,从而强化学生体育情感态度,培养良好的体育人文素养。

其三,以学生发展为中心,尊重学生主体地位。学校体育是终身体育的基础,因此在教学上不光注重学生体育知识与技能的掌握,还要关注学生情感体验,从教学设计到教学评价,始终将学生放在中心地位,同时发挥引导作用,加强学生与学生之间的沟通与合作,促进学生积极参与和主动学习,激发运动潜能,培养体育运动兴趣,提高体育学习能力。

其四,注重学生个体需求,提供个性化发展服务。学生作为独立存在的个体,彼此之间在生理、心理、性格和兴趣爱好上存在很大差别,表现在体育学习能力和认知水平也体现出很大的差异性。教师要尊重此种差异,满足学生个体需求,选择针对性教学方法,使每一位学生都能够体验到体育运动的乐趣。

## 二、新课标理念影响下的高中体育与健康课程教学方法选择

### (一) 以学习领域目标为基础,丰富体育课类型

体育与健康课程不同于传统体育课程,它涵盖了健康、运动、学习等多种类型,在课堂教学中,如果只采用单一的教学形式,无法突出不同类型的教学特点。因此,在教学准备环节,教师可以以学习领域目标为基础,确定体育课类型,从而明确课堂教学方向,选择针对性教学方法。比如将其划分为身心健康类、运动类以及学习方法类,每一类型都可以细化为不同的培养方向,身心健康类包括身体发展型、体型发展型、兴趣培养型等;运动类包括运动参与型、技能学习型等;学习方法类包括主体探究型、合作交往型、创造学习型等,不同类型下对应着不同的学习方法,教师要结合具体教学内容组织学生开展针对性教学活动,从而提高课堂教学的多样性。

### (二) 构建课程教学模式,优化学生学习过程

教学模式是课堂教学的框架,支撑着整个教学过程。在“健康第一”指导思想的影响下,教师要构建全新的体育与健康课堂教学模式,淡化“竞技运动”,强化学生体育情感与兴趣的

培养。以兴趣教学模式为例,兴趣是最好的老师,运动兴趣和习惯是促进学生自主学习和终身坚持锻炼的前提,在教学方法更新上,教师要重点关注学生运动兴趣的培养,只有激发和保持学生运动兴趣,才能激发主观能动性,挖掘运动潜力。比如在田径运动教学中,以往的机械化训练只会增加教学的枯燥性,降低学生运动兴趣,为了改善这一现状,教师可以引入游戏教学法或比赛法,在“中长跑”训练中,组织学生自愿分组,分别为“战狼组”和“猎豹组”,每组学生由组长安排出场顺序,两组之间展开PK,为了避免训练气氛的紧张,不实施单人比赛形式,而采取“神龙摆尾”式比拼,首先派两组一名学生展开追逐赛,达到指定地点被落下的学生由本组下一名学生补位,继续追逐,以此类推,最后一名达到终点的学生所在小组获胜。通过此种方式既可以增加田径训练的趣味性,又能够提高学生决策能力和合作能力,增强训练有效性,激发学生田径运动兴趣。

### (三) 注重多媒体技术的应用,提高教学效率

普通高中体育与健康课程标准中按照课程目标,将必修内容分为五大方面,分别为运动参与、运动技能、身体健康、心理健康、社会适应。每一方面都包括不同的学习目标,像运动技能的目标分为三大部分,其一,获得和应用运动基础知识,认识多种运动项目价值,能够利用互联网资源为体育实践服务,了解国内外重大体育事件;其二,掌握和运用技能;其三,具有安全进行体育活动的的能力。由此可以看出,体育与健康课程的教学不光有实践,还包括理论知识的学习。对于此类知识的教学,教师可以选择多媒体应用,一方面直观展示体育知识,另一方面从网络中搜索相关体育资料,丰富教学信息。特别在信息化时代下,学生获取信息的途径不只局限于教师的传授及课本,网络中存储的大量体育知识,是学生认识多种运动项目价值,了解国内外重大体育事件的有效途径。此外,教师还可以借助多媒体技术将缓慢速度或高速运动的人体清晰地表现出来,让学生更准确、方便的观察技术的动作。将一些体育知识、分组方法、队形变换和活动内容准确形象地展示在学生眼前,提高教学实效。

## 结语

综上所述,新课标改革背景下的高中体育与健康教学从教学理念、教学方式和教学模式上都发生了很大变化,作为一线教学工作者,要充分贯彻新型教学理念,以学习领域目标为基础,丰富体育课类型;构建课程教学模式,优化学生学习过程;注重多媒体技术的应用,提高教学效率。从而确保学生不仅掌握体育知识与技能,更实现体育情感态度发展,强化体育运动兴趣,促进身体和心理健康发展。

## 参考文献

- [1] 刘元玲. 指向高中体育与健康学科核心素养教学设计的建议[J]. 中国学校体育, 2019(09): 26-27.
- [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] 张仁国. 基于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, 2019, 9(12): 5-6.
- [4] 李培平. 高中体育与健康课程教学方法的整合与运用[J]. 名师在线, 2019(30): 78-79.