

# 高中体育与健康教学的有效性探讨

陈彬

江西省全南中学

**[摘要]**高中教育对学生整个学习乃至工作和生活的塑造有重大的作用,同时国家也积极推动学生的德、智、体、美、劳全面发展,而体育往往是高中教育所忽视的一个部分。因此教师应该注重对高中学生的体育教育,培养学生的体育精神,锻炼学生的运动能力,培养学生的健康意识。

**[关键词]**高中教学;健康意识;体育精神

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.10.1677

随着新课改趋势的不断扩大,体育也成为新课程改革的一个重要部分。新课改不断强调“以学生为本”的理念,在体育教学中亦是如此。在新课改背景下,教师应该改变教学方式,转换教学观念,不再以传统、枯燥、刻板的方式来激发学生对健康体育的积极性。对于体育教学,教师应该引导学生去了解体育健康的重要性,让学生在循序渐进的锻炼中爱上体育课,并渐渐养成锻炼的习惯。体育队调节学生的情绪和心理有重要的作用,因此教师应该积极地投入到体育教育事业中,以便更好地改善学生的素质。

## 一、转变教学观念,增强课程认识

在传统的教学方式下,教师从来都只注重让学生不断地练习,而没有告诉他们为什么要练习,没有从精神层面给予学生体育锻炼的支撑点。为改变这一现状,教师应该更新自己的教学观念,再根据新课标的要求来丰富高中体育的教学<sup>[1]</sup>。只有基于正确的价值观和健康观,学生才会积极地发挥主观能动性,增强他们对体育锻炼的热爱。在教学中,教师应该始终保持着“以学生为本”的理念,从学生的角度出发来促进学生全面发展。

例如,教师在讲解“现代的奥林匹克运动会”这一课程时,可以通过多媒体信息技术播放相关的奥运比赛,让学生领略到运动员的雄姿,让同学们从视觉和听觉上感受到竞技精神的力量。此外,还可以播放一些著名的运动员的纪录片,如篮球运动员科比,从他身上知道体育锻炼和健康管理也需要极大的毅力和恒心。都说科比看过凌晨四点的洛杉矶,学生听到这句话应该会深受震撼,被科比的人格魅力所吸引,从而增强学生的运动兴趣,提高他们对健康运动的积极性。看完视频还让学生们一起交流一下运动的精神和奥林匹克的力量,并以自我推荐的形式邀请几名同学来讲述他们所熟知的竞技运动,从观念上让同学们有了直观且深刻的认识。

## 二、立足基本学情,加强运动观念

每个学生都有擅长和薄弱的地方,体育也不例外。在传统的体育教学中,教师常常是以“一刀切”的方式进行教学,这种方式非常的简单粗暴,使学生对体育运动产生恐惧心理。因此,培养学生的锻炼意识,增强学生的健康理念,需要教师全面地了解每位学生的身体素质、兴趣爱好等多方面的具体情况。只有因材施教才是最好的教育方式,针对学生的不同情况对症下药,并施以不同的教学方法让学生真正了解到运动的快乐所在。当然,在平时的教学中,信息处于不对等的状态。因此教师可以拟定一份调查问卷来直观地了解学生的不同情况,并以差异化的教学方式渗透

健康意识。

例如,在教学到“跳跃”这一内容时,教师可以把弹跳能力较差的学生集合到一起,额外先进行动作的讲解,并辅以练习,为他们往后的集体训练打下基础。此外,还可以让学生之间互帮互助。学生之间互相的教与学,不仅让学生之间建立了信任和联系,而且对学生结伴运动、互相鼓励起到了积极作用。当然,在练习跳远过程中,可以向学生灌输跳远的诸多好处,步入增强平衡能力、弹跳能力等。通过以上方法,不仅能够培养学生的健康和运动意识,而且能够激发他们的体育的兴趣。

## 三、举办竞技活动,增强课程体验

在传统的体育教学中,教师往往让学生进行重复性的动作锻炼。这种教学方式既枯燥单调,又容易让学生产生厌学和劝退的情绪。为改变这种现状,教师可以积极地开展多项体育竞技活动,并对成绩优异者进行奖赏<sup>[2]</sup>。通过举办多元化的竞技活动,会唤醒学生的竞技意识,激发学生运动细胞,促使学生积极地投入到活动中,身体力行地实践着“更高、更远、更强”地奥林匹克精神。当然,竞技运动的开展难免会存在一些安全隐患,所以教师应该不断地与学生强调安全意识的重要性,并保证竞技活动的安全性。

教师可以利用体育课堂和课余时间组织这些运动比赛,如篮球比赛、足球比赛、跑步比赛等,并对规则有清晰的定义。学生在参与竞技活动的过程,不仅促进了健康的发展,发扬了体育的精神,而且在竞技规则方面有了深刻的认识。这些竞技活动的开展在一定程度上培养了学生不服输、坚持到底的精神。当然,“友谊第一,比赛第二”,学生在相互比较的过程中也会收获到志同道合的朋友,这样的比赛对学生的良好性格的培养也有诸多好处。因此,举办多元化竞技活动,不仅会增强学生的课程体验,还会促进学生全面发展。

综上,在新课改的背景下,教师应该不断改变教学观念,充分认识体育与健康教学的重要性,注重培养学生的体育精神,提高体育教学的有效性,为学生的长远发展奠定坚实的基础,

## 参考文献

[1]李芳芳.“双新”视域下高中体育与健康“素养·专项·融合”实践探索[J].上海教育,2021(36):50-51.

[2]杨刚.新课程标准下高中体育与健康课程教学的变革与存在的问题探索[J].当代体育科技,2021,11(29):242-244.