

# 高中体育与健康创新教学的实践与探索

赵文涛

(山东省淄博市沂源县第二中学 山东 淄博 256100)

**【摘要】**高中体育与健康是高中阶段一门非常重要的学科,在现代教育理念下,其地位也在不断上升,新课程标准也对高中体育与健康的教学提出了更高的要求,传统单一以及固化的教学模式已经难以满足现代化的教育需求。因此,高中体育与健康教师应该从现代教育理念出发来对传统的教学模式和方法进行创新。本文就高中体育与健康创新教学的实践与探索进行探析,旨在为人们提供一定的参考。

**【关键词】**高中; 体育与健康; 创新教学

## 引言

高中学生面临着巨大的高考压力,体育一直以来都被当成是放松的学科,因此无论是教师还是学生都对体育与健康的教育不够重视,而教师在体育与健康的教学中也比较随意,并没有结合具体的教学内容和目标来设计教学活动,导致体育学科并没有发挥出对应的价值。针对这种情况,高中体育与健康教育教师一定要转变观念,要提高对学科的重视,并立足现实和新课程标准来进行教学创新。

### 一、以学生为本优化体育与健康教学内容

在以往的高中体育与健康教学中,教师往往按照自己的教学经验和意愿来开展教学,没有体现以学生为本的教育理念,这就导致学生的主体性没有发挥出来,所以通过实际的体育与健康的教学也难以完成对应的教育目标。针对这种情况,就要求教师一定要从学生的实际情况出发,以学生为本来开展教学,并针对学生的具体情况和需求来对教学内容进行适当调整和优化。中小学健康教育指导纲要中的内容比较丰富,包括生长发育、疾病预防、生活方式与健康情况以及心理情况和安全应急能力等,在实际的体育与健康教学中,教师很难对所有的内容都进行详细的讲解和教学,此时就要求教师要从学生的实际情况出发来选择合适的教学内容。例如教师可以将心理健康教育的内容和体育课程教学有机融合,在体育项目的教学中可以适当融入一些减压方面的知识,以此来缓解学生在高中阶段的焦虑的情绪。总之,教师要以学生为主体,采取凸显学生主体性的教学方法,并适当对教学内容进行优化。

### 二、高中体育与健康创新教学的具体模式

#### (一) 先练后教模式

体育与健康是一门非常注重学生实践性的学科,因此在实际的体育与健康教学中,教师一定要给学生提供更多亲身体验和实践的机会,让学生在亲身体验和实践中来获得相关的运动技能以及体育项目的训练方法。体育与健康的教学往往要先引导学生来观察和模仿,先对相关的体育与健康知识、技能产生感性的认识,然后再进行分析研究,慢慢从感性认识转变为理性认识,这个过程和先练后教的教育理念不谋而合,因此,教师可以将先练后教的教学模式应用到高中体育与健康的教学中。从另外一个方面来看,体育与健康的科学性非常强,而科学的方法形成也需要以练为主,这也让体育教学中采取先练后教教学模式成为可能。

“先练后教”的教学模式强调要凸显学生的主体意识,并强化学生的自主实践,适当地淡化技术,而是将学生的认知以及技能能力的提升作为最终的教育目标,关注学生的知识迁移能力。在实际的教学模式中,教师要适当将计划淡化,以学生为主体来引导学生自学、仿学或者自主练习。例如,在实际的教学中,教师要按照教材的内容来设计导学案,通过导学案来引导学生自主学习,因此来让学生对相关的知识产生感性的认识,并形成视觉表象。在具体的教学中,教师也不再是直接来讲解知识和运动的技术动作要领,而是先引导学生在自主学习的基础之上来观察技术动作,或者鼓励学生自己来说一说对教材中相关知识的理解,并进行模仿。教师要对学生的模仿进行细致观察,发现学生模仿出现的一些共性,然后再来进行技术或者学法上的指导,最后再

让学生去练习和实践,帮助学生建立视觉表象,形成体育运动项目的动作技能。这种先练后教的教学模式让学生对知识的学习经历了实践、引导、再实践、再认识的过程,突出了学生自己对知识的内化,能够取得良好的效果。

#### (二) 分层教学模式

在高中体育与健康的教学中,不同的学生有着不同的学习背景、学习水平和学习能力,如果按照传统的教学方法,对于所有的学生都采用相同的教育模式和教学目标,那么就很难促进所有学生的进步。因此,教师可以将分层教学模式应用到高中体育与健康的教学中。分层教学模式关注的是学生的个性差异,以学生的发展为中心来开展教学,并注重学生的主体地位,是一种高效、科学的教学模式。通过分层教学模式,学生可以按照自己的实际需求或者兴趣爱好来选择适合自己的学习内容或者学习项目,而教师则对不同层次的学生实施分层教学,并采用立体式的评价方式,以此来促进不同层次学生的进步和发展,让所有的学生都能够在体育知识以及体育技能方面得到提高,掌握一些对自身终身受益的体育运动项目。

在分层教学模式中,教师要学生的学习主观能动性充分发挥出来,让学生能够在分层教学模式下得到发展,并促使学生积极参与到体育项目或者体育活动中来。分层教学注重学生的个体差异性,因此教师要关注并重视学生的合理要求,要给学生提供自我选择的机会,真正实现学生的自任型学习发展。分层教学模式下学生可以选择自己感兴趣或者自己更容易掌握的体育内容,能够更好地调动学生的学习积极性,这对于学生来说至关重要,能够让学生在体育与健康学习中体会到乐趣。

采用分层教学方法,要求教师要对学生进行合理分层,这就要求教师要全面了解学生,并结合学生的学习基础、学习水平和运动技能等来将学生分成强、中、弱三个层次,实现分层教学。对于不同层次的学生来说,也应该相应地制定不同层次的教学内容、教学目标,并分层进行教学评价,这样就可以全面提升整个教学的科学性和有效性。

### 三、结语

近年来体育与健康课程的重要性在不断上升,作为高中体育与健康的教师也应该不断引进先进的教育理念,并学习先进的教学方法和教学模式,对传统的体育与健康教学进行改革创新,以此来促进体育与健康教学改革的推进,满足新课程的标准,从而全面提升教学质量。在实际的体育与健康教学中,教师应该充分体现学生的学习主体性,并将先练后教教学模式、分层教学模式等灵活应用到体育教学中,以此来实现教学创新。

#### 参考文献

- [1] 林丽, 胡莹宏. 高中体育与健康课“一主多副”教学模式的探索与实践[J]. 体育教学, 2019(9): 32-33.
- [2] 朱贵林. 高中体育健康课开放型教学的实践与探究[J]. 中国校园导刊: 教育版, 2017(2): 125-126.
- [3] 王猛. 浅谈体育与健康教学创新的探索与实践[J]. 中学课程辅导: 教学研究, 2018(6): 64-64.
- [4] 潘磊. “创新学习法”应用于初中体育与健康教学的尝试[J]. 新高考(升学考试), 2017(8): 51-52.