

学交流、学习观摩，锤炼功底，主动参加省、市、区的教学培训，开拓教师视野，登高望远。

2.4基于“网络式教研”；立足于本教研组活动的“主题教研”“教海随笔”等专栏，老师们有目的选择点评课题，上传学习资料，就一堂课，一份教案，一个案例，发表见解，畅所欲言。从而利用网络资源建立起由“同伴互助”、“个体反思”、“专业引领”的多维教研模式，为艺体教研组的团队建设和专业成长提供了一个良好的发展交流平台。建立教师微信博客平台，鼓励教师在平台学习交流，形成一个健康积极的学习成长渠道。

3. 夯实功底、厚积薄发

3.1读书看报，丰富底蕴；多读书，并在读书的同时进行实践研究，反思和写作，这也是实现教师专业化发展，促进教师成长的好途径。每学期学校都要不惜资金为教师购买教育教学书籍，订阅报刊，向教师推荐必读书目，每学期每人至少选读一本书，开学初进行读书交流，最后让读书成为习惯，以此来拓宽教师的文化视野，丰富他们的文化底蕴，提升他们的文化素养。

3.2教学竞赛，相得益彰；每学期，学校都会组织校内“成长杯”教学大赛，以赛促学，以赛研教，聚焦课堂，带着发现、带着思考，每一次的竞赛活动都是大家切磋技艺的战场和练功坊。

3.3教学回放，矫正细节；

通过开展微格教学后，教师首先要观看自己的教学录像或录音，然后将录像课变成详细的教学流程图，再用教学理论推敲课的细节，看哪儿设计得好，哪儿设计得有问题。如果设计不合理，则改动原设计，再次进行教学，我们把这一环节叫做教学实践再创。用理论矫正的过程，再次夯实了教师的理论基础，使理论在教师心中扎下根。

4. 立足校本、特色活动

我校针对学生实际，注重发展学生特长，让学生在校拥有“快乐早晨、惬意课间、愉悦中午、轻松傍晚”的理念。全校教师努力使每一位同学都成为健康、聪慧、友善、快乐的人。开发符合校情、生情的校本课程：跳绳、毽子、小排球（气

排球）走进快乐的阳光晨练；形体锻炼走进课间；小足球走进了课堂；小冰球、乒乓球成立了社团机构；体育竞赛、检验成果。2015年5月，经过市、省、国家评审，我校被批准成为首批国家级足球特色校。2016年10月，学校率先成立了佳木斯市首个校园室内足球馆，避免因天气原因不能进行室外足球课的情况。2016年11月，我校申请的国家级课题，“中小学课堂足球游戏校本课程开发与应用”成功立项。国家校园足球特色校和国家课题的立项，使我校足球活动和足球教研都提升了一个新高度。在市区比赛中，我校参加气排球、小篮球比赛荣获前三名，同时我校开展了跳绳、踢毽子小社团，对于成绩优异的同学计入校园吉尼斯记录给予奖励。比如：宋治国同学在踢毽子比赛中一次踢了3280个，在丰富多彩的艺术活动中发挥学生特长，锻炼身体及能力提高综合素养。我校学生参加“向阳区2017年小学生踢毽子比赛”以10728个的好成绩荣获本次踢毽子比赛团体总分第一名，并且包揽了男子、女子踢毽子比赛个人冠、亚和季军，同时我校还获得了本次比赛体育道德风尚奖。

5. 创新完善、发展前行

我们体育教研组广泛开展合作教研、合作备课的活动。为满足不同层次教师的需求，丰富教研层次，在研究课中分“小组交流课”、“大组交流课”、“学校星级课”等形式。学校星级课以本学期教研专题为研究重点，从而体现整个学科的集体教研水平。我们还实现了听课、讲课、评课的一条龙教研，每研讨一堂课，教研组都会为下一步的深入研究创新实践、夯实基础，不断完善。随着学校教育的发展，第一小学的体育教研工作在规范扎实的基础上，将继续提升教研品质与关注每一位体育教师的专业成长紧紧联系在一起。我们致力于将教研活动深入细化，使教研活动科学化、常规化、特色化、系统化。每学期，体育组有教研大主题，各学年有教研专题，教研活动有系列议题。我们的教研活动始终围绕大主题，以年组的教研专题为切入点，并落在每一次的教研活动之中，形成点线面结合、环环相扣的立体教研格局，从而推进教研组整体发展。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索；相信第一小学体育教研工作在市区教育研究部门的指导和帮助下，我们有决心、有勇气开创一小体育特色教研工作新的篇章。

高中体育与健康课程中教学方法运用

吕火波

（广东省汕尾市陆河县水唇中学 广东 汕尾 516721）

【摘要】在全面推进高中体育与健康新课程改革的过程中，教学模式的不断创新和师生地位的变化使他们课程教学的实施非常明显改变。如今，高中教师不再高度注重对学生知识的掌握，而是越来越重视对学生身心健康的发展。许多学生没有时间运动，因为他们在高中期间投入了更多的精力来学习知识，从而导致健康状况亚健康。鉴于此，为了确保高中生的身心健康，不仅要制定体育教学计划，还需要加大力度宣传体育运动的重要性。在体育教育中，学生可以积极参加体育锻炼以丰富自己的运动量，并通过长期坚持体育锻炼来提高高中生的身体素质，这有利于缓解学生学习的压力。

【关键词】高中体育；体育教育；运用

在全面推进高中体育新课程改革的过程中，课堂教学模式不断创新和优化，由于模块化教学的存在，教学工作的实施主要是学生为主体，教师在教学中起着引导作用。在实际教学工作中，教师应结合个别学生的实际情况，采取有针对性的方法，挖掘学生的潜能，更好地促进学生的运行能力的不断提高，指导他们树立良好的体育运动理念。由于教师在教学过程中的地位和作用发生了变化，因此教学理念也随之发生了变化。

一、在体育教学中创设情境，激发学生的运动兴趣

学生是否能够利用体育锻炼身体并学习体育和健康的有用知识，则关键在高中体育教学质量的高低，所以提升体育课堂教学的效率和质量，是解决当前高中体育课堂中存在的问题的有效途径。为了对体育课堂的教学内容进行有效的改革和创新，教师必须转变教学观念，采取一些新的有效的体育教学方式。情境教学法是一种比较新颖的课堂教学法，也用于体育课堂。教师可以在体育课堂中创造情境，并利用它们吸引学生到课堂中，从而使学生可以在体育课堂中感受体育、学好体育，激发学生的兴趣，在体育教育中提高学生的健康意识，促进体育与健康课程的结合，促进高中体育的不断发展和壮大。例如，以立定跳远的教学为例，立定跳远实际上是运动中相对单调的运动，反复跳远的学生将不可避免地感到枯燥无味，并且容易失去对跳远的热情和兴趣。为了增加学生立定对跳远运动的积极性，教师可以在课堂里创建一个“跳格子”的情境，以便学生可以将跳远想象为跳格子，学生可以相互比较并设定跳远目标，让学生比谁跳得更快更远，在这种教学情境下，学生会逐渐感受到立定跳远的乐趣，因此，学生将有很好的跳远体验，这将有效地激发学生的兴趣。因此，教师可以尝试创建体育教学情境，以促进体育教学与课堂健康教学的结合。

二、自主学习体育与健康课程

在高中学习过程中，允许学生自主学习更有助于学生深入理解体育与健康课程。在大多数情况下，使用自己的语言文字的老师可能无法让所有学生理解体育和健康课程的真正意义，而不允许学生进行自主的探索和学习，这将在很大程度上避免这个问题，也将培养学生深入探究知识的精神。因此，这就要求教师在课堂中，让学生自己去探索学习，将学习的主动权还给学生，使学生成为课堂中的主角。当然，教师还应该在学习过程中给予正确的指导和帮助，以免在学习运动与健康课程时使学生误入歧途。例如，在三步上篮和变向运球教学课程中，一些老师将操作步骤和知识传递给学生，但大多数学生难以理解，导致动作不标准或出现摔伤碰撞等安全问题。在这种情况下，教师可以将健康知识传播给学生，在练习中强调潜在的安全隐患，然后让学生探索三步上篮和变向运球的知识，放手让学生去自己练

习，在多次的训练中，领悟学习技巧，从而达到高质量、高效率的学习效果。

三、体育与健康课程中合作学习的教学方法

在学习过程中，仅凭个人能力可能存在一些难以解决的问题，这需要教师从学生体质的实际情况入手，并适合大多数学生的教学方法，让他们轻松容易地理解体育与健康教育课程中存在的问题，针对这一问题，教师可以根据每个学生的身体体质情况划分小组，让学生进行团体活动，在团队协作中，学生可以互相学习、取长补短，找到彼此相同的问题，也可以起到相互监督的作用。让学生团体合作和探讨讨论并不意味着老师可以无视一切，此时，教师应更加注意学生团队学习的效果，并指导他们正确的学习方向。例如，在学习足球运动的过程中，教师单方面向学生传授运球方式和技巧的知识，这会使学生难以将知识充分运用于实际练习中，所以很有可能会导致学习效果与知识教学目的背道而驰，这种问题的出现不仅会阻止学生学习体育和健康教育课程，还会使他们厌倦学习。然后，在这种情况下，教师可以让学生分小组合作，首先，让学生讨论小组踢球过程中的健康和安全问题，分析之后，老师会给您一个全面性的补充，然后让学生分组为单位进行练习，以灵活的方式在实际训练中运用足球知识，以真正理解体育和健康学习的教学知识。学生的进步离不开老师的精心指导，因此，作为老师有必要深入挖掘适合学生的教学方法，并以某种方式展现体育和健康教育的知识，从而让学生轻松快乐的学习。

结束语

体育与健康是相辅相成的，体育锻炼可以让人身体越来越健康充满活力，而养成一个健康的身体也需要坚持进行体育锻炼，随着素质教育在高中校园的大力推广和实施，很多体育教师在高中教学中发挥的作用也会越来越明显，前提就是教师要处理好体育与健康课程在高中课堂中的整合运用。高中的体育教师们必须肩负起提升高中生运动量、促进学生身体健康发展的重任，教师们可以通过采取一系列有效的措施，让高中体育的教学工作落到实处，引导每个学生从文化学习课堂中脱离出来，让学生在体育课堂中能够放松下来，全身心投入到运动中，以此来释放学生的压力，让学生的健康有所保障。

参考文献

- [1] 蒋海洋. 高中体育与健康课堂开展健康教育研究[J]. 时代教育, 2017(10): 96-98.
- [2] 张杨洋. 浅谈实施高中体育与健康新课程遇到的问题与对策[J]. 中外交流, 2017, (11): 52-53.
- [3] 官学春. 高中体育与健康课程中协同教学法的应用[J]. 考试周刊, 2017(10): 109-109.