

高考视野下高中体育与健康有效课堂构建策略研究

邹福清

(河源高级中学 广东 河源 517000)

[摘要]随着高中生学习程度的提高,课业和高考的压力也越来越大,许多学生把精力都用在考试上,因此,他们几乎忽略了体育与健康的课程,造成我国体育与健康教育的价值与意义缺失。为此,高中阶段体育与健康课程不可忽视,还要教师总结以往的教学经验,做好课堂教学创新性,为学生的学习效果和身心发展确立稳固的基础,进而增强学生的学习效果和课堂教学效率,提出有效的课堂建设策略。

[关键词]高中; 体育健康; 高效课堂

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1890

引言

高级高中的体育与健康教学存在一定的障碍,主要表现在两个方面:一是学生升入高中后学习的压力较大,体育运动的时间较少;二是老师和学生家长对学生的期望值过高,进而忽略了体育健康教育的必要性。高中生本身对体育锻炼缺乏认识,即使偶尔进行体育锻炼,也没有合适的方法,在高考的前提下,提高学生身体素质和身心发展水平,合理地进行体育健康教学课堂,是提高学生身心发展的有效途径。高中体育课程的两大目标是提高学生的心理素质和提高学生的身体素质,因此,在高考视野下,探索构建高中体育与健康的课堂策略,达到教学目的。

1 高中体育与健康有效课堂建设的意义及对策

在我国目前的教学主要是应试教育,应试教育只重视学生的考试成绩,忽略学生的德智体美劳的全方面发展,更忽略学生的身体健康和健康心理。健康的身体无论何时何地都显得十分重要。但是,在高中这个阶段,面对严峻的高考,课业繁重,学习任务繁重,心理压力大,身心健康容易被忽视,长时间以来使学生处于一种亚健康的状态,这对学习十分不利。好的运动习惯,也会影响我们的生活,适当的运动能够保持身体健康,能够缓解身心的疲劳和紧张。例如慢跑、瑜伽,既能有效缓解学生学习的疲劳,又能缓解学生紧张的心理状态,使自己情绪稳定,保持积极乐观的心态。

2 高考视野下有效课堂建设的高中体育与健康策略

2.1 采用有效的教学模式,合理安排教学内容

高中生的课程学习一般在第一学期比较容易,因此,老师应该在前半年的教学计划中增加体育锻炼的课程,比如增加短跑、跳远、竞走等竞赛类项目,让学生体会到体育活动的乐趣,提高他们参与的兴趣。下半学期,教师应主要以培养学生的团队合作能力为教学目标,开展各种高耗氧的大型活动,从而增进学生间的合作默契和友好关系。老师还可以选择一些具有挑战性的体育项目,激发学生挑战的欲望,提高学生的自信。例如跳高,对大多数学生来说,跳高是一个很大的挑战,许多学生并没有自信心和信念,教师还可以创新教学策略,科学安排课程内容,激发学生的斗志。教师可以用奖励品的方式对学生的考试成绩做好奖赏,如果学生的跳高考试成绩比前一次好,教师便会给奖励品,由于得到激励的效果,学生们都想要教师的肯定,如此可能就会再次突破自己的极限,直到取得理想的成绩。

2.2 教师更好地引导学生

在我国目前的教育模式下,学生普遍认为只有刻苦学习文化知识,考个好大学才是硬道理,所以忽略了体育运动的必要性,体育教师应帮助学生认识体育运动的作用,使学生掌握在紧张的学习气氛中,通过体育来调节情绪,缓解疲劳,从而大大提高学习效率。在体育课时要帮助学生关注运动,对运动感兴趣,养成良好的自我锻炼习惯。老师可以因地制宜地制定明

确的运动计划,让学生根据自己的爱好来执行运动计划,提高自己对运动的兴趣。例如老师组织早起早跑,引导学生在大课间做课间操等有效的锻炼方法,久而久之,学生就形成了良好的锻炼习惯。同时,体育教师还应将体育教学的重点放到学生体质的培养上,使学生得到健康的体魄,为高考奠定扎实的基础。体育课老师要创新教学策略,充实课程内容,不但要使学生意识到在高考模式下体育运动的必要性,并且要培养学生的爱好。这不但能够增强学生的体质,而且可以平衡他们的心理健康,为他们以后的健康发展奠定良好的基础。学校最大的浪费就是孩子们在学校里不能完全自由地利用他们已经拥有的经验。

2.3 建立多元化的评估体系

现阶段,我国高中体育教学模式的首要目标还集中在训练学生理解运动动作,培育学生形成运动锻炼的习惯上,课堂讲授率相对较低,无法高效地提升课堂教学效果,提倡高中体育教学模式作用的提升变为教学成功的重要环节。因此,在实际教学中创建多样化的评价体系,能够有效地扩展实际教学的有效性,帮学生能够更好地实现对体育知识的了解,从而扩大体育教学的视野和实效性。评估是课堂教学的重要组成部分,它应有效地服务于教学目标。在传统式的体育课中,老师通常情况下把体育成绩当作考核学生的评判标准,这类考核方式显然不益于学生的进步和提升。伴随着新课程改革在实际教育中的持续推动与实行,高中体育教学理念内容与方式发生了日新月异的变化,教师应以此为教学目标,创建科学、合理的多样化评价体系,为学生将来的成长奠定优良的根基。注重扩展评价形式的多元化,要求教师在新课改目标下,转变单一的评价模式,运用多种方式和途径进行评价,运用观察、谈话、成长记录、表现评价等综合手段,综合、客观地反映学生的学习成果、成绩、缺点和优点,并有目的地指出意见建议,合理地推动学生的德智体美劳的全方面发展,进而实现提升课堂教学效果和成效的目标。

结束语

高中体育与健康课程在高中阶段十分重要,随着社会的发展,科技的进步,社会的竞争越来越激烈,压力越来越大,高中生要想有好的未来,就必须努力学习,而随之而来的学习压力会急剧增加,严重的睡眠不足,营养若不能跟上,久而久之,身体机能就会下降;再者,学生心理压力大,心情烦躁,身体就会更加疲劳。所以,高中体育与健康课程对高中生的重要性不言而喻。虽然高考很重要,但有好身体才是高考的铺垫,可想而知,高考视野中的体育与健康课程有多重要。

参考文献

- [1] 隋广富. 高中体育与健康教育整合研究[J]. 青少年体育. 2018(09): 70-71.
- [2] 李韩学. 高中体育与健康创新教学的探索与研究[A]. 体育教学研究. 2018(4): 29-30