

核心素养下高中体育与健康教学探究

欧阳德真

(安远县第二中学, 江西 赣州 342100)

【摘要】现阶段的高中体育与健康教学要求不断增加,传统的教学方法应用并不能得到突出的成绩,还会导致学生在思考、应用时出现较多的问题。高中体育与健康教学的方案应加强学生主导,识别学生的优势和不足,针对学生开展个性化的教学,引导学生提高身体素质,改变学生的学习计划,让学生得到更好的发展。高中体育与健康教学的时候还要加强各类资源的整合利用,关注学生的学习效果,加强学生的激励。

【关键词】核心素养;高中体育;教学策略

高中体育与健康教学的创新意识不断提升,但是在教学的转变过程中要给学生足够的适应期,让学生快速调整自己的状态,鼓励学生养成体育锻炼的习惯,寻找适合自己锻炼的项目,提高学生的综合竞争力。高中体育与健康教学的过程中教师提高自己的专业素养,给学生带来正确的示范,对学生的问题科学纠正,减少学生的学习问题。高中体育与健康教学的平台建设要不断加强,给学生带来正确的评价。

一、高中体育与健康教学的现状

现阶段的高中体育与健康教学要求不断增加,各项教育工作的开展应不断的创新,减少教学的压力,提高教学的质量,帮助学生在成长的过程中得到更好的体验。高中体育与健康教学的现有方案比较完善,教师不仅注重提高学生的实践能力,同时在理论教学方面也不断增加,力求让学生的体育核心素养不断的巩固,鼓励学生在在学习过程中积极创新,让学生提高自己的竞争力。但是,高中体育与健康教学的方法和技术有待优化,有些教育工作并没有深入挖掘学生的天赋和潜力,导致学生在体育学习、体育应用方面存在较多的局限,所以需要在今后的教育中不断的革新教学模式。高中体育与健康教学的发展空间是比较大的,未来应进一步的改善教学的标准,提高个性化教学水平。

二、高中体育与健康教学的原则

核心素养的要求下,高中体育与健康教学不能继续按照教师的个人想法实施,应以学生为主导,坚持在长期教学中不断的优化教学体系,促使学生在成长的过程中得到更多的选择。高中体育与健康教学的方案设计要与学生深入沟通交流,从学生中得到较多的反馈,观察学生的学习意见,按照因势利导的方法开展体育教学,进一步转变体育教学的思维,促使高中

体育与健康教学的目标快速实现。日常教学的时候贯彻落实家校联合模式,教师要与家长积极的沟通交流,对学生的成长环境、家庭教育进行了解,针对各项教育内容不断地完善,在家校联合的模式下对学生做出正确的指导。高中体育与健康教学还要努力打造先进的教学平台,完善教学的功能体验,让学生在将来得到更好的发展。

三、核心素养下高中体育与健康教学的方法

(一) 渗透德育教育,改善学生品德素养

现阶段的高中体育与健康教学应从内到外的革新,核心素养的要求下,教师应努力渗透德育教育,积极改善学生的品德素养,让学生在体育学习过程中得到更好的体验,改变学生的学习思路,让学生朝着更高的目标前进。立德树人为我国基础教育“培养什么人、怎样培养人”提供了宏观指导框架。教师是一面镜子,体育教师首先要从自身形象上给学生树立榜样,做好表率;其次在价值观、人生观、世界观方面也要对学生有潜移默化的影响在提高道德修养的同时要有“以身立教”的奉献精神;最后,要善于挖掘体育教学内容,因为运动项目不同,教育效果也就不同,设计课堂教学时要挖掘德育方面的内容。比如,“接力赛”的课程教育时,教师要指导学生从合作伙伴的角度着手,在“接力赛”的锻炼方面积极的商讨,对于接力的过程和接力的结果进行仔细的分析,不要将比赛失利直接归结到某一个人的身上,而是要大家共同承担责任,促使“接力赛”的训练更加有意义。德育模式的作用下,学生对“接力赛”的锻炼有了新的感悟,一方面努力发挥出自身的优势,另一方面在各自的劣势弥补方面实现换位思考,由此在“接力赛”当中得到了更好的成绩,提高了教学的质量。

(二) 实施多样化教学,增加教学选项

高中体育与健康教学的手段、方法正不断的完善,根据核心素养的要求应加强多样化教学的落实,合理增加教学选项。以往的教学工作比较单一,不仅没有给学生带来良好的体验,还导致学生在学习过程中出现了较多的偏差,这对于学生的成长造成了较多的问题。因此,多样化教学的模式下,有利于给学生带来更多的选择。比如,球类项目的训练方面,每个学生都有自己的兴趣爱好,当学生达到球类运动的考核标准以后,可实施个性化教学。有的学生对羽毛球比较感兴趣,教师指导学生锻炼的时候,让学生对羽毛球单打、羽毛球双打对比分析,并与不同的学生组队,观察学生在哪些方面比较擅长,给学生可靠的建议,让学生自己选择训练方向。有的学生喜欢篮球,此时在教学的时候提前对学生开展测试,观察学生的体能情况、灵活度情况、配合情况等,然后引导学生在基础训练和拓展训练方面有效的整合,加强篮球潜力的挖掘,渗透篮球的一些技巧。多样化教学的模式下,学生对于体育知识有了正确的认识,不仅得到了较多的体育知识,还可以在成长的过程中改善自身的综合素养。所以,高中体育与健康教学的过程中要贯彻落实多样化的教学方法,促使学生得到更多的成长方向。

(三) 组织多元化竞赛活动,挖掘学生潜力

目前,高中体育与健康教学方案不断完善,多元化的竞赛活动是比较好的选择,通过活动的方式可以深入挖掘学生的潜力,引导学生在长期锻炼中展现出自身的优势,让学生快速的成长,激励学生不断的创新。比如,“运动会”的活动组织,未必要通过大型运动会完成,也可以组织小型运动会。教师先从每一个班级的内部运动会出发,针对班级当中的学生进行选拔,对每一个运动项目的训练与考核,结合日常的课程教学进行优化,不仅可以快速的选拔出优秀的学生,还可以在班级运动团队上有效的组织,让运动竞赛更加接地气。接下来,针对各个班级的团队进行竞赛,设计多元化的竞赛规则,增加竞赛的奖项,让学生参与竞赛的时候得到更多的感悟,给学生带来更多的欢乐。竞赛结束以后,教师根据学生的日常表现、比赛成绩、个人状态等做出合理的指导,让学生在今后的训练中找到适合自己的方向,凸显出竞赛活动的价值。高中体育与健康教学的竞赛活动作用下,很多学生对于自身的体育能力和身体健康情况有了正确的判断,不仅可以减少盲目的训练,还可以在长期的训练中提高自己的体魄,培养了学生的运动习惯,指导学生阶段性的进步。

(四) 培育学生体育精神,提高学生合作能力

高中体育与健康教学的创新意识不断加强,核心素养的要求下,应努力培养学生的体育精神,加强学生的合作能力。高中体育与健康教学的很多内容都需要学生共同合作完成,有些学生虽然自身的能力比较优秀,但是个体的优秀与团队的优秀是不一样的,应尽量在团队合作下得到更好的成绩,提高自身的综合素养。比如,学校的秋季运动会举办时,不仅关系到个人的成绩,还关系到团队的荣誉,此时对学生的体育精神培育是最好的机会。教师在运动会前期对学生进行规则的指导,同时也指出了运动会参与的时候,大家要相互鼓励、相互支持,不能因为某一个人的暂时失利,否定了他之前的努力,引导学生从别人的优势角度出发,鼓励学生相互合作,贯彻落实体育精神。运动会举办的过程中教师对一些学生的表现进行分析和研究,比如有的学生情绪变化比较大,有的学生不善言辞,有的学生有所怯场等等,对于这些问题要仔细的记录分析,然后在运动会结束以后对学生进行指导纠正。培育学生体育精神以后,很多学生在体育锻炼、体育合作方面有了新的目标,各方面的能力素养也不断提升。所以,体育精神的培育应持续实施,提高高中体育与健康教学的质量。

(五) 优化教学评价,指导学生向前进步

随着高中体育与健康教学的发展,核心素养的培育能够取得非常不错效果,整体上的教学质量大幅度提升。但是,教学评价依然是不可忽视的部分,教师在评价的时候应站在学生的角度思考,观察学生的学习状态和体育训练方法。比如,有的学生喜欢晨跑,借此可以提高身体素质,还可以让头脑更加清晰。但是,学生晨跑要选择合适的时段,并且控制好晨跑的强度,在晨跑的过程中要注意坚持,根据身体状况灵活调节。教师评价学生时,先是肯定了学生的晨跑是非常有意义的,然后对学生的晨跑问题科学的指出,给学生正确的建议,引导学生在晨跑的时候规划好时间和强度,帮助学生在身体素质上不断的提升,同时自身的形象也得到了良好的改善。高中体育与健康教学的评价应尽量按照鼓励评价完成,对学生的兴趣爱好给予较多的支持与指导。有的学生喜欢健身锻炼,教师可以指导学生结合自身的成长状态,合理的控制力量训练,保持劳逸结合,而且在健身的过程中要注意营养摄入,这样才能提高学生的综合素养。优化教学评价以后,很多学生都找到了自己的学习方向,各类体育知识的学习、应用也非常积极,整体教学效果更好。

(六) 增加教学技术,直观教学

高中体育与健康教学的创新,应根据核心素

的要求增加教学技术,针对学生开展直观的教学,让学生对体育知识的学习和应用更加灵活,促使各方面的知识点深入掌握。教学技术的作用下,有利于丰富高中体育与健康教学的内容,让学生看到科技体育带来的魅力,同时引导学生在体育锻炼的时候与时俱进,这样才能得到更好的锻炼效果。比如,“跳高”课程的教学,以往是直接让学生进行尝试,教师从旁辅助和示范。但是在教学技术的作用下,跳高课程会更加系统化。教师先是通过多媒体技术展现出一些比较优秀的跳高成绩,加强跳高的综合演示分析,让学生在3D动画的模式下,了解跳高的各类姿势特点,掌握要跳高的要点,减少对身体造成的损伤,逐步巩固学生的基础。接下来,针对学生的跳高训练过程进行记录分析,选择比较典型的学生作为案例进行探讨,让学生回顾分析自己跳高的过程,坚持在日常训练的时候按照要求完成训练,减少错误的训练,在信息技术的作用下,学生掌握了更多的跳高技巧,整体跳高水平更加突出。教学技术应用以后,高中体育与健康教学的直观性不断提升,学生在身体成长方面得到了较多的保障,教师的教学方法也更加权威,促使学生得到了显著的进步。

(七) 改善师生沟通,增加师生互动

高中体育与健康教学体系不断健全后,学生的核心素养能够大幅度提升,各项教育工作的开展得到了学生的积极配合。未来,应加强师生的沟通交流,在课堂教学中改善师生互动,通过核心素养的培育,促使师生共同进步,对高中体育与健康教学的目标快速实现。比如,“跳远”课程的教学,教师应主动与学生沟通交流,观察学生对跳远课程的看法,了解学生的兴趣爱好。有些学生喜欢三级跳,有些学生喜欢立定跳远,教师与学生沟通以后,根据不同学生的喜好开展差异性的教学,指导学生在锻炼的过程中发挥出自身的兴趣,减少锻炼的不积极问题。跳远教学的过程中教师与学生开展积极的互动,以幽默诙谐的语言进行指导,同时对学生的优秀成绩给予肯定,与学生一起拍摄了有趣的段子,让学生在日常锻炼时处于轻松的氛围下,这对于学生的体育学习产生了显著的促进作用。师生沟通得到改善以后,高中体育与健康教学的质量更高,很多学生也会主动与教师开展互动,对于体育知识提出了自己的观点和看法,减少了体育教学的问题和不足。因此,未来的高中体育与健康教学应不断增加沟通,提高师生互动的质量,促使各项教育工作以更加完美的方式展现出来。

(八) 整合教学资源,开阔学生视野

随着高中体育与健康教学的发展、创新,学生的

核心素养培育得到了非常好的效果,各项教育工作的目标快速达成,给学生带来了非常好的体验。高中体育与健康教学应不断的整合教学资源,努力开阔学生的视野,引导学生在体育学习、体育应用方面不断的优化。比如,有的学生喜欢夜跑,教师帮助学生整理夜跑资源的时候,先是分析夜跑带来的好处,然后要让学生意识到夜跑可能会消耗更多的时间,针对夜跑和晨跑的区别进行研究,让学生结合自己的时间去自由选择。与此同时,夜跑的教学和指导方式发生了改变,教师录制了一些自己夜跑的视频进行分享,并且通过微课资源指导学生注意夜跑的要点,避免出现身体上的损伤。增加教学资源以后,学生在夜跑方面不在盲目,一方面按照循序渐进的方法锻炼,另一方面提高了自身的身体素质,对体育学习充满兴趣。高中体育与健康教学的资源整合要以学生为主导,加强各类教学资源的综合利用率,帮助学生在体育学习的过程中达到新的突破。高中体育与健康教学的资源还要有效的筛选,针对线上资源、线下资源合理区分,鼓励学生对资源做出正确的识别,不要盲目的应用,要最大限度提高资源的综合使用效果。

总结:

核心素养的背景下,高中体育与健康教学的方案不断优化,各项教育工作的开展能够得到突出的成果,一系列的教育问题得到科学的处理,长期教育的发展空间是比较大的。但是,高中体育与健康教学的影响因素较多,教师在日常教育的过程中要切实把握好学生的学习状态,给学生做出个性化的引导,让学生在兴趣和潜力方面有效的平衡,指导学生在学习和思考中得到新的突破。高中体育与健康教学的平台建设应不断完善,通过线上平台教学,给学生带来更多的学习参考,让学生在锻炼中得到更好的成绩。

参考文献:

- [1] 王彦杰.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,2022,12(21):70-72.
- [2] 刘志明.探讨新课改下高中体育与健康教学的有效性[J].田径,2021(08):73.
- [3] 班黎黎.浅析高中体育与健康教学过程的心理健康管理[J].当代体育科技,2021,11(07):61-63.
- [4] 张兴圣.高中体育与健康课程中教学方法的整合和运用[J].当代体育科技,2020,10(29):176-178.
- [5] 苏彦超.分层教学在高中体育与健康教学中的应用策略[J].田径,2020(03):6-7.
- [6] 曹大庆.提高高中体育与健康教学有效性策略分析[J].当代体育科技,2020,10(06):99+101.