# 论文：高中“体育与健康”选项教学策略浅析

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-08-10

*高中“体育与健康”选项教学策略浅析在新课程标准改革实施以来,提出了以“健康第一”为指导思想，树立以学生为主的教育观念。现在的“高中体育与健康”课教学中，最常用的就是选项教学模式。所谓的选项教学模式就是在充分尊重教学大纲的基础上，按照学生的不...*

高中“体育与健康”选项教学策略浅析

在新课程标准改革实施以来,提出了以“健康第一”为指导思想，树立以学生为主的教育观念。现在的“高中体育与健康”课教学中，最常用的就是选项教学模式。所谓的选项教学模式就是在充分尊重教学大纲的基础上，按照学生的不同个性和体质，兴趣和爱好。对教学内容进行归类划分来充分调动了学生的积极性、主动性、参与性。兴趣和爱好是最好的老师，由于学生可以根据自己的兴趣选择喜欢的体育项目，所以他们的学习更加具有主动性、参与性，更有助于形成良好的运动习惯。选择自己喜爱的体育运动项目，不仅可以掌握运动知识，提高运动技能，而且能促进生理、心里健康的全面发展。同时选项教学更加丰富了“体育与健康”课的教学形式，在教学过程中还能增进了师生、学生之间的沟通、交流。

在新课程标准改革实施以来,我校也进行了体育课选项教学模式的尝试,经过实践,深受学生喜爱，效果比较明显。本文结合近年来的体育选项教学调研和实践，对高中体育选项教学的现状、存在的问题进行了反思，探究归纳出部分策略。来使高中体育选项教学不断成熟与完善。

1、高中“体育与健康”课选项教学探究的目的1

.1、选项教学是高中“体育与健康”课发展的趋势

传统的体育教学有明显的“应试教育”因素：一成不变的课堂组织形式、缺乏生机的教学内容、墨守成规的教学方法，严重地遏制了学生个性发展，阻碍学生的潜能培养。选项式教学是高中体育教学改革的需要，其中之一就是要使“应试教育”向“素质教育”过度，选项式教学可根据学生自身的条件、兴趣、爱好选择最佳项目进行学习，充分调动学习的积极性，从而提高学生学习的自觉性。面向全体学生开设丰富多彩的体育项目，以满足不同层次学生的体育需求，努力倡导自主、合作、探究式的教学方式，拓展体育课程的时间和空间。

1.2、选项教学是高中“体育与健康”课提高教学质量的需要

随着教育教学改革工程正式启动，高中“体育与健康”课也不例外。都在积极探索提高体育教学质量的对策和办法，按《全国普通高中体育课程教学指导纲要》要求，30人左右为一个自然班，新生入校即向学生传授选项课教学的目的、任务、内容、要求、组织形式等，学生可根据个人兴趣、爱好选择学习项目就会主动积极地参与，改变以往分班局限性。这种教学形式有利于教师组织教学，完成教学任务，提高教学质量。

1.3、选项教学是高中“体育与健康”课体现运动、健康、快乐的保证

选项课的教学应创造一种生动的、快乐的教学环境，坚持“健康第一”的指导思想，以科学发展的眼光来丰富体育选项课的教学内容。既要大胆创新，既要体现快乐的教学思想，又要有一定的知识传授内容。教学中教师要努力营造一种快乐、休闲的体育教学环境，发挥和保护学生那种积极向上、勇于创新的品质，让学生能充分利用选项课尽情抒发自己的情感，发挥自我想象力。在体育锻炼中充分感受体育运动的魅力，体验运动的快乐。

2、高中“体育与健康”课选项教学的现状探究

2.1、学校对“体育与健康”学科重视不够

目前，很多高中学校还没有完全摆脱应试教育的束缚，在体育教学的指导思想方面存在着严重的缺陷。只注重学生文化课的成绩而忽略大多数学生的体育与健康普及。体育教学过程中没有很好的调动学生的积极性，在教学评价中，缺乏对学生的分层教育，以统一的标准要求所有学生，忽视学生的个体差异，制约了学生各方面素质全面发展。

2.2、学校体育场地、器材等设施不完善

最重要的是，多数学校体育设施和场地建设不完善，对体育教学投入的资金缺乏。没有良好的体育实践环境，学生无论再热爱体育运动也不能上理想中的体育与健康课，老师无法很好的施教，学生也不能很好的参与学习。体育场地破损、体育器械陈旧等不安全因素会很容易导致学生受伤，严重降低了学生体育锻炼的积极性。

2.3、体育教师教学方法和专业水平有待提升

体育教师在仅有的体育教学课程中随意的讲解、示范，对体育运动本身没有很好的认知性，教学过程达不到应有的教学目标。在教学过程中，教师应不拘泥于传统教学形式，培养学生思维和团队意识。教师同时应具备完整的组织管理能力、运动健身知识和教学的综合能力，要不断探索新的教学方法，提高自身的综合能力，引导学生全面发展，提高体育与健康学科的教学质量。

2.4、学生对“体育与健康”课的兴趣得不到调动

较多学生由于身体素质等各方面原因对“体育与健康”课产生了严重的抵触情绪，久而久之对“体育与健康”课的态度越来越冷漠。因此教学过程中，必须使学生充分认识到高中体育教学不仅仅有助于自身的身体素质得到提高，更有助于运动水平及各方面能力得以提升。所以在高中“体育与健康”教学过程中，应当运用合理教学方法来提高学生学习“体育与健康”课积极性，使体育锻炼成为一种自觉行动。

3、高中“体育与健康”课选项教学探究的组织形式和方法

3.1、根据学校师资、场地、器材情况,确定4-6项课程选修内容,教师组织各个班里的学生按照自己的兴趣爱好从4-6个项目中选取一项为自己的选修内容，每一个选项为一个小组。同时在选项小组中各选一名责任心强,有一定号召力的学生为组长,负责小组的考勤和组织工作。

3.2、对项目学生进行分层教学。由于高中学生自身体育锻炼能力存在一定的差异，为了减少学生的个体差异，促进学生的共同进步。所以进行分层教学，例如：篮球三步上篮技术教学中，需要将学生分为三个层次，例如一般组、进步组、能力组。一般组学生需要掌握基础投篮技巧，了解上篮技术和动作要领。进步组需要灵活掌握运球能力，瞄准篮筐，准确投篮。能力组需要突破其他学生的防线，掌握运球、传球的能力，准确投篮。同时需要注意不要伤害学生的自尊心，如果学生感觉自己不适合某个层次可以进行调节，满足自身需求。

3.3、对教学目标进行分层。在目标设置过程中，根据不同水平学生的实际需求，采用递进式教学形式，按照教学目标要求设置教学内容。例如：在足球技术学习中，特长生需要理解教学目标设计的教学内容，严格要求自己，逐步提升自身能力。能力一般的学生可以按照自身需求，选择适当的教学目标，充分挖掘自身潜能。

3.4、对教学方式进行分段。按照学生的实际体育能力，将学生分成几个小组，这样有助于提升学生的合作意识，增强学生间的沟通交流，让学生在组内担任不同的角色。例如：在排球技术教学中，让学生按照自身能力判断自己应担任的位置，包括：传球、拦网、扣球等。实践教学中，对不同层次的学生进行技术型指导，体会技术性动作的特点，熟能生巧，多进行自主实践，提升自身实力。

3.5、“体育与健康”选项教学的实施方法

3.5.1.制定学期教学计划、目标及内容的选择。根据学校师资、场地、器材等情况,结合学生的实际需要,合理规划全年教学计划、学期计划、单元教学计划,并向学生公布,听取学生的意见和建议,及时进行调整。同时必须深入钻研新课程标准,以新课程标准为依据,根据学生的技能水平、认知能力,以及学生的个体差异性，来合理制定教学目标。注意精选教学内容，在选定教学内容之前,广泛收集各个项目学生的意见,然后汇总、筛选,尽量采用学生感兴趣、想学的内容进行教学。兴趣是最好的老师,这样可以大大激发学生学习的积极性。

3.5.2、加强学法指导。培养学生的创造力、竞争力和合作能力，平时鼓励学生在不影响学习的情况下,多观看体育方面的赛事和直播,来留意项目运动员的技术动作和战术配合。

3.5.3、建立多元化的评价体系。旧的评价方法忽视了个性的差异,只在乎运动成绩,大大挫伤了一些学生学习的信心。例如：一个篮球特长生和一个篮球基础较差的学生考半场往返运球上篮,难度就不同了。只从最后的体育成绩来评价一个学生是不够全面的,要注重他在原来基础上提高的幅度和他对体育的认识程度的提高。我们设置了对学生的课堂纪律、体育课学习态度、课外活动、运动技能、身体素质等方面来进行评价,这样有利发挥激励作用,学生才能自发的追求更高的目标。

4、高中“体育与健康”课选项教学结果探究

4.1、选项教学体现了“体育与健康”课程标准的基本理念

它以“健康第一”为指导思想。让学生选择自己感兴趣的1—2个体育项目来学习,使之能够更好地得到锻炼,从以前被动学习转变为主动学习,提高了“体育与健康”课的兴趣，同时使学生的个性得到发展，使学生真正受益。

4.2、选项教学的关键在于提高学生的学习兴趣

兴趣是学生力求积极认识和优先从事体育活动的心理倾向。如果对体育感兴趣，就会积极参加，全力投入活动的结果将是需要的满足并由此得到积极的情绪体验。所以，兴趣是体育参与的基本动力之一，它影响着人们体育参与的具体活动方向和强度。例如：以男生为主的篮球选项学生，对篮球技术学习确是较感兴趣，但以女生为主的乒乓、羽毛球选项情况就不同，高中女生本来就喜静厌动，她们的选项是无奈的选择，因此，该如何提高这些学生的体育学习兴趣仍然是中学体育教师在教学中必须解决的关键问题。所以培养学生学习兴趣能激发各类学生的学习动机，挖掘学生的学习潜能，将原有的被动式教学变为主动教学，进而提升教学效果。

4.3、选项教学是合理组织实施好课堂教学有力保障

在教学过程中，教师、学生、教学内容三者使教学成为一个动态统一的过程，实现教师的“教”和学生的“学”的目的。教师一定要抓好体育课堂各阶段的组织教学，在实践中发现问题，解决问题。教师随时点拨，引导，使学生能主动思考，自主练习，自我管理。在选项教学中，教师要提出目的和要求，小组讨论练习的方案，在反复练习中提高技术水平。让学生有自我表现的机会，能提高学生的整体运动能力与水平，能提高学生的反应速度和灵敏性，能培养学生的优良精神品质，使各项身体素质得以提高。

4.4、选项教学能加深学生之间合作探究和学生个性特长的发展

在教学过程中，小组都是由兴趣爱好相同的学生一起学习的。使得教与学中能够更好地互动交流。在合作学习中,小组长和技能水平较高的学生充当教师的助手,对技能水平较差的学生进行辅导,来提高整个小组的技能水平和学习氛围。

选项教学使课程变得更加灵活、开放，更富有弹性，拓展了课程内容覆盖的范围，明显成效也体现在使学生的潜能得到最大的发挥，在选项教学中，学生在某一项目上可以进行长时间、系统的学习。所以就所选的项目而言，学到的知识、技术、技能较连贯、系统完整，有利于动作技术形成和提高，有利于学生个性特长得到充分的发展。

5、高中“体育与健康”课选项教学的策略探究及建议

5.1、注重教学计划、目标及教学内容的落实。在学期初，教师要根据学校的场地、器材，以及学生的实际需要，制定每个模块的教学计划，及时听取学生建议，对计划作出适当调整。教师要精选教学内容，收集学生意见，主要对学生感兴趣的教材内容进行教学，同时在教学中要根据学生的个性特点、不同体质、技能水平进行因材施教，以此来提高学生身体素质和技能水平。

5.2、选项教学应根据学校实际情况来引导学生正确选项。尽管选项教学以学生的兴趣爱好为基础，但在实际教学中由于师资、器材、场地等客观条件的限制，在选择项目时会产生混乱，教师要及时进行引导、调整。因此可以让高一年级的学生多接触一些项目，从而使其对体育有更多的感性认识，有更明确的选项目标。同时还应建立一套完善换项制度，这样就有效的缓解了师资、场地、器材的压力。

5.3、选项教学应建立一套效果评价体系。选项教学中应注意加强课的评价研究，在评价中要多注重过程评价，淡化甄别，提高教学质量。教师在教学中要收集学生学习过程中的数据，建立一个过程记录档案，包括学生的考勤、学习态度、身体素质、技术水平、课余练习等，通过多项的分析比较，作为考核标准，同时，也起到监督作用。在课堂上，教师要明确评价的细节。例如：在足球选项教学中，教师要向学生讲明评价的标准、使学生在选项教学一开始就知道学习重点和努力方向，还应重视学生的自我评价和互相评价，促使在学习过程中养成相互帮助，使教学过程得以顺利进行。

5.4、选项教学应使教学条件得到改善和一支全面的师资队伍。学校要通过预算，设立专项资金，尽最大努力加大经费的投入，改善学校的场地、器材等基本设施和教学条件。同时使学生养成爱护器材、场地的习惯。选项教学对教师提出了专业知识、技能水平等方面的高需求，要求教师对学生的选项学习具有较强的“指导”作用，这也给教师带来了很大的教学压力，所以学校应让教师接受最新的理论知识和技能培训，从而更好的适应选项教学的需求。学校也可以通过加强教师的选拔、培训以及考核等方式，来促使教师不断学习，提升自身的综合素质，同时教师应多参加各种学习交流活动，开阔视野，提高教学能力，来激励教师不断进步。从而保证选项教学得以顺利进行。

6、结语

高中“体育与健康”课实施选项教学，是新的教学理念，符合新课标要求。虽然目前在实际操作过程中有存在诸多问题，选项教学模式仍在不断的探究和摸索。但是选项教学更加丰富了体育课的教学模式，更能充分体现学生的主体性，更有助于提高学生的身体素质和运动技术水平，充分调动了学生学习的积极性，增进了同学、师生之间的互动与交往，使学生的个性得到发展，各方面能力得以提高。同时选项教学对教师的专业水平等各方面能力提出了较高要求，所以教师应注重自身素质和技能的学习和提高。在教学中总结经验，以便实现选项教学更加健康、成熟、全面发展。

参考文献

[1]

李斌.关于高中体育选项教学若干问题的思考[J].中国学校体育.2024（12）.[2]徐景山.浅谈如何搞好高中体育选项教学[J].才智，2024（29）.[3]

毕海.推进高中体育分类教学模式实践的途径[J].当代体育科技，2024.[4]

吴兴德.高中实施选项教学中易出现的问题及对策[J].中国学校体育.2024（08）.[5]马辉.浅论对高中体育教学的几点认识[J].体育世界（学术版），2024（02）.

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找