

# 健康体育课程模式的课堂教学策略与实践探析

熊阿凤

湖南交通工程学院 湖南省衡阳市 421002

**摘要:** 随着社会的发展和人们对健康意识的提升,健康体育课程模式在课堂教学中的重要性日益凸显。健康体育课程模式注重培养学生的体育知识和技能,通过系统的体育锻炼和训练,使学生掌握基本的体育知识和技能,提高学生的体育素养。同时,课程内容丰富多样,包括田径、球类、体操等多种运动项目,有助于学生全面发展,增强体质健康。本文旨在探讨健康体育课程模式在课堂教学中的意义、策略和实践路径,通过对相关理论的分析 and 实证研究,为提高健康体育课程的教学质量和效果提供参考。

**关键词:** 健康体育课程; 课堂教学; 策略; 实践路径

健康体育课程作为一种新型的体育教学模式,强调学生在体育活动中的主体地位,注重培养学生的健康意识、运动技能和团队合作能力。本文将从健康体育课程模式在课堂教学中的意义、策略和实践路径三个方面进行探析,以期为我国健康体育课程的教学改革提供理论支持和实践指导。

## 1. 健康体育课程模式的课堂教学意义

### 1.1 有助于提高学生的体育素养,增强体质健康

健康体育课程模式强调学生长期坚持体育锻炼,使学生养成良好的运动习惯,形成健康的生活方式。通过有针对性的体育锻炼,提高学生的身体素质,增强抵抗力,降低患病风险。健康体育课程模式注重学生身体形态和姿态的调整,有助于塑造良好的体态,提高学生的自信心。

### 1.2 培养学生的健康意识,促进学生全面发展

健康体育课程模式不仅关注学生的体育素养和体质健康,还注重培养学生的健康意识,使学生在身心健康的基础上实现全面发展。通过健康体育课程,使学生认识到健康的重要性,树立正确的健康观念,形成健康的生活方式<sup>[1]</sup>。体育锻炼有助于学生释放压力,调节情绪,提高心理素质,促进学生心理健康。健康体育课程模式鼓励学生积极参与集体活动,培养学生的团队精神,提高人际交往能力。

### 1.3 激发学生对体育运动的兴趣,提高学生的运动技能

通过多样化的教学手段和活动形式,让学生在轻松愉快的氛围中接触和体验体育运动,从而激发他们对体育运动的兴趣。教师可以根据学生的兴趣爱好,设计富有创意的体育课程,让学生在参与中找到乐趣,从而提高他们对体育运

动的积极性。鼓励学生参加各类体育竞赛,增强他们的集体荣誉感和竞争意识,激发他们对体育运动的热爱。在健康体育课程中,教师应注重学生的技能培养,通过系统、科学的教学方法,帮助学生掌握基本的运动技能<sup>[2]</sup>。针对学生的个体差异,教师可以采用分层教学,使不同水平的学生都能在课堂上得到充分的锻炼和提升。通过不断的练习和比赛,使学生逐步提高自己的运动技能,为今后的体育活动打下坚实的基础。

### 1.4 促进教师教学观念的转变,提高教学质量

健康体育课程模式要求教师转变传统的教学模式,关注学生的个体差异,注重培养学生的运动兴趣和技能。教师应不断更新自己的教育教学理念,积极参与教研活动,提高自身的教学水平<sup>[3]</sup>。通过参与健康体育课程的教学实践,教师可以更加深入地了解学生的需求,从而提高教学质量。

## 2. 健康体育课程模式的课堂教学策略

### 2.1 注重学生主体地位,激发学生兴趣

教师应充分了解每位学生的兴趣爱好、身体素质和运动技能,根据学生的个体差异,制定相应的教学计划和教学方法,使学生在课堂上充分发挥自己的特长。教师应通过幽默风趣的语言、生动形象的动作示范,激发学生的学习兴趣,让学生在轻松愉快的氛围中学习。教师在教学中要鼓励学生主动提问、表达观点,培养学生的自主学习能力。同时,可以组织小组讨论、竞赛等形式,提高学生的参与度和合作意识。教师在教学中要关注学生的心理健康,引导学生正确对待运动过程中的挫折和失败,培养学生的抗压能力。

## 2.2 采用多样化的教学方法,提高教学效果

教师应注重学生的实践操作,让学生在运动过程中掌握运动技能,提高身体素质。例如,在田径教学中,可以让学生亲自参与短跑、长跑等项目的训练。通过模拟现实生活中的场景,让学生在课堂上体验各种运动项目,提高学生的运动兴趣。如模拟足球比赛、篮球比赛等。将运动技能融入游戏中,让学生在游戏中学习、提高。如设计“趣味接力赛”、“拔河比赛”等游戏,让学生在轻松愉快的氛围中锻炼身体。利用多媒体技术,将教学内容直观、生动地展示给学生。例如,通过视频、图片等形式,让学生了解运动技能要领,提高教学效果。通过小组合作,培养学生的团队精神。在教学中,教师可以引导学生进行互帮互助、共同进步,提高学生的综合素质。

## 2.3 注重情感教育,培养学生的团队精神和合作意识

教师应通过幽默风趣的教学语言、鼓励性的评价和丰富的教学活动,激发学生的兴趣,让学生在轻松愉快的氛围中学习。在教学过程中,教师应注重学生的情感体验,关注学生在运动过程中的喜怒哀乐,引导他们正确面对挑战,培养他们的毅力和自信心。通过分组竞赛、合作游戏等形式,让学生在团队中互相支持、互相鼓励,共同完成目标任务。在团队活动中,教师应引导学生在竞争中学会尊重、理解和关爱他人。在课堂教学中,教师应注重培养学生的合作能力,让他们学会在团队中分工协作,共同完成任务。同时,教育学生学会倾听他人意见,尊重团队决策。鼓励学生在课堂上分享自己的情感体验,通过小组讨论、班级分享等形式,让学生在交流中学会表达、理解和关爱他人。

## 2.4 加强家校合作,形成教育合力

学校应定期召开家长会,邀请家长参与学生的体育活动,了解学生在校表现,共同关注学生的成长。通过家长会、家校联系册等形式,向家长宣传健康体育的重要性,引导家长关注孩子的身心健康。鼓励家长参与课堂活动,与孩子一起体验运动乐趣,增进亲子关系。鼓励家长与孩子共同制定家庭运动计划,培养孩子的运动习惯。家校双方应共同关注学生的身心健康,关注学生在体育课程中的表现,及时沟通,形成教育合力。

# 3. 健康体育课程模式的课堂教学实践路径

## 3.1 课程设计

深入分析学生的年龄特点、体质状况、兴趣爱好以及

身心健康需求,确保课程内容与学生的实际需求相契合。根据国家课程标准和学生需求,明确课程的教学目标,包括知识与技能的掌握、过程与方法的学习、情感态度等。精选适合学生身心发展的体育与健康理论知识、体能与技能训练内容,注重理论与实践相结合。充分利用校内外资源,如体育设施、社会体育资源、网络资源等,丰富教学手段和内容。将课程内容划分为若干模块,每个模块包含若干节课,确保教学内容系统化、结构化。

## 3.2 教学实施

在健康体育课程模式的教学实施过程中,通过趣味性的活动或问题导入,激发学生的学习兴趣 and 求知欲。教学过程遵循循序渐进的原则,确保学生在安全、愉快的环境中学习。教师应关注学生的个体差异,因材施教。注重学生的基本运动技能训练,培养良好的运动习惯和健康的生活方式。结合体育课程,进行健康教育,提高学生的健康意识,培养良好的生活习惯。在教学中融入社会主义核心价值观,培养学生团结协作、积极进取的精神。鼓励学生积极参与课堂讨论,教师应适时给予反馈和指导,促进师生互动。每节课结束后,引导学生进行反思和总结,帮助学生巩固所学知识和技能。

## 3.3 教学评价

教学评价是健康体育课程模式中不可或缺的一环,它不仅是对学生学习成果的检验,更是对教学效果和教师教学能力的反馈。采用多种评价方式,如形成性评价和总结性评价相结合,定量评价和定性评价相结合,教师评价、学生自评和互评相结合,全面了解学生的学习情况。过程性评价注重学生在学习过程中的表现,关注学生的进步和努力,鼓励学生在体育活动中展现积极向上的精神风貌。结果性评价以学生的运动技能、体能、健康知识、运动习惯等方面为评价内容,关注学生的全面发展。根据《体育与健康课程标准》的要求,结合学生实际情况,制定合理的评价标准,确保评价的科学性和公正性。

## 3.4 师资培训

师资培训是保障健康体育课程模式顺利实施的重要环节。加强教师对健康体育课程理念的理解,提高教师对课程目标的把握能力。提升教师的专业素养,包括运动技能、教学方法、教学评价等方面,以适应课程改革的需求。开展教师之间的交流与合作,促进教师之间的相互学习与提升。组

织教师参加各类培训活动,如专题讲座、教学观摩、教学研讨等,拓宽教师的教学视野。关注教师心理健康,为教师提供心理支持,减轻工作压力,提高教师的工作积极性。

#### 4. 结束语

健康体育课程模式的课堂教学对于提高学生体质健康、培养综合素质具有重要意义。健康体育课程模式的课堂教学应以学生为中心,注重课程内容与学生生活经验的结合;运用多种教学方法,提高学生参与度和兴趣;关注学生个体差异,实施多元化评价;提高教师的专业素养和教学能力。通过本文的探讨,希望能为我国健康体育课程的教学改革提供有益的启示。

#### 参考文献:

[1] 刘超,董翠香,季浏.中国健康体育课程模式下

体育课堂教学特征及影响因素分析[J].天津体育学院学报,2023,38(03):289-295.

[2] 刘超,董翠香,季浏.中国健康体育课程模式下体育课堂教学行为分析系统的设计与应用研究[J].首都体育学院学报,2022,34(02):188-197.

[3] 刘超,董翠香,田来,等.基于中国健康体育课程模式的体育课堂教学行为评价指标体系构建[J].天津体育学院学报,2021,36(04):427-434.

#### 作者简介

熊阿凤(1986-),女,汉,湖南湘乡人,硕士,湖南交通工程学院副教授、大学体育教研室主任,主要研究方向为体育教学与运动训练研究。