

# 体育科学

总第692期  
2021年4期  
RMB 20元

国内统一刊号: CN 46-1074/G8  
国际标准刊号: ISSN 1674-313X  
邮发代号: 8-186

目录

2021年4期 零售6.92元

篮球训练中体能训练存在问题及措施  
肌肉训练与篮球训练对肌肉力量和跳跃能力的影响  
体育篮球教学中培养学生攻守意识的策略  
团队配合在篮球运动中的重要作用分析  
意识训练法在高校篮球教学中的运用概述

ISSN 1674-313X



9 771674 313215

### 推荐

- 1 篮球运动员赛前调整期安排及监测指标研究 / 才官印  
3 篮球训练中体能训练存在问题及措施 / 姜晓婧  
5 体能训练对篮球运动员的重要性探讨 / 谢洪胜  
6 肌肉训练与篮球训练对肌肉力量和跳跃能力的影响 / 罗明

### 篮球研究

- 7 湖南省高校篮球公共体育课程教学现状分析与研究 / 黄浩  
8 核心力量训练在高校篮球教学中的有效应用探析 / 王凤岭  
10 高校女子篮球运动员体能训练策略研究 / 刘一彤 刘浩  
11 高校篮球教学中引入拓展训练的意义及可行性研究 / 于桃红  
13 体育篮球教学中培养学生攻守意识的策略 / 范振杰  
14 团队配合在篮球运动中的重要作用分析 / 王磊  
16 中国健康体育课程模式下中学篮球教学实践改革的研究 / 刘富通 李响 许晶  
17 高校篮球教学改革影响因素及发展趋势探索 / 冯益凡  
18 基于核心力量训练在高校篮球教学中的实践研究 / 周驰  
19 高校篮球教学中运动战术意识的培养研究 / 张增光 尹娜  
20 高校篮球教学对大学生团队合作能力的培养 / 高景棋 朱宝钢 张立争  
21 谈中职体育篮球训练的相关方法 / 杨锐  
22 意识训练法在高校篮球教学中的运用概述 / 王春波  
23 职业篮球运动员体能训练的原则及建议 / 刘佳岑  
24 试论高职院校篮球队训练的有效途径 / 林立球  
25 浅谈核心力量训练在篮球中的作用 / 陈刚  
26 高职篮球训练的理念与方式研究 / 魏一军  
27 篮球教学对大学生团队合作能力的培养探析 / 张智楠  
28 体育游戏在高校篮球教学改革中的积极效应研究 / 徐景艳  
29 从课程思政实践看高校篮球运动教学优化路径 / 王万佩  
30 体育学院学生篮球裁判员怯场心理成因及调适办法——以新疆师范高等专科学校为例 / 吕健 强红媛  
31 分层教学法在初中体育篮球课的应用探索 / 梁顺友  
32 职业技术学院体育篮球教学策略 / 黎旭  
33 小学篮球教学面临的问题及优化方式解析 / 蒋正伟  
34 核心素养理念下小学篮球教学探究 / 黄义学  
35 初中篮球攻守转换的意识培养与训练策略研究 / 黄林耿  
36 浅谈高中篮球社团活动课程设计 / 韩丹丹  
37 新形势下高校篮球教学改革的思路 / 高乐  
38 中学生篮球运动习惯养成教学探究 / 詹平源  
39 中职学校篮球体育课堂教学新方法研究 / 唐露英 高岩  
40 浅谈初中体育篮球高效教学策略 / 苏逢昌  
41 初中体育篮球有效教学策略探索 / 施彩云  
42 篮球比赛对运动队员心理素质的要求 / 孙荣珍  
43 我国高职院校女子篮球队的组建与基础训练分析 / 刘峰  
44 游戏教学法在高职高专篮球教学中应用 / 肖本吹  
45 游戏教学法在小学体育课堂篮球教学中的应用 / 邓长志

### 运动人体科学

- 46 男大学生登楼梯对血压、心率和血氧的影响 / 敖成康 叶子阳 束灏 游智为  
49 探析排球训练中运动损伤的原因及预防措施 / 牟菲  
50 体育运动中常见运动损伤的成因及有效处理研究 / 梁敏  
51 论高校篮球体育课的运动损伤及预防 / 林晓军

### 竞技与训练

- 52 体能训练干预对高校学生乒乓球技能学习的影响研究 / 胡朝霞  
54 多球训练在高校羽毛球教学中的运用探析 / 韦兴江  
56 高校体育运动训练有效性的提升策略研究 / 仲博文  
58 贵州民族地区中学体育课程开展心理拓展训练可行性分析 / 潘唐望  
60 上海市竞技体育比较优势与项目布局研究——基于第13届全运会数据的分析 / 李彬  
62 提高初中生心肺耐力水平的训练方法研究 / 史红强 任鹏  
64 提升高职体育运动训练有效性的几点思考 / 赵亚兵  
65 高校足球运动训练课程中体能训练技巧探讨 / 刘宏璞  
66 中小学体育教学体能训练指导策略探析 / 陈利萍  
67 高职院校田径业余训练问题及方法研究 / 马晓琛  
68 小视频在初中体育田径训练中的应用 / 陈娜 郭文恭  
69 体育田径训练的策略研究 / 夏睿  
70 浅谈小学体育足球训练现状与对策 / 张芳  
71 探析青少年自行车运动员力量训练研究 / 杨振举  
72 初中体育教学的中长跑训练教学策略研究 / 杨梅花  
73 田径运动训练中弹力带的运用研究 / 阳同维

### 大众体育

- 74 贵州省老年人体育锻炼现状调查研究 / 彭杰  
77 羽毛球运动与当代大学生的关系探索 / 张济同  
78 羽毛球初学者手法的特点与训练方法 / 程欢

### 民族体育

- 79 论小学武术习练者心理素质对比赛的影响 / 张文婕  
80 新时代大理旅游与民族体育融合发展研究 / 康小惠  
82 体教融合背景下学校武术深化发展基本问题探究 / 刘雯  
83 浅析蹴球比赛的战术应用 / 刘志成  
84 终身体育视域下初中武术教学的定位与发展 / 钟凯强  
85 武术在农村学校推广的探索 / 陈春飞

### 学校体育

- 86 山东工艺美术学院学生课外体育活动现状的调查与分析 / 陈强  
89 以职业素养为核心的高职体育教学改革路径探析 / 宋伟华  
91 体育教育专业健美操课运用微课教学的探索研究 / 缪慧梅  
93 素质拓展训练在高校体育教学中的应用探索 / 张斌  
95 让德育伴体育同行 / 叶艳  
97 线上线下混合教学模式在高校体育教学中的应用研究 / 孙敦武  
99 跳深练习在三级连续蛙跳教学的尝试 / 宋淑敬  
101 鼓励教学法在少儿乒乓球教学中的应用 / 曹祥立  
103 浅谈高校体育教学增强学生身体素质的有效措施 / 林菁菁  
104 基于核心素养和职业能力下的高职体育教育创新研究 / 赵庆辉  
106 如何将定向越野引入小学体育课堂的研究 / 朱伟佳  
107 高校足球训练教学的创新思路 / 赵云龙  
108 高职院校体育教学融入课程思政育人机制探究 / 王文龙  
109 高中体育教学中融入民族传统体育项目的策略研究 / 李波  
110 “课程思政”视域下高校体育课程与思政教育融合可行性发展的研究 / 孙楚宁  
111 关于在小学体育教学中开展德育工作的思考 / 史志文 麦勇维  
112 小学体育教学质量的提升方法 / 刘刚  
113 浅谈互助式学习在初中体育教学中的运用 / 林生军

- 114 高校体育课程思政元素的挖掘及融合 / 梁方勇  
 115 体育游戏在中职体育教学中的应用 / 柯畅  
 116 基于互联网平台高校公共体育课多元化教学模式的研究 / 蒋启帆  
 117 影响我国高校体育教学发展的因素及对策分析 / 高阳  
 118 核心素养下高中体育责任课堂模式的构建 / 方德志  
 119 高职体育教学中能力本位教育的必要性及实施途径 / 谢振华  
 120 如何上好新时代下的农村学校体育课 / 邱森林  
 122 浅议高职体育课内外一体化教学的实践探索 / 颜文武  
 123 高校体育教学基于学生身体素质的个性化构建分析 / 夏雪芹  
 124 大学生体育保健课实施运动处方的教学研究 / 魏鹰旭  
 125 中等职业学校体育教学探索 / 冉飞飞  
 126 论体育教学中教师主导性与学生主体性的结合与统一 / 米峰标 田虎同  
 127 初中体育教学中如何展开足球兴趣的培养 / 李青龙  
 128 高职院校体育教学中职业能力的渗透 / 宋其振  
 129 新课程改革下初中体育教学核心素养的形成探究 / 匡玉芬  
 130 大学健美操的高效教学策略研究 / 白迎秋  
 131 vr 在中小学足球教学中的应用 / 程建宇  
 132 寿光市化龙镇初级中学体育课现状调查与对策分析 / 张洪伟  
 133 任务驱动教学法在高校体育教学中的应用研究 / 严龙  
 134 羽毛球教学中常见的问题及解决措施相关探究 / 徐永松  
 135 高职院校足球教学的困境与对策 / 唐健  
 136 “互联网+”视域下高校啦啦操课程教学改革对策研究 / 孙永强  
 137 快易网球在高校网球教学中的应用初探 / 宋爽  
 138 职业院校体育教学中渗透德育教育的路径分析 / 刘振峰  
 139 高校公共体育课程思政路径的探索 / 刘环宇  
 140 新课标下高中体育与健康选项教学实施方案的研究的价值分析 / 陈志刚  
 141 分层教学法在高校足球选项课中的运用研究 / 陈亮  
 142 高等院校实施体教融合教育发展路径研究 / 徐义国  
 143 国家非物质文化遗产与高职体育课程的融合创新实践 / 梁标  
 144 浅析如何提高小学体育足球教学趣味性 / 宝亮  
 145 高职院校体育教育与思政教育的融合研究 / 赵春燕 李燕飞  
 146 阳光体育背景下高校乒乓球教学改革策略研究 / 王思雨  
 147 试论高校体育教学改革中体验式培训理念的应用 / 龙年

## 交流与展望

- 148 荆州高校大学生健商调查和健康意识的培养 / 刘中晶 罗艳  
 150 WDSF2.1 评分系统下我国高水平标准舞选手华尔兹编排分析 / 胡伊  
 152 麻江县六堡村畲族耙槽舞的文化解读 / 谭亮亮 宁知娇  
 153 高校足球课程的思政功能研究 / 杨楠  
 155 基于冬奥会背景下高校体育英语人才的 SWOT 分析 / 刘净敏 宋佳鑫  
 156 试析如何有效优化小学生跳绳家庭作业效用 / 曹燕金  
 157 浅析立德树人视域下课程思政在高职院校足球俱乐部建设中的育人功效 / 李晓刚  
 158 体育明星商业价值开发的困境与建议 / 贺婷婷  
 159 谈高校体育课程设计的原则 / 李锐  
 160 例谈体育教师教学技能提升策略 / 汤祥  
 161 从感统的角度分析学龄前儿童平衡能力的影响因素 / 王宣波  
 162 探究中国传统养生思想中的具象思维 / 尹福君 张旭鹏  
 163 高校游泳教学水上救护能力培养方法及必要性分析 / 张济同  
 164 天津中医药大学青年教师体育锻炼现状调查分析 / 全菲  
 165 团体操表演创意思路的研究 / 苑宏图  
 166 新时代体育高考研究 / 武慧斌  
 167 健美操运动员力量能力的影响因素与训练实践 / 张界  
 168 大众传播模式视角下我国红色体育精神传播策略研究 / 刘桓宇 邓传云  
 169 从分开走向融合：“体教融合”下高校体育改革的目标及推进 / 陈婉迪

- 170 “乡村振兴战略”背景下农村公共体育事业发展的新契机 / 韩洋雷  
 171 浅谈团体操对高校体育文化建设的影响 / 黄德明  
 172 对中学体育教师担任班主任工作的探究——以乌市第五十中学为例 / 姜建忠  
 173 瑜伽练习对体育舞蹈训练的效果与作用分析 / 谢雪玲 毛进红  
 174 体教结合背景下校园足球的可持续性发展研究 / 刘青  
 175 浅析激发幼儿足球运动兴趣的策略 / 苏星候  
 176 莘县第一中学学生身体素质现状及对策研究 / 张洪伟  
 177 高职院校音乐教育存在的问题及对策研究 / 张佳旭  
 178 残疾人体育存在的问题与发展策略探析 / 朱莹

## 体育大视野

- 179 体育强国背景下高校体育社团建设研究 / 彭涛  
 181 浅谈 2012 年至 2016 年跆拳道规则变化 / 黄飞  
 183 浅谈民族地区体育舞蹈赛事裁判评分角度分析 / 杨维松 杨果 孙群群  
 185 关于体育运动负荷的设置与调节 / 刁兴亚  
 186 2022 年冬奥会申办成功对张家口市滑雪运动的影响研究 / 王旭鑫 牛政 夏梦雨  
 187 浅析如何抓好院校军事体育教学与部队训练的有机结合 / 井晓光  
 188 2018 年俄罗斯世界杯足球比赛进球特征分析 / 张洪伟



Email: [guanlanjie@126.com](mailto:guanlanjie@126.com)

<http://www.hqqks.com>

STAFF 版权

主管 海南省文化广电出版体育厅  
 主办 环球新闻出版实业有限公司  
 出版 灌篮杂志社  
 邮发代号 8-186  
 订购处 全国各地邮政局  
 国外发行 中国国际图书贸易总公司  
 国内统一刊号 CN 46-1074/G8  
 国际标准刊号 ISSN 1674-313X

社址 海口市国贸大道 26 号汇通大厦 13 楼  
 邮政编码 570125  
 电话 0898-31306756

社长 金紫紫  
 主编 张依人  
 执行主编 张鹏

外联部主任 康莉  
 美术总监 马金中  
 印刷 廊坊市海翔印刷有限公司  
 出刊日期 每月 10 日, 20 日, 30 日出版  
 定价 20.00 元

■版权声明 本刊已许可中国知网等数据库以数字化方式复制、汇编、发行、信息网络传播本刊全文。支付的稿酬已含著作权使用费, 所有署名作者向本刊提交文章发表之行为视为同意上述声明。如作者不同意网络传播, 请在投稿时声明, 本刊将做适当处理。

万方数据  
WANFANG DATA  
知识服务平台 V2.0

VIP 维普网  
WWW.CQVIP.COM

# 新课标下高中体育与健康选项教学实施方案的研究的价值分析

陈志刚 福建省宁化第一中学

**摘要:** 高中体育与健康选项教学已经成为高中体育教学中一个全新的闪光点,它推进了高中体育教师参与体育课程改革的进度,同时还一定程度上调动了学生在体育课堂中的积极性。因此,本文是在《高中体育与健康选项教学实施方案的研究》课题研究的基础上,主要针对新课标下高中体育与健康选项教学的实施方案展开研究和讨论,希望能够提高高中体育与健康选项教学的教学质量。

**关键词:** 高中体育与健康课;选项教学;实施方案

高中开展体育与健康选项教学中,虽然部分教师已经开始对体育与健康选项教学的重要性形成认知,在教学中也作出了相应教学模式改革及创新,但是从其整体效果来看,依旧存在一些问题,这对于体育与健康选项教学的发展来说产生非常不利影响。所以,基于新课标背景下,应该注重高中体育与健康选项教学的合理性,为学生创造良好的学习条件及学习环境,促进学生全面综合能力的提升。

## 一、高中体育与健康选项教学实施的影响因素

(一) 对于学校体育场地的建设及使用的重要性认识不到位

通过对国内教育教学的相关资料查阅及在《高中体育与健康选项教学实施方案的研究》课题研究后发现,体育与健康选项教学的实施中会受到多方面因素的影响,一旦出现问题,严重阻碍选项教学方案的实施。在体育教学中,是需要体育场地和相关配套设施的,这是完成体育教学的必要条件,但是在大部分高中体育教学中,学校管理者们并未对学校的体育场地进行合理的规划和布局,相关体育配套设施也并不完善,投入方面无法得到全面的保障。导致这一情况出现的原因是一方面相关管理部门在政策和资金扶持上不足。

(二) 高中体育教师职业倦怠行为影响体育选项教学工作的开展

通过查阅相关资料、文献和课题研究发现,大部分高中体育教师在专业分布问题上都比较单一,而且男女教师的比例也是严重失调,业务能力差距较大,在

加上在教学工作中未能及时改变传统教学理念的影响,这些因素都严重制约了体育选项教学工作的开展,这也导致在进行专项教学过程中无法对学生起到示范性的作用。这些因素都会对体育与健康选项教学的有序进展带来影响。

(三) 学生情绪不稳定,导致选项随意的情况出现

高中阶段学习的很多学生在对于选项课的意义还不明确,对于体育学习和锻炼没有产生正确的认知,在发放选项的表格中,大部分女同学都会选择一些室内的运动,如:羽毛球、乒乓球等体育项目,没有选择一些运动量较大的体育项目,这样的现状就会导致部分学生会有跟风的心理,也就会导致学生选项过程中出现不均衡情况,非常不利于学生全面综合的发展。

(四) 选项以后不换项,忽视学生全面综合能力的发展

在体育教学中始终都存在一个共同的问题,那就是球类的体育选项课的教学中大部分体育教师都是比较重视对学生战术、技术的教学,而忽视了学生全面综合能力的发展,如果长时间学生所学习的内容太过单一,那么对于学生提高全面综合能力来说是十分不利的。

## 二、完善高中体育与健康选项教学的建议

(一) 提高对教育的行政干预力度

制定相应的制度体系,强化学校在体育课时的时间安排,保证学生每天能够达到1小时左右的体育锻炼,突出体育测评及考核的重要性。任何一个制度和体系在落实和实施过程中都会面临各种各样的问题,这就需要在制定制度和体系过程中制定强制性的措施。所以,通过提高教育行政干预力度来突出体育与健康选项教学的重要性,对于提高学生全面素质来说具有促进意义。

(二) 提高场地及基础设施的投入,科学合理分配场地及体育器材

体育教学中场地和器材会直接影响体育教学的效果。更是体育教学中重要组成部分。因此,学校在发展和规划中,一定要将体育场地和体育器材等因素考虑到其中,如果经费存在问题,可以向上级领导部门申请经费,最大限度上的做到体育场地布局及规划的合理性,体育器材能够按照教学标准配备到位。

(三) 提高教师队伍的建设

体育选项课是教师展示自身能力的一个机会,同时对于教师来说也是一项巨大的挑战。因为,体育选项课对于教师的能力、知识等多个方面的要求都是比较高的。所以,体育教师在教学中应该不断的学习及通过继续教育学习来提高自身专业能力和职业道德素质,进一步理解新课标背景下所提出的教学思想,满足学生在学习中的教学需求,通过加强对教师的培训力度,来提高体育教师队伍整体素质。

(四) 学生在选项中教师作出正确的指导,保证学生可以修习所选项目

为了能够更好地让学生选择项目,体育教师可以为学生制定具体的选项课指南,帮助学生理解选项课的意义。在指导学生选项中教师需要对学生的身体状况及个性方面进行了解,让学生所选的项目能够满足自己的需求。

## 三、结束语

综上所述,体育与健康选项教学对于全面提高学生综合能力来说具有积极的影响,所以,在高中体育教学过程中,教师应该明确体育与健康选项教学的关键性,在新课标的背景下积极探索和创新教学模式,提高教学质量,为学生未来的发展和成长做出正确的引导。

## 参考文献

[1] 赵芳. 高中体育选项教学的主体间性合作学习研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(34): 152-154.

[2] 李长扩. 基于高中体育选项教学的田径专项训练策略分析[J]. 田径, 2020(12): 48-50.

[3] 陆秋洁. 高中体育模块选项教学存在的问题及对策[J]. 田径, 2020(11): 64-65.