

核心素养视角下中小学体育教学的实施路径

颜立强

(潍坊市民生街学校, 山东 潍坊 261001)

摘要: 核心素养指明了某学科后应当养成的关键能力和必备品格,为教师开展教学工作、制定清晰、可测量的学习评价制度提供了依据,基于核心素养探究中小学体育教学工作,更有助于教师把握体育教学方向,引导学生养成运动能力、健康行为,形成良好的体育精神,使学生养成良好的体育学科素养。本文就对核心素养指导下体育教学工作展开分析,提出了几条体育核心素养培养的策略,希望为体育学科教学提供一些参考和借鉴。

关键词: 体育; 核心素养; 中小学; 策略研究

核心素养是指学生应具备的适应终身发展的社会发展需要的必备品格和关键能力。体育学科核心素养是:“运动能力、健康行为、体育品德”形成情况。教师在教学过程中要把握好新课标的理念,根据学校的实际情况设置体育课程,使体育课程更加生动、有趣,体育教学要以课程标准为导向,结合体育学科核心素养要求和学生的身体素质设置课程体系和教学模式,以体育引领学生健康生活。

一、体育学科教育发展变化

基于素质教育改革,体育教育工作进入快速发展车道,体育课程对于学生强化身体素质、增强心理健康方面的作用得到了越来越广泛的认可。体育与健康课程核心素养的三个方面可以进一步细化为十个表现维度,如运动能力可细化为体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛三个维度;健康行为细化为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应四个维度;体育品德可细化为体育道德、体育精神、体育品格三个维度。体育新课标突出了“健康第一”的观念,提出了运动参与、增强体质、体育技能、身体健康、心理健康、社会适应、职业素质七方面体育教育要求,并构建了相应的体育课程模块。新课标中提出的体育教育要求与体育核心素养不谋而合,也就是通过体育课程要使学生养成良好的体育运动技能、健康行为,并强化拼搏奋进、合作坚持等体育精神,助力学生全面发展。体育学科核心素养对提高体育课程教学质量、增强学生综合体育能力起到了重要作用。

二、学生体育学科核心素养解读

(一) 运动能力

运动能力是体能、技能战术能力和心理能力的综合体现,包括学生应用所掌握的体育知识技能和方法的能力、开展体育项目的裁判的能力、分析体育问题和解决问题的能力、独立制订和实施体能锻炼计划、对体育锻炼效果作出合理评价、解读和欣赏国内外的重大体育赛事和重大体育事件的能力。

(二) 健康行为

健康行为是指学生保持良好的生活方式、制定体育锻炼计划、适应内外部环境、强化身心健康的综合性为。健康行为要求学生以积极的态度参与校内外的体育锻炼,掌握科学的锻炼方法,养成锻炼习惯,学会健康管理;情绪稳定,妥善处理外部人际关系,独立自主生活,适应环境的能力;关注健康,珍爱生命,热爱生活,远离不良生活习惯。

(三) 体育品德

体育品德指在通过体育运动所彰显的人类优良的体育精神,包括坚持不懈、拼搏进取、团结合作、勇敢顽强、追求卓越、自尊自强等精神;良好的体育品德使学生正确对待体育竞技的胜负

结果,遵守体育运动规则,尊重对手,团结队友。体育品德对于推进体育事业健康发展、对于维护社会稳定、促进良好社会风尚的形成具有积极作用。

三、学生体育学科核心素养的培养策略

(一) 拓展体育课程内容,增强学生的运动能力

体育教育工作长期以来被人们所忽视,特别是受应试教育的影响,师生以及家长都忽视了体育课程的重要意义,对体育课程的投入度不够,甚至挤占体育课程时间。体育课程投入不足导致学生缺乏基本的体育与健康理论知识和体育技能。体育课程的受关注度不够对体育教育工作的影响是系统性的,在体育硬件设施建设上,不少学校对体育事业发展资金的投入不足,体育运动设施不完善,运动场地有限,这都影响了学生运动能力的发展;在教师队伍和教学能力建设上,学校长期以来在评选优秀教师、先进代表上忽视体育教师,有关体育教育方面的教学研究也有所欠缺。体育课程教学投入不足系统影响了中小学体育教育质量。而伴随着中小學生肥胖、近视等问题不断加重,体育教育所暴露出的问题越来越受教师和家长们关注。在体教融合的大背景下,学校要基于体育课程标准的要求,结合学生的发展需求,综合本校的体育教育基础和设施条件,强化体育运动设施建设,进一步探索体育教育改革策略。学校有必要基于以人为本的原则设计多样化的体育课程,同时开设系列体育选修课程,如田径、球类,游泳、武术等,用丰富的体育课程推动学生发展综合素养,培养学生养成健康的生活方式和运动习惯,增强体质,强化体魄,同时在体育锻炼中养成良好的个人品质,强化拼搏、进取、合作的精神。学校同时要切实做好对学生家长的教育工作,向家长宣传体育教育的重要性,转变家长的体育教育理念,关注孩子的身体素质发展,鼓励家长陪同孩子观看大型的体育赛事,如奥运会、世界杯等,家长还可以抽时间陪孩子参与体育运动,了解孩子对体育的态度,并逐步培养孩子的运动能力。

(二) 强化体育理论知识教学,培养运动认知能力

运动认知和体育与健康理论教育联系密切,中小学体育教学工作长期以来重视运动技能教育,忽视运动认知的培养,学生的体育与健康理论知识掌握比较少,而运动认知能力不足使学生忽视体育运动的重要性,影响学生体育习惯的培养;同时也无法有效地指导体育运动实践,学生很容易养成错的运动技术、容易导致运动损伤,影响了学生体育核心素养的养成。因此,教师要强化体育实践及健康知识的普及工作,将运动技能培养与健康知识普及工作协同,使学生养成良好的行为习惯、良好的体态,引导他们形成良好的健康意识,纠正不良的姿态,健康成长。

例如,在身体运动机理方面,普及身体肌肉和骨骼的系统知识,让学生以理论正确指导运动技术,纠正不良运动习惯,减少运动

损伤发生率;在运动技术方面,展开专业化的运动技术教学,让学生正确认识各种运动项目中的专业化知识,比如认识武术动作、跳水运动评分规则等;在运动保健知识方面,普及运动损伤处理、运动急救等知识,让学生掌握处理跑步过程中的扭伤、表皮损伤等的技术,了解跑步之后不能马上喝冷水或者坐在地上,对于运动过后出现剧烈疼痛的部位进行按摩,剧烈运动之后要使用温水或者采用局部热敷的方式放松身体。普及体育与健康知识能够提高学生的运动认知水平,让他们展开更为规范的运动锻炼、科学保健对于强化学生的核心素养具有重要作用。基于当前体育教学的整体情况,强化体育健康知识的普及力度,提高运动认知能力是体育教育工作的重点内容。

(三)关注体育精神的养成,培养体育品德

体育运动不仅增强体质,同时也培养一个人的精神毅力、提高心理健康水平。在中小学体育教学中弘扬体育精神,还有助于中小学生学习价值观的养成。例如,教师可以从奥林匹克运动入手,通过这个全世界的体育盛会让学生认识体育中蕴含的坚持、忍耐、合作、团结等精神。在平时的体育课程中,有意识地培养学生的体育精神,鼓励学生超越自己的极限,学会忍耐、拼搏;指导他们学习团队合作,维护团队的尊严;提高学生的竞技意识,培养他们的荣誉感、竞争精神等。体育精神不仅展示了体育运动的魅力,也同时展示了人类拼搏进取的精神,从体育文化教育看人类文明,可以发现人们身上所具有的优秀品质。教师要重视体育精神,注重体育精神的培养,使学生在体育教学中体会到体育教学中的乐趣,体会体育的魅力。良好的心理素养也是学生运动能力的一种体现,在面对困难时保持乐观向上的心态,积极调整运动后的疲劳和紧张等,都是学生的体育素养的重要体现。在体育活动中,学生的情绪波动比较大,这就需要我们加强对其心理素质的培养。在教学中,教师应合理安排体育锻炼,充分激发学生的潜能,促进其身体激素的释放,让中小学生学习感受体育运动的激情、健美力量、柔韧优雅。在体育教育工作中,教师也可以适当融入心理健康知识,以运动帮助学生排解不良情绪、分泌多巴胺,缓解内在的紧张、焦虑、抑郁等情绪。体育教师应积极开展思政教育的理论与心理卫生知识,加强体育道德素质的培养,加强体育道德素质的培养。

(四)组织校园特色体育活动,丰富体育课程内涵

校园体育活动是展示中小学生学习健康活力的窗口,在中小学教育工作中,教师可通过校园体育活动来展示学生的青春活力,打造多姿多彩的校园生活。

在过去的体育教学中,往往是教师演示体育动作也技术,学生模仿学习,但是这种教学模式使学生长期处于被动的学习状态,使他们的学习兴趣逐步下降。在新课标的要求下,应从学生全面发展的需要、尊重学生主体的角度,设计丰富的校园体育活动,强化学生的运动技能,同时也促进学生综合发展。例如,在校运动会中,在田径项目中,设置团队比赛和个人比赛等不同的比赛项目,组织学生参加短跑接力、跳远、跳高三项竞赛,以此增强学生的身体素质,培养竞争意识和协作精神。在教学过程中,教师要关注学生的整体表现,在体育教育评价中强化过程性评价,充分尊重其主体性,既可以充实和提升学生的综合素质,又可以为其今后的发展打下坚实的基础。此外,教师还可以在课堂上给同学们提供关于他们将来的事业发展的关键问题,让学生在参与体育运动的过程中明确参与体育锻炼的目的,增强体育运动兴趣,进而有效提高他们练习的积极性。在问题的指导下,学生们对《体育与健康》的学习有了更多的认识,从而使他们的运动兴趣得到

了提升。

(五)关注课程趣味性,创新体育教学方法

增强体育课程的趣味性是中小学体育教学改革的重要内容之一。体育课程一般包括热身准备、参与运动、总结三大环节,创新各个环节的教学设计工作,在热身准备环节让学生调动身体各个器官、活跃神经系统,适应运动状态,以减少后续的运动损伤;在运动参与环节通过趣味运动提升学生的体育参与度;在总结提升环节让学生分析运动技术、总结运动感受,以趣味化的体育运动增强学生的运动积极性。

比如,在“活动手腕和脚腕关节”的准备活动中,整合霹雳舞,通过霹雳舞让学生活动身体各个关节。创新化的热身训练,培养学生的兴趣,提高他们的身体素质,锻炼完后,学生的肌肉、关节、韧带等都变得活跃,能够适应后续的运动锻炼,同时学生们也保持了良好的体育运动兴趣。又如,在“弯道跑技巧”学习环节,设计一个“循环式接力赛”活动。首先,把学生分为两个小组,在场地中央划一个圆,学生跑完一圈后将接力棒交到本组下一位学生手中。接力赛为学生创造了更具竞争性的运动热身环境,激发了他们的主动性,让他们能更好地体会到运动的魅力。此外,在教学中,教师要善于发现,善于运用,激发学生的运动热情,培养其运动情绪。再如,当学生进行了高强度的运动后,身体会感到疲劳,心理状态也会有所下降,在总结环节,教师可以设计一些体育智力小游戏,如“做动作,猜运动名称”,先把学生分成几组,每组5人,一人面向老师,四人背对教师。教师以身体动作演示体育名词,让学生们猜体育名词,再由下一位学生来完成。通过这种智能游戏,可以让学生在充分的休息和恢复体力的同时,也可以让他们的身心得到充分的放松,让他们能够在短时间内摆脱体力训练带来的疲惫,从而进入下一阶段的学习。

四、结语

体育核心素养阐明了体育学科所要求学生养成的关键能力和必备品格,对于学生的身心发展具有重要意义。体育课程教师要深入解读核心素养的内在要求,基于体育核心素养的要求展开体育教育工作,养成正确的体育教学理念,运用好学校的体育基础设施,配置高水平的教师队伍,引入科学的教学方法,使得学生能够充分参与到体育运动中,提高学生的体育热情,学生可以养成良好的体育习惯,将参与体育运动作为一项生活习惯坚持下去,体会体育运动的乐趣,发挥体育增强身体素质和提升学生体育精神的双重作用,为学生的长远发展奠定扎实的基础。

参考文献:

- [1] 张焕卫. 核心素养要求下中小学体育课堂教学的困境与改进探究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(24): 150-153.
- [2] 姜国乐, 裴悦. 核心素养背景下中学体育教师专业发展机遇、挑战及优化策略[J]. 当代体育科技, 2023, 13(21): 182-185.
- [3] 薛昭铭, 高升, 马德浩. 落实体育与健康核心素养教学的理论审思、逻辑起点与路径建议[J]. 体育学刊, 2023, 30(04): 81-89.
- [4] 侍崇艳, 张美玲, 翟利聪. 基于OBE理念的“中小学体育教材教法”课程思政教学改革与实践[J]. 黑龙江教育(高教研究与评估), 2023(08): 79-83.
- [5] 杨伊, 任杰. 体育与健康课程的跨学科主题学习: 必要性、可行性与行动路径[J]. 武汉体育学院学报, 2023, 57(05): 88-94+100.