

核心素养视角下中职体育课堂教学研究

刘弼承

(肇庆市科技中等职业学院, 广东 肇庆 526000)

摘要: 学科核心素养指明了学生学完某学科后应当掌握的关键能力和必备品格。2020年教育部发布的《中等职业学校体育与健康课程标准》提出了运动能力、健康行为和体育精神为中职学生必备的体育学科核心素养,这也为中职体育课程教学指明了方向。本文基于体育核心素养探究了中职体育教学改革,首先对体育核心素养展开分析,之后探讨了培养中职体育学科核心素养培养的有效策略,希望为中职体育学科教学提供一些参考和借鉴。

关键词: 中职体育; 核心素养; 体育教学; 策略研究

围绕核心素养展开体育课程教学,教师首先要明确体育核心素养的内涵,并结合现代化教育理念,通过创新教学模式、改革教学理念将核心素养培养目标融入到教学工作中。新课改没有对教学内容做出硬性规定,因此,教师在教学中拥有更多的自主权,可以自主选择教学内容。教师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,以体育课程引领学生健康生活。

一、新课标背景下体育学科教育发展变化

伴随着职业教育改革,中等职业教育进入快速发展车道。《体育与健康》课程是中职教育的必修课程,课程目标在于帮助学生强化身体素质、提高身心健康水平。关于中职体育课程教学工作,教育部出台了系列文件和指导方针,2009年1月教育部发布了《中等职业学校体育与健康教学指导纲要》(以下简称《纲要》),《纲要》突出了“健康第一”的观念,指出中职体育教学要从运动参与、增强体质、体育技能、身体健康、心理健康、社会适应、职业素质七方面展开,并基于这七项目素养构建了相应的体育课程模块。2020年1月教育部门印发了《中等职业学校体育与健康课程标准》,其中再次强调体育核心素养的重要性,指出体育学科核心素养是体育学科健身育人价值的集中体现,主要包括运动能力、健康行为和体育精神,是中职学生通过体育学科学习与实践而逐步形成的正确价值观念、必备品格与关键能力。体育学科核心素养的理念和要求,促使《体育与健康》课程对于中职学生综合学业质量提升的贡献度不断提高,也符合加强职业教育国家教学标准体系建设的要求。

二、中职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,是指学生应用已掌握的体育知识、技能和方法参与体育锻炼、参加体育比赛的能力,要求学生能够完成对应项目的体育技能,应用健康理论知识指导体育项目,独立制订和实施体能锻炼计划;能够应用体育项目的裁判知识和规则设计比赛战略、展开比赛分析,并对比赛效果作出合理评价;了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件,具有运动欣赏能力。

(二) 健康行为

健康行为是与身心健康相关、确保学生积极适应外部环境的综合行为表现,是学生逐渐形成良好的生活方式、改善健康状况的关键。健康行为要求学生以积极的态度参与体育锻炼,掌握科学的锻炼方法,逐步形成锻炼习惯。早睡早起、科学运动、健康饮食、保持心理健康等都属于健康行为。

(三) 体育品德

体育品德是指在体育运动中遵守规则,并彰显积极的体育精神的一种品德。体育品德是展现良好的精神风貌、维护社会规范、

促进社会风尚的重要力量,具体包括以下内容:主动克服困难、自尊自强、积极进取、挑战自我、勇敢顽强、追求卓越的精神;能够正确对待比赛的胜负结果,胜不骄、败不馁;保险处负责人的行为,在规则框架内完成体育运动;尊重他人,具有公平竞争的意识 and 行为。

三、中职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

体育教育工作曾受到错误教育思想的影响,将体育教育置于其他知识学科之后,长期以来使得体育课程教学效率比较低,同时学校在体育事业发展上投入不足,体育运动设施不完善,运动场地有限,这都限制了体育课程的创新。作为一门素质拓展课程,体育课程没有直接与学生毕业、招聘等挂钩,也与中职学生升学考试无关,因此不少学生对学习体育知识不太重视。而体育核心素养的提出将体育课程的重要性呈现出来。中职院校应当基于体育课程标准,对体育教学工作进行积极的创新。学校应当本着以人为本的原则,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,打造多元的体育课程。多样化的体育课程体系能够营造一种浓厚的体育氛围,培养学生多样化的运动能力,更有助于学生发展体育兴趣、养成运动习惯。同时,中职院校有必要向家长宣传体育教育工作的重要性,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) 加强健康知识普及的力度,提高运动认知能力

运动认知包括体育与健康理论以及从体育运动实践中总结的技巧、经验。运动认知能力的培养工作较为薄弱,在体育课程教学中,教师往往将教学重点放在体能训练、技能培养之上,对体育与健康理论讲解不到位。而运动认知能力影响学生运动习惯、运动质量,缺乏运动认知也是造成运动损伤的重要原因。因此,教师要强化体育实践及健康知识的普及工作,协同运动技能培养与健康知识普及工作,引导学生在良好的运动认知中形成良好的行为习惯、良好的体态、增强其健康意识、纠正不良的姿态,从而使其健康成长。

教师要普及运动理论、运动保健等,让学生了解运动损伤处理方法等,如表皮出现损伤如何处理、跑步之后不能马上喝冷水或者坐在地上等知识,还要让学生了解剧烈运动之后要利用温水或者采用局部热敷手段,对出现剧烈疼痛的部位进行按摩,从而使学生在体育运动期间出现意外情况能够及时的进行处置,让运动更加规范化。要做好运动理论与运动安全教育,让学生了解人体肌肉结构、运动规范,如,在跑步运动中,起跑姿势就有专业化的分类,可以分为“站立式”与“蹲踞式”两种;跑步技

术也有动作要领,如短跑技术按照其动作的要领可以化分为:途中跑、终点跑、加速跑及起跑等四个步骤及过程,跑步接力的形式有“上挑式”与“下压式”两种。当前,加强健康知识普及的力度,提高运动认知能力是中职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

将体育精神融入体育教学的全过程,彰显坚持、忍耐、拼搏、竞争、合作、团结等优良体育精神,以体育精神丰富体育课程内容,引导学生养成良好的精神面貌,鼓励突破自我极限,引导学生学会相互协作,捍卫集体荣誉。教师要关注体育精神,培养学生的体育精神,让他们感受到体育课堂活动的趣味性,领略体育运动的魅力。

心理素质其实也是体育精神的一种,保持良好的心态,积极地对待运动中出现的疲劳和紧张是心理素质的一种体现。在课堂上,教师应合理安排体育活动,激发学生的运动潜力,加速他们体内激素的分泌,使他们享受到运动的乐趣和激情。在体育教学过程中,教师应把心理健康教育融入体育教学,对学生的情绪问题、焦虑和抑郁情绪的解决进行引导。体育教师应主动加强思政教育理论与心理健康知识的学习,充实自己的专业知识储备,注重学生的精神面貌、心理状态和意志品质,加强体育品德教育。

(四)以职业素养的发展需要充实体育课程的内涵

中职是培养技能型人才的学校,新课程标准对“职业素养”也提出了要求,所以,在新课程标准下对学生体育学科核心素养的培养,教师还应将学生的职业特征、职业发展需要的运动技能和体能培养起来。在教学过程中,教师要根据学生的学习需要,设计多样化的课程内容,使学生在不同的体育项目中进行全面的体育锻炼。

在新课程标准下,教师要立足于学生的职业素养发展需要,以学生的职业发展需要为中心,充分尊重学生的主观能动性,为学生设计更加有针对性的体育课程,让学生掌握关键的体育技能,支撑他们今后的职业发展。例如,在田径项目中,教师可开展小组竞赛活动,让学生进行分组比赛,设计短跑接力、跳远和跳高三项小组竞赛活动,以此来提高学生的体能,培养他们的竞争意识和协作精神,使他们能够更好地适应高强度的岗位工作,并使他们有一个好的心态去面对今后的职业竞争。教师要密切关注学生的成绩,做好比赛全过程的记录与指导。最后,对学生进行教学评估。总而言之,把学生职业素养发展的需要考虑进去,尊重学生的学习主体性,既能丰富体育课程内容,又能提高学生的体育素质,为学生今后的职业发展打下坚实的基础。

(五)注重兴趣,培养学生积极参与体育活动的态度

体育课堂一般由三部分组成:热身准备、运动参与和课程总结。在课堂上,老师要注重课程的趣味性,优化学生的课堂体验,从而引导学生形成正确的体育态度。譬如热身的目的在于让身体的各个器官都适应运动状态,这样才不会出现抽筋、头晕的情况。教师可以设计一些新奇的活动,例如把热身活动和体育活动相结合。

例如,在教学“弯道技术”时,教师可设计一种“绕圈跑”的热身游戏。首先,以操场为中心划一圈,把同学们分成两个小组,让他们来参加接力赛。接力跑创造了一种更为激烈的体育热身环境,激发了学生的学习热情,使学生充分感受到了体育运动的魅力。游戏化的热身运动能给学生带来一种新鲜感,让他们对参加体育热身运动更加感兴趣,在活动完成之后,学生全身的肌肉、关节、韧带都能适应运动状态,并保持较好的运动兴趣。除此之外,还有许多有趣的热身游戏,教师要善于发现,善于运用,提高学生参与体育活动的热情,培养学生的体育情绪。又比如,经过大量

的体能训练之后,学生们会感觉到身体的疲惫,精神状态也会有所下降,这个时候,老师可以组织学生参加像“你移动,我来猜”这样的体育智力小游戏。智力小游戏为学生们创建了自主休息的空间,恢复了他们的体力,并让他们放松身心,保持一个好的心态,很快就能把大量的身体锻炼带来的疲劳感给消除掉,让他们全身心地投入到后面的课程当中去。

(六)建立科学的评估机制,促进学生的全面发展。

科学的体育评价机制是保证学生体育核心素养培养的最后一个环节,科学的体育评价机制重在引导学生参与体育活动,让学生在运动中感受到热情与快乐,把体育成绩放在第二位,突出“重参与,轻结果”的特征。评价结果不仅要反映学生的运动能力,而且还要反映学生对体育的认知水平,以及体育习惯的养成。首先,教师应建立一套科学的评估指标,综合考虑学生的出勤情况、体育参与情况、身体素质、体育精神等因素,评价指标要体现全面性;其次,要根据不同的身体素质和运动基础,体现层次化和个性化的特征。最后,可以引进多元化的评价主体,让学生和父母都参与到体育评估之中,综合考虑学生的各个方面,进行科学的评分。全面化、层次化的评价体系,多元化的评价主体,使体育课程的评估更加科学化,营造一种浓厚的体育氛围,激发学生的体育热情,促进中职学生的德、智、体、美、劳全面发展,使学生养成良好的体育习惯,把参与体育运动当作一种生活习惯,这才是“阳光体育”真正的目的。体育课程评估机制对体育教学起着反作用,教师将课程评估机制作为重要的指导思想,并通过科学的评估机制来促进学生的全面发展。

四、结束语

体育运动对学生的身心发展起着至关重要的作用,学校应该对体育课程标准进行深入的解读,重视对体育核心素养的培养要求,按照体育教学需求,加大基础设施的投入,配备一支高素质的师资队伍,采用科学的教学方式,让学生充分地参与体育运动,提高他们的体育热情,让他们养成良好的体育习惯,把参与体育运动当成一种生活习惯,体验体育运动的乐趣,充分发挥体育在增强体质、提高学生思政素养方面的双重作用,促进学生的全面发展,为学生的长期发展打下坚实的基础。

参考文献:

- [1] 王志灵.以职业发展为导向的中职生体育核心素养提升路径研究[C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——专题报告(学校体育分会).[出版者不详],2023:1595-1597.
- [2] 洪婵,曹宏斌.基于核心素养理念下中职学校体育社团与课堂教学互动发展的实践研究[C]//湖北省体育科学学会.第一届湖北省体育科学大会论文集(第一册).[出版者不详],2023:253-255.
- [3] 唐厚军.核心素养视域下中职体育游戏化教学的实践路径[J].广西教育,2023(26):142-144.
- [4] 周鹏,张加岩.中职体育教学中关于学生核心素养教育实践的研究[C]//百色学院马克思主义学院、河南省德风文化艺术中心.2023高等教育科研论坛论文集.[出版者不详],2023:221-222.
- [5] 童国琴.浅谈发展中职学生体育核心素养的策略[C]//山西省中大教育研究院.第八届创新教育学术会议论文集-学生培养篇.[出版者不详],2023:2-3.