

核心素养下高中体育教学方式的优化策略研究

张燕

(江苏省盐城市第一中学西环路校区, 江苏盐城 224055)

摘要: 基于核心素养的高中体育教学,应基于学生的体育兴趣、运动喜好,引导学生在主动、积极地体育学习体验中,逐渐养成运动习惯,树立健康意识,丰富体育文化内蕴,增强身体素质,形成良好的体育品德素养。基于此,文章在阐述体育学科核心素养内涵的基础上,对高中体育教学中学生核心素养的落实对策展开积极探索,旨在不断提升体育教学质量,促进学生全面发展。

关键词: 高中体育; 核心素养; 落实对策

《高中体育与健康课程标准(2020年修订版)》强调,教师应“始终以培养学生的学科核心素养为主要目标,将其贯穿在教学过程中,并结合所教运动项目的特点、学生实际情况和课程资源等,创造性地开展教学,不断提高教育教学质量。”在高中体育教学中落实核心素养,是对原有三维教学目标的全面拓展。在培养、落实学生核心素养的过程中,不仅能够提升学生的体育学习水平,还可有效培养学生的终身体育运动意识,促进学生综合素养的发展。因此,在高中体育教学中,教师应紧随新课程改革发展趋势,围绕学生体育学科核心素养的落实与发展,制定针对性、可操作性的教学计划,组织、设计丰富的体育教学活动,为学生体育学科核心素养的落实创设良好的外部环境。

一、体育学科核心素养内涵

1997年,OECD(经合组织)公布的一项指向素养的研究报告中,基于“人才”的概念首次提出“素养”一词。随后于2005年,为推进核心素养走进教育实践,该组织又发布了《素质的界定与遴选:行动纲要》,有效增强了核心素养在教育实践中应用的可操作性。自此,欧美国家在《纲要》的指导下,对核心素养展开了一系列探索,并通过教育改革的形式,有力推动了核心素养在基础教育领域的推广。在国际上,也有部分国家将核心素养称为“21世纪素养”,如美国、新加坡等国家。我国于2016年正式提出“核心素养”的概念,后又根据不同学科的不同特点,又将核心素养进行了不同学科的具体化界定。随着新课程改革的深入推进,学科核心素养已逐渐成为基础教育的主流发展方向。

立足体育学科自身特点,体育素养是指学生在体育学习过程中,生理、心理、智力、知识、技能、情感等方面的综合表现。推动学生体育素养的落实已成为高中体育教学的重要目标之一。落实体育素养,不仅能够为素质教育的实施奠定物质基础,更是培养学生健康观念、良好体质、顽强意志的重要途径。核心素养注重学生在能力、态度以及知识等多方面的综合,不仅体现在学生在“天赋”上,后天的学习更为关键。从理论上讲,通过科学的规划与指导,任何社会个体都能够获得核心素养的发展。基于此,我们可以将体育素养的内涵要素界定为体育知识、体育技能、体育意识、体育品格等。学生体育素养的发展情况,直接取决于学生对体育的态度,同时还与学生的身体素质、工作适应性需求息息相关。

二、核心素养下高中体育教学方式优化策略

(一) 教学设计趣味化,培养情感素养

爱因斯坦曾说过:“兴趣是最好的老师”,在高中体育教学中,注重对学生体育学习兴趣的培养,不仅能够促使学生在兴趣的驱使下,积极地投入到体育运动实践活动中,高效完成体育学习任务;还可促使学生在高度专注的状态下探索体育运动的乐趣所在,进而对体育运动、体育学习产生积极情感,在今后的学习、生活

中会更加积极、主动地参与各种运动实践。所以,学生体育学科核心素养发展的重要前提在于激发学生体育兴趣。在高中体育教学实践中,教师应围绕学生体育兴趣的培养,通过开展体育游戏、组织丰富教学活动等多种途径,对体育教学进行趣味化设计。

以篮球传球教学为例,教师便可对该环节进行游戏化教学设计。如可以设计“传球接力”游戏,将学生分成若干小组,每组学生站成一列,每组第一位学生持球,听到教师发出指令后,迅速将球传给后面的学生,后面的学生接到球后,再迅速传给后面的学生,直到最后一位学生接到球并跑到队伍前面为止,该组学生便完成了一次传球接力。最后,教师可根据各组的完成时间、传球失误次数等进行评价,对表现优秀的小组给予表扬。通过这一游戏化的教学设计,不仅能够有效激发学生的学习兴趣,还可使学生在游戏过程中掌握传球技巧,提升团队协作能力。

(二) 锻炼方式融合化,统筹技能发展

在高中体育课程教学中,体能训练、技能训练是其中不可或缺的重要组成部分。通过体能训练,能够促进学生身体素质、体能素养的不断提升;而技能训练,则能够让学生掌握、运用更多的运动方法与技巧,两种训练方式并行,可以同时提升学生的体育运动水平与身体素质。在高中体育教学实践中,教师应站在学生全面发展的视角,梳理体能训练与技能训练的实质内容,深入挖掘体能训练与技能训练的融合点,使得二者达到相辅相成、相得益彰的训练效果,促进学生运动技能、身体素养的全面提升与发展。

以短跑练习为例,短跑练习不仅要求学生具备良好的体能素质,还需要学生掌握正确的起跑、加速、途中跑和冲刺等技巧。因此,在短跑练习中,教师可以将体能训练与技能训练进行融合。首先,通过设计各种有趣的热身活动,如动态拉伸、高抬腿等,激活学生的身体,提高他们的肌肉温度和灵活性,为后续的短跑练习做好准备。然后,教师可以引导学生进行起跑和加速的练习,教授他们正确的起跑姿势和加速技巧,帮助他们提高起跑反应速度和加速度。接着,在途中跑阶段,教师可以组织学生进行间歇性的耐力训练,如变速跑、上坡跑等,以提高学生的体能水平和耐力素质。最后,在冲刺阶段,教师可以教授学生正确的冲刺姿势和技巧,如调整身体重心、提高步频等,以帮助他们更好地完成冲刺动作。

这种融合化的锻炼方式,不仅能够有效提升学生的短跑技能和体能水平,还可以培养他们的运动兴趣和自信心,进一步推动他们积极参与各种体育运动。在此基础上,教师还可以根据学生的实际情况和个体差异,制定个性化的训练计划,以满足不同学生的发展需求,真正实现因材施教。

(三) 活动开展多元化,提升学生体育兴趣

在高中体育教学实践中,为了有效提升学生的体育运动兴趣,教师应积极组织开展多元化、多样化的体育教学活动,让学生能

能够在丰富多彩的体育活动中感受到体育运动的魅力,体验到运动带来的快乐。这样不仅能够有效提升学生的体育运动兴趣,还能促使学生在参与体育活动的过程中,不断提升运动技能,形成良好的运动习惯。

首先,教师可根据高中生的身心特点,结合学生的兴趣爱好,组织开展各种趣味性强的体育竞赛活动,如趣味运动会、篮球赛、足球赛、羽毛球比赛等。通过竞赛活动,不仅能够激发学生的斗志,还能让学生在竞赛过程中不断提升运动技能,增强团队协作能力。同时,教师还可在竞赛活动中设置一些奖励机制,对表现优秀的学生给予一定的奖励,从而进一步激发学生的运动热情。其次,教师还可利用课余时间组织学生开展户外拓展活动,如徒步、野营、攀岩等。这些活动不仅能够让学生走出教室,感受大自然的美好,还能有效提升学生的体能素质,锻炼学生的意志品质。同时,户外拓展活动还能有效促进学生之间的交流与沟通,增进学生之间的友谊,有利于营造良好的班级氛围。最后,教师还可在体育教学中融入一些体育游戏元素,让体育课堂变得更加生动有趣。通过游戏化的教学方式,不仅能够有效吸引学生的注意力,还能让学生在轻松愉快的氛围中掌握运动技能,提升身体素质。同时,体育游戏还能有效缓解学生的学习压力,让学生在紧张的学习之余得到放松与调整。

(四) 锻炼计划常态化,培养良好习惯

高中阶段的学生自律性较差,自我约束能力不强。因此,在高中体育教学中,需要教师积极引导、辅助学生合理安排每天的运动时间、锻炼计划,并认真监督学生按照既定计划进行运动锻炼,促使学生通过长期坚持,逐渐形成健康意识,养成良好运动习惯,实现运动训练常态化。在执行常态化运动训练计划的过程中,教师不仅要认真履行监督职责,督促学生认真执行运动计划,培养学生良好的运行习惯,还要注重引导学生掌握正确的运动锻炼方式与方法,确保学生能够以更加科学的方式进行运动训练,促使学生在常态化运动训练坚持过程中,养成良好的运动习惯,获得身体素质的健康发展。

在体育教学实践中,教师可要求学生并辅助学生制作日常训练计划表,引导学生每天合理安排时间,适当进行运动锻炼,确保运动量控制在合理范围内,促进学生在循序渐进的训练中身体素质得到稳步提升。与此同时,为了切实保证学生能够认真完成运动计划,教师还可要求学生每天在完成运动计划后,写下自己的运动感受与心得。这样不仅方便了教师对学生运动行为、运动过程的监管,从而能够及时发现学生在运动锻炼过程中在行为、心态等方面存在的问题,提升对学生日常训练的指导效果;学生自身通过长期记录自己的运动过程,能够直观地看到自己的点滴进步,感受到运动锻炼对自己的健康成长所起到的帮助,从而逐渐形成良好的运动习惯,建立科学的日常训练模式,养成良好的运动素养。

(五) 课堂结构理论化,灌输健康知识

在高中体育教学中,根据高中生的学习特点,教师可通过灌输的方式引导学生掌握体育健康知识,让学生能够掌握体育运动理论知识,树立科学的体育运动态度,从而更加积极地投入到体育运动锻炼中去。因此,在具体的教学实践中,教师应据此对体育课堂结构进行针对性地调整,在加强体育运动训练的同时,还要提升对体育健康理论知识教学环节的重视程度,帮助学生夯实体育健康理论知识基础,以科学的理论知识更好地指导运动实践,促使学生获得体育健康理论知识与运动技能的同步提升。

因此,在对学生进行体育训练之前,教师首先应注重体育健

康理论知识的讲授,包括安全知识宣讲、运动技巧讲解、理论知识传播等,引导学生理解体育理论知识、了解运动项目的基本方法、认识到做好准备活动以及安全保护的必要性,让学生能够以扎实的理论基础投入到运动实践环节。例如,在组织开展基础热身运动之前,教师应首先为学生讲解热身运动的重要性、必要性,以及热身运动的具体方法、注意事项等,让学生能够明确热身运动与体育训练之间的关系,提升学生对热身运动的重视程度,从而确保学生在运动之前能够自觉、认真地做好热身运动,避免因准备不充分而导致运动损伤。同时,教师还应注重体育保健知识的讲解,让学生了解如何科学安排饮食、如何合理搭配营养、如何预防运动损伤等,帮助学生树立科学的运动理念,形成良好的运动习惯。此外,为了有效提升学生的体育健康理论知识水平,教师还可利用课堂时间组织开展一些专题性的体育健康知识讲座或体育知识竞赛活动,让学生在参与活动的过程中,更加深入地了解体育运动知识,增强对体育运动的热爱。

(六) 评价反馈及时化,促进学生自主发展

评价反馈是高中体育教学中不可或缺的重要环节。及时的评价反馈不仅可以让学生了解自己在运动技能、体能素质等方面的表现,还能帮助学生找出存在的问题,制定针对性的改进策略,促进学生自主发展。因此,在高中体育教学中,教师应注重评价反馈的及时性、准确性和有效性,让学生在评价反馈中不断进步,实现自我提升。

在评价反馈过程中,教师应采用多种评价方式,包括自我评价、同伴评价和教师评价等,以确保评价结果的全面性和公正性。同时,教师还要注重评价的及时性,及时给予学生肯定和鼓励,让学生感受到自己的进步和成就,增强自信心和学习动力。对于存在的问题,教师应以建设性的方式提出改进建议,帮助学生找到解决问题的方法,促进学生的自主发展。此外,教师还应注重评价反馈的有效性。评价反馈不应仅仅停留在表面的肯定和批评上,更应注重实质性的帮助和指导。教师应根据学生的实际情况,制定个性化的训练计划,帮助学生有针对性地提升运动技能和体能素质。同时,教师还应关注学生的情感需求,关注学生的心理健康,让学生在体育学习中感受到关爱和尊重,促进学生的全面发展。

三、结语

随着新课程改革的深入推进,高中体育课程的改革与创新,学生核心素养的落实与发展,首先需要教师理解体育学科核心素养的内涵,立足学生体育情感与品格、运动能力与习惯、健康知识与行为等素养的发展,秉承“以生为本”的教学理念,通过趣味化的教学设计和融合化的锻炼方式、常态化的锻炼计划以及理论化的课堂结构,创新高中体育教学模式,优化体育课程结构,为学生核心素养的落实创造良好的外部环境,助力学生核心素养的发展与提升。

参考文献:

- [1] 赵松.以学科核心素养为导向的高中体育课程改革[N].科学导报,2024-02-20(B03).
- [2] 黄初省.核心素养下打造普通高中体育高效课堂的策略——以健美操为例[J].体育视野,2024(02):66-68.
- [3] 陆惠芳.核心素养下高中体育教学方式的优化策略研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(01):98-100.
- [4] 左鑫睿.新课标下高中体育与健康教学中学生核心素养的培养[J].亚太教育,2023(23):59-61.
- [5] 李腾荣.核心素养视域下的高中体育教学策略——以乒乓球专项训练为例[J].亚太教育,2023(19):61-63.