核心素养导向下的高中体育与健康课程创新路径前瞻性研究

丁翰俊
南通大学　江苏省南通市　226019

摘　要：高中教学阶段，教师不仅要关注学生理论知识学习，还应该不断升级高中体育教学模式。在加强学生身心发展指引的情况下，借助合理的体育教学方案，让学生健康发展。学生拥有健康的身体素质，才会更好地跟随时代的脚步，认真学习和良好生活。教师优化高中体育课堂教学的时候，让学生稳定发展和自我进步的时候，也不断地感悟学习的精髓和意义。教师让学生在全面地释放自我之下，跟随体育教学的步伐，拥有全新的体育学习体验和认识。教师为学生带来不同学习认识，全面整合高中体育教学体系的时候，实现学生综合能力进步。

关键词：核心素养；高中；体育与健康；创新路径

引言

高中对于每一位学生来说都是迈向大学的关键时期，除了提升自身学习成绩之外，良好的身体素质也是必不可少的保障，那么对于高中体育与健康课程教师来说，基于核心素养背景之下，如何有效开展体育教学是值得思考的问题，体育教师不仅需要根据每个学生的不同情况，在安全健康的情况下制定合理的体育课程锻炼，当然也需要在整体教学过程中传播健康的积极向上的体育文化与体育精神，帮助学生养成一个健康向上的思想品质。

1. 高中体育与健康学科核心素养的重要作用

核心素养是指学科教育中学生能够达到的能力和形成的品格，是学科中心思想、教学意义和作用的表现。体育与健康学科的核心素养是指通过学习体育和健康课程，掌握丰富的体育理论知识、运动的技能和身体健康的方法，达到增强体质、进行有效的身体锻炼、具有顽强拼搏的体育精神、团结合作的体育意识、良好的心理素质，保证学生的健康安全，养成终身进行体育锻炼的好习惯 [1]。高中学生学习体育与健康课程，是对学生进行体育健康教育的目的，也是对体育与健康学科价值的认识和重视。

2. 高中体育与健康课程教学现状

2.1 学生不具备体育中艰苦奋斗和顽强拼搏的精神

体育是学生比较喜欢的学科，但是学生只是停留在体育运动给自己带来的减压和快乐方面，没有达到精神层面的建设作用。现在的高中生，由于课业负担重，没有时间进行体育锻炼。在家庭中，家长也不让进行家务劳动，同时家长也没有运动的习惯，没有给学生提供体育锻炼的家庭氛围，导致学生缺乏艰苦奋斗、顽强拼搏、勤劳勇敢的体育精神和品质。

2.2 学生没有形成良好的运动习惯

在高中体育教学中，教师不重视学科核心素养的培养。教学实践中，高中生通过体育课学习，具备了简单的运动技能，但是并不够专业，仅仅起到锻炼身体的作用，没有起到通过体育运动塑造学生精神、品质和人生价值观的理念。教学中，教师的观点和理念比较落后，也没有发挥良好的指导作用。

2.3 在体育教学中重视运动能力，忽视心理健康教育

在高中体育与健康课时，教师只按照课本完成体育教学工作就可以，缺少通过运动教学，传授心理健康理论知识的教学措施，达不到塑造学生心理健康和意志品质的目的。由于学生课业负担重，体育课的时间短，学生过分重视文化课学习成绩，没有时间进行体育锻炼，也造成通过体育锻炼达到心理健康的目标不确切。

3. 核心素养背景下高中体育与健康课程创新路径教学策略

3.1 以生为本，优化体育与健康教学计划

体育教师在教学之前，根据对各班集体学生的了解，根据课程标准提前制定相应的体育与健康课程教学目标与教学计划，采用教师主导，以生为本的方式进行体育与健康的教学工作，打破传统的体育教学方式，积极与学生产生互动与交流，引导学生理解体育并不是一门玩的学科，

体会到体育是一项健康的运动，进一步提升学生的体育能力以及关于相关体育精神的培养[2]。依托核心素养背景之下，教师通过将体育能力培养、体育运动以及体育道德相结合的方式，提升学生对体育的积极性与主动性，采用分层教学或者是小组合作的方式有效地开展体育与健康课程教学工作。

比如，体育教师在开展第一堂课程的时候，可以积极地与学生展开交流，可以通过讨论或者是问卷调查的方式了解班集体学生的体育特长以及体育爱好，了解学生为什么热爱体育也了解一部分学生为什么对体育不感兴趣，通过走进学生的方式，进一步制定合理的体育与健康课程教学计划。比如在一年一度的世界杯来临之际，体育教师可以通过给学生讲解足球世界杯赛事的方式来让学生了解足球的相关比赛规则，进一步提升学生对于足球的兴趣，有效地培养学生的综合素养，通过对学校相关体育场地和设施的了解，规范化的对学生进行足球训练，以小组展开比赛的方式，不仅有利于提高学生的积极性而且也能够有效锻炼学生的团队协作能力，赛后充分地分析学生不同情况，引导学生明白友谊第一比赛第二的重要性，在训练中帮助学生养成良好的体育品德修养。

3.2 将教学活动与身心健康发展相结合

在高中开展体育与健康教学课程是非常有必要的，在新课改背景之下，培养学生德智体美劳综合素养的提升成为现阶段十分重视的一件事情，良好的体育锻炼，帮助学生养成健康的运动习惯，进一步培养学生身心健康发展，为以后培养我国高素质人才打下坚实基础，好的身体素质与心理素质，都是在潜移默化当中形成的，需要老师的积极引导，因此对于高中体育教师而言除了教授相应的体育项目之外还需要时刻关注不同学生的身体健康是否标准，制定合理的测量方法以及开展健康的教学工作[3]。

比如，体育教师在课堂教学过程中，引入当下我国对于全民健身计划的相关开展情况，提前制定出相应的身体健康测量标准以及相关方法，积极地引导学生根据自身的情况，进行有效的体育锻炼。例如在进行排球课程教学的时候，教师可以初步讲解通过排球来锻炼身体的技术与方法，激发学生的兴趣，采用分层教学的方式让学生初步掌握传、垫、扣、拦等技术并在比赛中得到运用，培养学生的团队协作与应用能力，在学习的过程中也帮助学生表现出良好的体育道德。让学生明白胜不骄，败不馁。

3.3 构建翻转课堂教学模式，培养学生学习自主性

以往学生接受知识只是被动地去接受，而不是主动地去学习，所以要培养学生们的体育核心素养，首先就要翻转课堂。当老师与学生的地位进行转变，不再以老师只是一味地讲述体育知识内容，而是学生主动地参与到课堂当中讲述体育知识，从对体育知识的课下学习，一直到体育户外动作学习，在这个过程当中，同学们要积极地参与进来，而不是被动地让老师教授动作。除了让老师和学生的地位进行转变之外，还可以在教学方式上进行变化，比方说利用现代网络技术的发展，在课堂上对一些动作要求示范，以视频的方式播放出来，这样一来，可以激发同学们的兴趣，而且视频中所做的动作更具有规范性，让学生学习到了规范的动作同时也提高了老师的教学质量。比如老师在讲述打篮球的动作时，老师就可以给学生播放一些 NBA 打球赛的视频，让学生主动地去观察视频当中的动作，以激发他们对篮球的热爱。在观看视频的过程当中，它们还可以学到参加体育竞赛时所要遵循的体育规则。

3.4 优化课堂教学，增加教学趣味

在课程教学当中，内容属于重要基础，同时也是高中生需要学习的具体知识。体育方面的核心素养要求教师开展教学期间，建立趣味性的课堂，激发高中生的学习兴趣，促使其对学习乐趣进行体会，可以主动对体育知识和技能进行学习。比如，开展“短跑”教学期间，体育教师可通过竞技性的游戏对课程内容加以优化，进而建立趣味性的体育课堂[4]。教学期间，体育教师可把高中生短跑技能当作依据，对高中生展开合理分组，保证各组学生具有的短跑技能与速度相等。在此之后，体育教师可组织高中生展开分组比赛，让各小组都可以在比赛之中选出一名短跑冠军。然后体育教师可把每组冠军挑选出来，组成新的小组，并且引导这个小组展开短跑比赛，进而产生班级当中的短跑冠军。体育教师在课堂教学当中开展竞技比赛，可以让高中生受到好胜心驱动，主动投入到锻炼之中。而且，通过竞技比赛还能提高高中生的竞争意识以及合作意识，培养其体育方面的核心素养。体育课上，教师通过游戏形式实施教学，对教学内容进行优化，可以建立愉悦轻松的教学氛围，促使学生对学习乐趣进行体会，逐渐培养高中生体育方面的核心素养。

3.5 设置教学情境，强化教学效果

课堂之上，体育教师需善于对教学情境进行创设，缩短平时教学和高中生应用间的差距。体育教师可按照有关教学要求，设置集体与个人活动的环境。比如，进行交叉步运球突破对方的防线这一能力的训练之时，体育教师就可组织高中生对篮球竞赛进行会议，如球员原地与行进间投篮技术一些要领，从而探究交叉步运球突破防线这一技巧。同时，体育教师还可组织高中生对突破防线以后，怎样进行上篮以及继续投篮这些动作进行探讨。体育教师通过设计篮球运动当中运动防守与固定防守的训练情境，能够让高中生逐渐养成篮球防守以及进攻意识[5]。体育教师还可通过分组训练与对抗比赛的方式，让高中生对相应的技术动作进行掌握，逐渐培养高中生的合作意识。此外，体育教师还可以通过比赛规则当中的一些扣分规定来培养高中生走步违例这一规则意识，而这是核心素养之下高中体育方面教学思想的一个重要体现，除了能够提升高中生身体素质之外，同时还能培养高中生道德品质。

3.6 采用互联网技术，进一步提升学生综合素养

对于高中体育教师而言，为了能够丰富体育与健康教学课程的趣味性与多样性，为了能够更好地帮助学生养成良好的意志品质，实现学生综合素养的提升，教师不仅需要从教学内容出发而且还需要采用多种方式积极融合，通过讲解相互武术亦或是其他民族性的体育活动来激发学生的兴趣，丰富学生的体育文化知识内涵，进一步有效开发教学医院，采用多种方式培养学生的核心素养。

比如，教师可以借助互联网信息技术，进一步调动学生体育锻炼的热情，例如篮球课程教学中，在教学生学会运球的时候，可以适当播放相关的运动音乐来调动学生的积极性与主动性，活跃教学氛围，让学生在单项训练的过程中实现有效提升，系统化的教学方式，帮助学生克服困难，培养学生的耐力，实现综合素养的提升。

4. 结束语

在高中的体育教学中，教师需要对教学内容进行优化，结合学生的兴趣需求，建设一种趣味性的课堂，将教学的体能训练加强和丰富起来，促使学生增强体质。同时，教师也需要应用立德树人这一良好理念，以立德树人帮助学生发展健全的人格，兼顾学生的坚毅品质培养，逐步促使学生培养核心素养，将新课改对教学提出的各项要求充分落实，促进体育教学的进步。作为高中体育教师应该对体育和健康学科核心素养的培养加以重视，并对其培养的路径进行积极地研究，使高中生对体育运动的认识得到良好的提升。

参考文献：

[1] 王世凯 . 核心素养视域下高中生体育品德的培养研究 [J]. 当代体育科技 ,2020,10(20):146–147,150.

[2] 陈刚 . 新课标下高中体育课课练教学效果探析 [J]. 中学教学参考 ,2020,(12):35–36.

[3] 陈雪 . 高中健美操培养 " 体育核心素养 " 的教学策略研究 [J]. 运动 ,2019,(4):110–111,67.

[4] 秦程 . 核心素养培养下高中体育游戏教学运行探讨 [J]. 当代家庭教育 ,2020(36):136–137.

[5] 杜康 , 屈铁强 . 学科核心素养视角下高中体育教师应具备的素质 [J]. 冰雪体育创新研究 ,

作者简介：丁翰俊 2005 年？月 男 汉 江苏省无锡市 本科在读 学生 主要从事体育教育方面研究。