

探析“核心素养”下的高校体育教学改革

孙云峰

绵阳师范学院 四川 绵阳 621000

【摘要】科学技术不断的在发展,在这样的形势背景下高校教学也要进行一定的改革,探索多样化的教学方法,促进学生的全面发展,体育教学对提高学生的身体素质有着重要的作用,随着核心素养理念的提出,传统的教学模式已经难以满足发展需求,因此,本文本文分析了体育学科核心素养内容与培养重要性,并对核心素养下高校体育教学改革策略进行了探讨,希望可以为提高教学质量,提升学生的体育素养提供一份参考。

【关键词】核心素养;高校体育;体育技能

引言:经济的发展使得人们的生活水平得到了提高,但人们的身体健康情况以及核心素养却在下降,高校学生作为国家发展的重要力量,其核心素养的提升是社会关注的问题,也是高校的重要教育目标,体育是高校教学体系的重要组成部分,在教学中要明确各阶段学生品格与能力的培养,加强对体育教学的改革,提升学生的核心素养,促进学生的全面发展。

1. 体育学科核心素养内容与培养重要性

1.1 体育核心素养内容

核心素养是指学生学习过程中应用教师的教学策略,在思想、心理方面逐渐树立的正确价值观念以及关键能力,而这些能力是学生适应社会发展必备的能力,可以帮助学生在实践中养成良好的人格素养。核心素养是育人价值的集中体现,也是学生综合素养的要求,从教学层面来讲,以培养学生的核心素养为导向,在教学过程中采取高效、优质的教学模式,有助于学生拓展学习,并养成一定的自学能力,树立正确的价值观念。体育学科的核心素养对增强学生的终身体育意识有着重要的影响,在新课程标准中有指出体育教学要重视运动能力、健康行为以及体育品质的培养,首先需要在潜移默化中增强学生的体育锻炼意识,其次经常进行体育锻炼的学生能够在体能释放中养成健康的心理,缓解焦躁不安的心理,最后经过长时间锻炼观察身体变化,养成坚强的品格与健康积极的人生观^[1]。

1.2 体育核心素养培养重要性

随着经济水平以及医学的发展,很多学生对普通疾病的防御不依赖于自身免疫力,逐渐淡忘体育锻炼增强体质的重要性,致使免疫力下降,并且受到多元化发展影响,学生思维以及心理状态令人堪忧,导致这些现象的原因除了社会发展对教育方式的改变与教育误区的增加外,还有学生疏于锻炼使得心理调节能力变差。体育锻炼可以强身健体,也可以矫正学生心理发展中产生的偏差,体育核心素养培养的目的就是去除教育误区,从根源上进行教育,缓解学生缺乏体育锻炼造成的心理、身体素质差异等问题,体育核心素养培养要求体育教学向更深的方向发展,加强学生的心理建设,是对优质化教育在精神层面的要求,包含了很多积极的自我调节方法,健康的体育锻炼能够培养学生的意志力,帮助学生树立正确的人生态度以及形成勇往直前的体育精神^[2]。

2. 核心素养下高校体育教学改革策略

2.1 更新教育观念,构建核心素养课程体系

首先,更新教育观念,在大学体育教学中,想要实现教学变革,及时更新教育观念是非常重要的,大学体育教育具有承前启后的作用,教学中不但要传授学生锻炼的方法,还要增强学生体育锻炼意识,让学生意识到坚持锻炼的好处,养成良好的锻炼习惯,当学生具有充足的学习兴趣时,就会积极的进行自主学习,所以教学中教师要采取有效手段激发学生对体育锻炼的兴趣,使学生处于轻松愉

悦的氛围中,主动学习与掌握体育知识,也要打破传统的以体育技术为主的教育理念,重视对学生顽强意志的培养,为社会培养出栋梁之才。其次,将社会主义核心价值观作为体育教学指导思想,各高校体育教育对培养学生的爱国情怀与文化发扬有着重要作用,因此,要将社会主义核心价值观作为教学指导思想,开发以培养学生核心素养为目标的教学体系。个人发展推动着社会发展,将社会主义核心价值观作为体育教学思想培养学生的体育核心素养,可以体现出社会公认的价值观念,对学生个体发展有着重要帮助,也是建设特色社会主义社会的需求,落实国家教育方针的需求,并保证与社会人才培养相接轨。最后,构建基于核心素养培养的课程体系,核心素养并非虚无的理论框架,是需要结合学生的成长规律制定不同时期的培养目标,并落实目标,建立以核心素养为导向的课程体系是培养学生核心素养的重要体现,高校体育课程体系要突出整体性,加强学科与专业的融合,培养整体性素养,并将体育课程作为载体,学科知识作为素材,建培养学生的能力与素质,构建体育课程体系,包括教学目标、教学内容、教学方法以及质量标准等,在构建课程体系时避免产生两个标准,否则会对教学带来较大的影响^[3]。

2.2 以核心素养基础改革教学模式

可以采取以下两种模式:一是模拟竞赛模式,在教学中教师可以结合教学内容设计模拟竞赛环节,利用所学的项目运动技能与规则开展模拟比赛活动,使学生在实践中深入理解核心素养内涵,包括开展规范性模拟竞赛,设计10分钟左右的时间开展规范性比赛活动,让学生在模拟竞技中增强参与意识与主人翁精神,例如:单场10分钟排球赛、羽毛球赛、乒乓球赛等,让学生在体验中生成核心素养。游戏性模拟竞赛,例如:花样足球、篮球等,组织学生开展负荷适宜的竞技比赛,使学生体验运动快乐同时总结人际处理关系,在合作、共享中形成职业素养,促进全面发展。二是职业体育教学模式,创新意识是基本核心素养之一,也是学生开展职业创新的驱动力,在高校体育教学中教师可以以课堂教学为契渗透职业体育剪雪理念,将终身体育意识与职业体育习惯相结合。职业体育教学模式有很多,例如:职业病预防体育教学,将具有医疗功能的民族体育作为主要内容,结合气功、八段锦等,使学生掌握基本运动技能,了解项目医学功效,做好健康体育教学指导,由于职业特点教师需要引导学生进行个性化创新,结合个人体质水平有针对性的选择运动技能,保障个人基础的同时开展职业健身活动。或者进行职业健身方法研究,利用课堂教学与运动技能,根据教学班级的专业进行对应职业体育研发,将职业体育技能、研发能力以及个性化创新能力相结合,例如:在进行体操教学时,抽出10分钟对久坐职业进行减少腰部劳损、肌肉萎缩的活动研发,启发学生创新适宜个人职业健身的方法^[4]。

2.3 改革教学方法

首先,高校体育教学要以学生为中心,合理安排教学内容,精选有锻炼价值且学生感兴趣的项目,尤其是有关运动保健、体育卫生等理论知识以及基本运动技能,可以帮助学生提升自身素养

与运动能力, 教学过程中教师要重视培养学生的勇敢、坚强、团结等心理素质, 发挥出学生的创造性, 培养学生对体育运动的兴趣, 发展学生的健身实践能力, 总之, 高校体育教学教师要鼓励学生勇敢实践, 培养其养成积极向上的心态, 发展其核心素养, 进一步提高教学质量。其次, 可以采取分层合作教学模式, 一方面结合核心素养理念对课程进行分层设计, 根据学生的实际情况, 设计适合学生学习的教学内容, 并要具有一定层次感, 使不同基础的学生都能够学到知识, 提高学生的成就感, 或者组织一些体育知识活动, 提高学生的综合能力。分层合作教学需要提前制定合理的教学计划, 结合不同层次的学生制定不同的教学目标, 鼓励学生积极参与合作体育项目, 增强学生的合作意识, 不但要做好文化知识传授, 还要帮助学生掌握体育技能, 体现分层合作教学的重要性。另一方面要激发学生的兴趣, 要引导学生树立终身体育锻炼思想, 结合学生的学习习惯营造合适的环境, 激发出学生学习的兴趣, 鼓励学生在实践中进行创新, 教师在进行体育理论知识教学时, 将其与技能、核心素养相结合, 调动学生的兴趣, 实现核心素养培养目标。最后, 充分利用信息技术, 体育课作为一门操作性比较强的课程, 在教材

中会涉及到很多技术动作, 学生仅依赖文字描述难以进行理解, 虽然教师可以进行示范, 但教师也并非每个动作都是最标准的, 因此, 教师可以充分利用多媒体设备等为学生呈现最精准的动作, 使学生建立直观印象, 对于一些比较难理解的动作, 教师可以利用慢镜头展示, 让学生了解动作细节, 增强教学效果。而且合理应用现代信息技术有助于激发学生的积极性, 充分利用音频、视频等综合技术, 帮助学生学习, 使其更加积极的练习动作^[5]。

结论

体育教学作为高校教育体系的重要组成, 也是其他学科教学活动开展的基础, 高校体育教学要结合人才发展规律, 以培养学生的核心素养为导向, 有组织、有计划的开展体育教学活动, 并根据实际教学情况加强教育改革, 更新教育观念, 构建核心素养课程体系, 尊重学生的主体地位, 将体育教学与德育、智育相结合, 提高学生的身体素质, 促进学生的全面发展。

【参考文献】

- [1] 谭详列. 高校体育教学创新模式构建途径[J]. 佳木斯职业学院学报, 2020, 36(07): 143-144.
 - [2] 祁光耀, 熊玉玲. 人性化视野下高校体育教学改革的现状与展望[J]. 普洱学院学报, 2020, 36(03): 83-85.
 - [3] 马晓媛. 高校体育教学中培养大学生终身体育意识的必要性和优化策略[J]. 财富时代, 2020(06): 89-90.
 - [4] 贾健. “健康中国”背景下以核心素养为导向的高校体育教学改革探索[J]. 运动精品, 2020, 39(01): 1-2.
 - [5] 张翼鹏. 核心素养理念下高校体育课程教学改革研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(24): 131-133.
- 课题: 武术运动课程思政, 编号: Mnu-JY2028