

# 浅谈核心素养理念下的体育教学

左志强

鹰潭市教学研究室, 中国·江西 鹰潭 335000

**【摘要】**在新课改的背景之下, 体育教学也受到了一定的重视, 体育课程的开展不仅能够锻炼学生的体魄, 还能够促进学生全面发展, 建立良好的学习生活习惯, 养成终身运动的生活的目标, 帮助学生热爱运动, 喜爱体育课, 时刻保持健康积极的生活态度。本论文主要针对素质教育理念下的体育教育方式进行探讨, 旨在帮助学生全面发展提供理论支持。

**【关键词】**核心素养; 理念; 全面发展; 体育教学

核心素养是学生发展所需具备的重要品质, 是实现立德树人的教育目标的重要举措, 也是当前我国教育发展的必由之路。为了实现学生的全面发展, 在核心素养理念下开展体育教学, 是提高我国的教育竞争力的重要趋势。在核心素养的理念之下开展体育教学活动, 是当前体育教学急需思考的问题, 也是新课改要求的重要内容。

本论文主要针对高中时期的体育教学作为研究对象, 高中阶段是学生离开家长, 跨向丰富多彩的大学社会, 走向成熟的重要阶段。高中体育课程的开展是为了进一步强健学生的体魄、提高身体素质的重要平台, 帮助学生利用健康的身体开展学习生活。在体育教学中如何培养核心素养, 本论文主要通过以下几个方面进行探究。

## 1 在核心素养理念下设置体育课程体系

以高中的体育课程教学为例, 体育与健康教材的内容具有一定的开放性, 且自主性较强。学校可以根据教材的需要, 每学期制定学习计划, 根据教师的特长开设相关的课程内筒, 比如: 太极拳、长拳、乒乓球、排球等, 根据需要开展教学。在体育课堂上, 当学生完成一个科目的学习后, 也需要进行考核。比如: 当篮球的教学完成后, 教师需要根据课程的需要对学生进行节点考核, 包括技术性的考核, 也可以采取小组比赛的方式, 根据学生在比赛中的实践能力, 自我保护、跑位等情况的考察, 对学生的掌握情况进行考核。学校也可以结合实际, 根据不同学生的需求, 开设不同的课程以满足学生的需要。在对高一学生关于体育课程的调查中发现, 大多数高中生对于体育健康的知识和相关的体育品德知识了解较为薄弱, 知识储备不足, 认识不到位, 还需要进一步的加强。学校还可以根据需要, 聘请专业的讲师开展健康生活的讲座, 帮助学生树立健康生活知识的意识, 帮助学生践行健康中国行动, 实现健康愉快的成长。同时, 通过有氧运动的方式, 帮助学生提高身体的抵抗力, 增加学习的效率, 减少疾病的发生。同时, 通过体育比赛的活动, 还可以帮助学生增加对于大型事件的关注度, 通过活动参与, 提高学生的活动参与意识, 健全人格, 建立良好的比赛精神, 增加运动鉴赏方面的兴趣培养。

## 2 核心素养下的体育课程教学需要培养体育意识

体育意识的建立有利于体育活动的开展, 帮助学生扎实的学习各种体育相关的知识, 完善知识储备, 在此基础上督促学生开展各类体育活动和锻炼。让学生意识到生命在于运动, 学校可以根据实际情况开展各类运动会或者体育活动, 帮助学生建立体育意识, 调动学生参与体育运动的热情。同时教师还需要在日常的学习生活中积极宣传体育活动的作用, 除了在学校宣传栏、公告栏设置宣传海报外, 还可以每天组织学生进行广播体操的锻炼或者进行晨跑, 帮助学生在日常点滴中建立体育意识。

## 3 核心素养下体育教学的方法

高中体育课程教学的主要目的是帮助学生建立健康的生活的习惯, 提高自主学习的能力, 增强学生积极挑战困难的品质。

这就要求教师既要强健学生的体魄放在首位, 还要注意培养学生健康生活的意识。比如: 在体育课程上, 教师要帮助学生养成运动习惯, 坚持剧烈运动前进行准备活动, 同时教授学生如何处理运动中常出现的拉伤、扭伤、挫伤等问题; 也要定期关注学生的身高、体重、心率和肺活量等指标的变化, 教会学生塑造身体形态的方法。教师需要积极调动学生自主练习的积极性, 带着兴趣参与到活动中会取得更好的锻炼结果。比如: 在进行健美操的基本动作的教学时, 教师可以进行分组考核, 学生可以用小组来完成开场、队形和结束造型的三个变换, 为学生提供一个创造和展示的平台, 帮助学生建立团队协作的精神, 意识到每个人都是团队的重要组成部分, 共同努力才能取得更好的效果。教师评价阶段也需要帮助学生进一步加深对于体育课程的热爱程度, 比如, 很多老师会提到, 在大学时期或者工作生涯中会有一个参加比赛的演出, 其中音乐的选择和队形的设计都是通过健美操课程的知识上学习到的, 在学习的过程中学生也需要认真观察、仔细思考, 勤反思, 一定也可以获得更加丰富的经验和知识。通过多种方式, 引导着学生们爱上某一种运动或者锻炼, 不仅仅可以提高学生的健康意识, 锻炼学生的体魄, 还为学生今后的生活带来一定的帮助。

## 4 核心素养下的体育课程教学需要提升教师的素质。

提高体育教师的个人素质, 也是在体育课程中开展核心素养的重要环节, 教师是教育环节中重要的一环, 教师个人素质的好坏更有利于实现课程的教学目标。将学生放置课堂的中心位置, 坚持以人为本。通过提高教师个人素质, 帮助学生增加对于课程学习的兴趣, 建立良好的学习习惯。然而, 教师的个人素质培养也不是一蹴而就的, 是需要终身进行学习和修炼的, 好的素质是由内而外, 建立良好的个人习惯与气质, 是提升自我修养和实现个人目标的重要途径。同时, 教师还需要建立批判性的思维方式, 帮助社会培养创新性的人才, 在不断的自我提升和自我修养中, 在体育教学的道路上一直向前。

## 5 结语

总之, 核心素养理念下的体育教学是新课改背景下, 体育教学改革的探索, 需要从课堂的体系建设、学生的体育意识、教学的方法和教师的素质等方面进行实践, 真正做到体育教学下的学生核心素养的培养。

## 参考文献:

- [1] 范敏. 浅谈核心素养背景下初中体育的教学策略[J]. 百科论坛电子杂志, 2020.
- [2] 郭兵. 浅谈核心素养教育理念背景下的高中体育教学[J]. 最漫画·学校体育美育, 2018.
- [3] 范江洁. 浅谈小学体育教学中核心素养的培养策略[J]. 软件(电子版) 2020.