

基于核心素养下高中体育与健康课的 “教、学、玩、问”一体化

王海涛

(盐城市第一中学, 江苏 盐城 224000)

摘要:“教、学、玩、问”一体化教学模式站在学生的立场,体现学生的天性,将体育教学有效整合。“教、学、玩、问”一体化的核心是学生,给学生打造更加系统、高质量的体育课程。总而言之,“教、学、玩、问”是体育课程效果最大化的教学模式。随着中小学课程改革的深入推进,体育“教、学、玩、问”一体化教学模式具有更强的探索意义,能够使学生在体育锻炼中享受乐趣,增强体质,健全人格。本文对核心素养下高中体育与健康课的“教、学、玩、问”一体化教学模式的实施展开探究。

关键词:核心素养;高中体育;教育

目前,新课程改革推动了中学教育的开展,体育教学模式也在不断创新和改革。高中学生正处于青春期,处在身体发育和心理成熟的关键期。在高中阶段,学生的学习负担比较重,体育课程是学生调节心理压力、强化身体素质的重要阵地。教师要运用灵活的教学方法,给学生营造全新的教学体验,激发学生参与体育运动的兴趣,进而使学生培养正确的运动习惯和体育技能。本文就基于体育核心素养探究高中体育与健康课的“教、学、玩、问”一体化的应用,以期对高中体育与健康课程教学提供一定帮助。

日前,国家有关部门发布了关于体育综合改革的文件,并对中学体育创新提出了具体的要求。这对提高中学体育教师的教学积极性起到了很好的作用。随着时代的发展,学生的体能并没有增强,反而越来越差。此外,许多教师反映,目前中学体育教学还停留在技能学习少、教师指导少等方面。“教学玩练”一体化教学模式既能适应学生全面发展的需求,又能很好地适应社会、国家发展对教育的迫切需求。

同时,积极推行综合改革,有利于学校和教师深入地思考体育课程的定位、价值和目的,以优化课程教学模式,构建符合学生自身发展特点的体育教学模式,为学生的健康发展添彩。

一、树立一体化的体育教学理念

随着“教育强国”战略的实施,教育的现代化进程日益加快,先进的教育理念不断产生。作为体育教学的核心内容,中学体育教学在促进学生的身心健康、全面提高素质方面有着不可替代的作用。所以,在“整合”改革的风潮席卷中小学教育的今天,我们的中学体育教师要积极主动,举起“整合”的大旗,积极改革,不断进取,从根本上扭转目前的不良教学状况,为学生创造健康成长、快乐成长的体育课堂环境,提高中学体育教学的整体质量。

体育教学是通过教师有计划地组织,使学生掌握体育健康理论知识和体育运动的技能,强化身体素质,促进身心发展的有效手段。“教、学、玩、问”模式从学生主体出发,根据学生在体育技能上的学习规律设计教学过程,将体育课程“教学”“内化”“玩耍”“提问”四个环节构建成一个整体。在“教、学、玩、问”一体化模式下,教学更加系统化,它将体育技能学习的每一个环节连接在一起。

在一体化教学模式下,体育与健康理论知识和理论技能在“教”这个环节传递给学生,学生在“学”这个环节练习课程内容,在“玩”这个环节调节心理压力、体验体育学习的乐趣,最后在“问”这个环节强化学习质量。课堂教学、学生自主训练、体育游戏、

课堂提问构成了一个有机整体,体育教学成为一个系统工作。课堂教学以知识、技能和方法学习为主,课堂训练活动以学习巩固、体能发展和习惯养成为导向,课上提问以强化技能形成和理论理解为目的,通过体育游戏体验运动乐趣和培养体育品格为主旨。

“教、学、玩、问”一体化教学模式突破了传统体育教学内容设计不系统、教学组织不规范的问题。在一体化教学模式下,体育要素均匀分散在各个学习环节,学生较好地练习了体育技能、提升了技能技巧。在开展“教、学、玩、问”一体化教学模式时,教师应更全面地审视体育教学要素,将教学活动的各组成部分有效联系在一起。

二、借助体育游戏,提高体育准备活动的趣味性

在体育课上,学生需要先做热身运动,让全身的器官和神经系统适应运动状态,防止突然剧烈运动导致抽筋、身体眩晕问题。体育课程的热身活动通常趣味性不强,以慢跑或者徒手操为主,学生不感兴趣,对于体育课程的热情不高,还容易产生由于热身不充分而导致运动受伤的问题。基于此,教师有必要将体育热身活动和游戏结合起来,提高热身活动的趣味性,如“开火车”“划龙船”等热身运动,给学生带来一些新奇感。或者教师也可以自主设计一些体育热身活动,让学生活动全身的肌肉、关节和韧带,使他们以良好的身体状态和高涨的训练热情投入到体育课程中。

例如,在“弯道跑技术”的教学中,教师就可以设计一个趣味化热身活动:首先将学生分成两组,并在操场上围成一个圈,两组学生分别从圆的两个以圆心为中心的对称点出发,进行接力跑。这样热身活动的氛围更浓烈,学生参与热身的积极性提升了。在这个过程中就能够充分感受到体育热身的趣味性,这样学生对于体育课程的兴趣更高。除此以外,体育热身运动还有很多形式,教师要不断创新体育热身形式,提升学生参与体育运动的积极性,培养他们的运动情感。教师还可以按照门类设置不同的体育课程,如田径、球类、游泳、武术等,结合高中学生的身体素质、兴趣爱好、时间安排等等因素,规划好课程内容,让学生在多样化的体育课程中放松身心。

三、挖掘课程深度,提升教学效率

在体育专业知识学习过程中,教师要提高教学的趣味性,尽可能应用多元化的教学策略,提高课程的趣味性。比如,教师可以在课堂上引入信息化教学技术,通过视频将体育动作呈现给学生。信息技术能够将体育动作通过慢播放、重放等技术呈现给学生,再结合教师的示范和讲解,使学生在脑海中形成标准的技术动作

印象,练习起来将更加主动有效,课程质量可以更高。现代化教育模式和教学技术更符合学生的学习规律,教师在课堂上要灵活应用新的教学技术和手段,顺应学生的学习规律,让学生在课堂上保持浓厚的学习兴趣。

例如,在跑步教学中,摆臂动作是一个教学重点。很多学生一直保持着错误的摆臂习惯。体育课堂上,教师一般是通过将动作进行拆分并演示来进行跑步摆臂动作教学。但是学生往往由于认识不到正确摆臂的重要性而不认真学习,或者因为缺乏系统的体育理论知识而不能理解动作要领,影响教学质量。再加上不少学生已经养成了错误的运动习惯,很难改变。由此,教师可以在课堂上给学生展示专业运动员的跑步姿势,使他们在脑海中形成正确的跑步摆臂画面。同时,线上系统中包含了大量专业性强的体育课程,观看这些体育课程有助于学生搭建体育理论系统,使他们从更专业、细致的角度了解人体肌肉结构和运动原理。这样学生可以进一步理解摆臂过程中肩、肘、腕等关节的相互配合作用,进而纠正自己的跑步姿势,了解了跑步过程中摆臂运动原理,养成正确的运动习惯。

四、在合作学习中生成疑问

学习体育一方面需要学生强化训练,另一方面还需要他们养成团队意识。很多体育项目都需要队员相互配合,共同完成。比如球类运动、接力跑比赛等技巧,都需要队员配合。这种由学生共同协商、共同学习的模式,有助于促进学生发展,增强教学效果。在团队中,学生相互配合,相互学习,交流在运动过程中的体验以及疑问,还有助于提高体育运动技能。由此,教师有必要在课堂上组织学生进行团队合作,给每个学生配置一名搭档,搭档共同完成排球技巧。在练习过程中,学生不仅需要做好技巧,还需要配合队友,能够做好团队的配合工作,才能将技巧做到最优。教师要引导学生认识到,配合队员,运动技能才能取得整体的提升和进步。

比如,在学习跑步摆臂动作时,教师就可以让学生两两分组,纠正和指导彼此的摆臂动作,帮助学生及时改正自身的错误,与其他同学共同成长和进步。又比如,在学习排球时,传垫球部分,学生需要有一个搭档,两个人一起练。学生两两对练,对比彼此动作的差异,交流运动体验,在这个过程中会产生疑问,比如摆臂幅度多少为宜,比如传垫球时,球落到手上那个位置最合适?学生产生疑问,有助于不断强化学习效果。教师要鼓励学生在课堂上提问,在解答学生的问题时,尽量给学生解释清楚体育运动原理,让学生在提问过程中不断形成相对完整的体育理论体系。

五、为提升中学体育的价值而培养“终身体育”意识

例如,许多教师都认为体育运动对人们最重要的意义在于强化身体素质,事实上,体育还强化了人们追求健康的意识,这也是而中学体育的重要目标之一。众所周知,综合体育改革的目的在于激发广大师生通过多种形式的学习、练习、比赛等多种形式的教学,通过学生的学习、练习和比赛,教师能使他们的团队合作、拼搏争先的精神得到提高,并能促进他们的竞争意识。而这一切,都应当成为一个人在整个生命中必须具有的心理素质。因此,在全面实施体育教学改革的大背景下,中学体育教师应积极开展生命教育,提高其教育价值。

最新版的《普通高中体育与健康课程标准》中,新修订的《体育与健康教育》增加了“健康的生活理念,养成良好的生活习惯”。

这是对中学体育教学目标的进一步深化与升华。众所周知,体育课程整合改革的重点是根据学生在不同阶段的知识、能力、行为、身体素质等方面的需求来制定学习目标。所以,从中学体育的观点来看,我们要大力提倡“以体树人”,使学生在中学体育课程中树立正确的人生态度。立德树人始终是教育的根本目的,中学体育也应该这样做。同时,以体树人与一体化改革之间也应该是一个双向互联的关系。我们都知道,树人立人是一个系统性的工程,绝非一日就能完成的,这个时候就需要借一体化改革的力量来一一实现。

六、建立科学评价标准

体育课程评价机制需要与“教、学、玩、问”一体化教学模式相匹配。体育评价机制对于体育课程的教学模式、教师的教学理念具有重要的引导作用。“教、学、玩、问”一体化教学模式关注整个体育学习过程,重在让学生全身心投入到体育运动中,使他们在体育运动中感受到激情和快乐。因此,在体育教学评价机制中,也要体现出“重参与,轻结果”的特点。教师要构建科学的评价指标,综合考量学生的课程考勤、运动参与、体能状况、体育精神等等。评价结果既体现学生对于体育技能和理论知识的掌握情况,同时又关注他们体育运动习惯的养成,还要能够引导他们在体育活动中放松身心,释放压力。营造一种浓厚的体育氛围,提高学生的体育热情,促进学生德、智、体、美、劳全面发展。在科学的体育课程评价机制的引导下,学生可以养成良好的体育习惯,将参与体育运动作为一项生活习惯长期坚持下去,这也是“阳光体育”的真正目标。

七、结语

在新纲要的推动下,将“教、学、玩、问”一体化的教学方法合理有效地落实到课堂中,能够进一步提高学生参与体育运动的积极性,促进学生运动技能水平的提高,增强学生的体育保健意识,培养学生的体育兴趣和爱好,发展学生的个性,培养学生竞争、集体协作和应变能力以及自强自立、顽强拼搏和开拓进取的精神,也能够提升体育教学质量。

参考文献:

- [1] 刘宝达,徐元玉.基于“核心素养”下高中体育与健康课的理论探究[J].文体用品与科技,2020(15):2.
- [2] 吴舒文.基于学科核心素养思想下,高中体育与健康课程体能模块的内容设计及锻炼方法[J].田径,2019(11):3.
- [3] 宋义哲.基于核心素养视域下普通高中体育课程改革的路径研究[J].教育研究,2021,4(3):166-169.
- [4] 钱国飞,于可红.高中体育与健康课程模块教学评价现状与对策研究[J].浙江体育科学,2007,29(2):5.
- [5] 王秀香,谢恩秋,李爽,等.对普通高中体育与健康课程模块学业评价实施问题的思考[J].首都体育学院学报,2008(05):123-125.
- [6] 吴舒文.基于学科核心素养思想下,高中体育与健康课程体能模块的内容设计及锻炼方法[J].田径,2019(11):3.
- [7] 胡滨,李志刚,陈珂琦,等.以理论指导实践 切实落实学科核心素养——人教版高中体育与健康教材必修必学内容及基础知识教材介绍[J].中国学校体育,2019(9):4.
- [8] 侯志跃.基于核心素养导向下的高中体育与健康课教学设计策略研究[J].课程教育研究:学法教法研究,2019(6):1.