

# 基于新课程标准的小学体育与健康课程实施与策略研究

俞立公

成都市新都区教育科学研究院 四川成都 610500

**摘要:**小学阶段是学生身心发展的关键时期,体育与健康课程作为促进学生全面发展的重要组成部分,其教学质量直接关系到学生的身体素质、心理素质以及社会适应能力。新课程标准的出台,为小学体育与健康课程指明了新的发展方向,强调了以学生为本、注重全面发展、培养终身体育意识等理念。在此背景下,如何有效实施新课程标准,提高小学体育与健康课程的教学质量,成为当前教育界关注的热点问题。本文将从课程实施与策略的角度,深入探讨这一议题,以期小学体育教师提供新的思路和方法。

**关键词:**小学体育与健康;核心素养;《义务教育体育与健康课程标准》;实施方案

2022年4月国家教育部发布了《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》[简称《课程标准(2022年版)》],提出了义务教育阶段体育与健康课程的核心素养<sup>[1]</sup>。新课标贯穿于“核心素养”为圆心,以全面发展为半径,圆内围绕运动能力、健康行为、体育品德为实施路径,以此相融,方可成圆。新课标渗透新时代的教育教学思想。从教学实践中,如何精准的设计实施方案?设计的内容有哪些?实施路径该怎么走?在设计过程中如何做到“表里如一”。本文结合新课标总方针、学术研究、教学实践,对小学体育教育与健康课程的实施方案进行研究设计,旨在为广大体育教师形成新观点,体察审视2022版新体育课程标准教学的新品格,落实学生全面发展的新蓝图。

## 1. 小学体育与健康课程开展的背景

小学体育与健康课程开展的背景包括许多方面。健康意识的提升是推动这一课程开展的一个重要背景。随着社会的发展和人们生活水平的提高,人们对健康的重视程度逐渐增加。人们逐渐认识到身体健康是幸福生活的基石,而体育与健康教育课程可以帮助学生树立正确的健康的行为习惯。儿童肥胖问题的日益突出也是推动这一课程开展的动力之一,近年来,儿童肥胖问题成为全球的一大挑战。饮食结构改变、缺乏体育锻炼等都会导致儿童肥胖。开展体育与健康教育课程可以通过让学生参与体育活动、学习正确的饮食知识,有效地预防和减少儿童肥胖问题。此外,小学阶段是学生身心发展的重要时期,体育与健康课程能够满足学生全面发展的需求。通过多样化的体育活动,例

如运动技能培养、体育比赛和团队合作等,学生可以提高身体素质,发展协调能力和社交能力。学生还会学习关于健康饮食、心理健康等方面的知识,提高他们的自我管理和健康意识,为未来的成长奠定基础,实施体育与健康课程也是教育改革的需要之一。教育改革的目标是推动学校教育的综合发展和教育质量的提升。体育与健康教育作为学校教育的重要组成部分,能够通过多元化的体育活动和健康知识的灌输,培养学生的全面素质和社会责任感,促进综合素质教育的落实。

## 2. 小学体育与健康的教学现状

虽然我国最近开始实施教育改革,但小学体育改革的成果并不十分明显。小学体育与健康教育中的问题,不仅影响了现代小学生体育馆的建设,也无助于体育教育的可持续发展。

### 2.1. 课程时间不足

小学阶段有多个学科需要学习,导致体育与健康课程时间不足的原因之一是学校课程设置的不合理。学校可能更加注重传统学科,如数学和语文,而将体育与健康课程放在次要位置。这导致学生在体育锻炼和健康知识的学习上的不足。缺乏足够的体育与健康课程可能对学生的身心发展产生负面影响。此外,有些学校更加侧重于对运动技能的训练,而对健康教育的重视程度相对较低。学生缺乏对健康知识的了解,无法形成良好的健康习惯和生活方式。在现代社会中,提供综合的健康教育至关重要,这使学生能够做出健康的生活选择,并在未来预防疾病和促进身心

健康上有所准备。

### 2.2. 缺乏专业教师

一些小学可能因为招聘困难或资源紧张而缺乏专业的体育与健康教师。没有经验丰富的教师可能无法提供高质量的教学,无法有效激发学生的学习兴趣 and 参与度。专业教师的缺乏也可能导致学生的体育技能训练和健康知识学习效果不佳。

### 2.3. 教学方法单一

一些小学体育与健康课程可能过于注重机械性的运动技能训练或知识的讲授,缺乏足够的游戏性和互动性。这样的教学方法可能使学生缺乏对课程的兴趣和激情,并且无法全面发展他们的身体和心智能力。因此,引入多元化的教学方法,针对不同学生的兴趣和和能力进行教学是必要的。

### 2.4. 设施与器材有限

一些小学可能由于场地和预算限制,缺乏适宜的体育运动场地和充足的器材供学生使用。这使得学生参与各种体育运动和锻炼的机会受到限制。有限的设施和器材可能使学生无法体验不同类型的运动和活动,限制了他们发展多样化体育技能和养成良好的锻炼习惯。

## 3. 小学体育与健康课程实施方案

### 3.1. 映射“教师(室)效应”,转变思维定势

俗话说,“理论联系实际,实践中检验真理”。体育与健康是一门兼于多学科、多效应的特殊学科。在中小学体育与健康课程中,从古至今都是以实践课为最终形式,理论课的实效性不足以体现,忽视了理论课在体育与健康实践中的地位和作用,出现了理论和实践相脱节的现象,学生“只知其一不知其二”的现状屡屡皆是。对学生理论课程的开设攻克了学生的“空想论”,学生通过课堂理论课的学习,让学生建立起表面的理论体系,给学生一目了然,能够直观的学习复杂的知识和技能,具有实效的通透性,且理论课的开设模拟了主科“教师效应”和“卷面效应”,学生在心底里正视体育学科,体育学科成为正科的理念则会在学生心中根深蒂固,让学生在体育实践中有理可依,起到辅助性的作用。理论课的开设形式可为室内授课,授课内容为体育与健康的相关知识点(理论知识、技能知识等),授课次数可为一周一次或一月一次的问题总结性学习,根据不同水平发展阶段设计相应的学习内容,分层、分段

进行授课。例,水平一阶段以认知体育与健康基础知识为主;水平二阶段以技能学习中基本动作分析为重;水平三阶段以复杂技能学习和解决实践课中所遇现实问题为首,并在学期末时,对学生进行卷面测试,实时掌握学生理论知识的储备能力,根据储备实际进行相应的改进和完善。总言,理论课程的开设一则是为学生直观的学习体育知识和复杂的动作技能,另则是为学生建立体育理论的平面支撑,更则是为学生在实践课中的学习奠定理论依据。理论课程的开设映射了主科教师的“教师(室)效应”,转变学生对体育课程认知的思维定势,破茧理论和实践相脱节、学生“只知其一不知其二”的鸿沟。

### 3.2. 以“核心素养”为圆心,全面发展为半径

设计以新课标体育与健康课程的最终目标为核心,以培养学生“核心素养”为圆心,以学生全面发展为半径,圆内围绕运动能力、健康行为、体育品德为实施路径,综合考虑学校实际情况(学生样本量、场地器材设施、传统项目),秉承“教会、勤练、常赛”的宗旨,设计学生实践课的教学内容、形式、方法等。并根据学校场地实际条件,在场地利用率饱满,兼容性强的前提下开足开齐体育课和活动课,让学生在实践课中学会、学精,让体育成为学生生活中不可分割的一部分。

#### 3.2.1. 明晰课程目标,转变教学理念

新课标明确了核心素养的中心地位。以掌握与运用体能和运动技能,提高运动能力;学会运用健康与安全的知识和技能,形成健康的生活方式;积极参与体育活动,养成良好的体育品德为目标<sup>[3]</sup>。新课标引领新开篇,一线体育教师尤为关键,体育教师是实践新课标、推行新改革的主力军,加强教师对新课标的学习和执行力,转变“技能学习”向“全面发展”;“单学科学习”向“跨学科学习”;“纯实践”向“起源生活”;“单一授课”向“发现问题、思考问题、解决问题”的教学理念。明晰教学目标,转变教学理念,充分发挥教师的主观能动性和创造能力,为新课程设计指引方向。

#### 3.2.2. 创设应用情境,培养核心素养

创建新课程中贯穿核心素养,把培养学生运动能力、健康行为、体育品德三维目标做为课程设计的整体依据。核心素养的形成不能脱离相应的学习情境,在创设应用情境时,根据课程目标,选择教学内容,采用有效方法,挖

掘教学资源,不同项目对于应用情境的要求不尽相同。体育与健康知识、技能具有层次性和关联性特征,其层次性指的是知识之间和技能之间由简单到复杂、由易到难的递进关系,关联性指的是知识之间和技能之间的联系及相互促进的关系。创设应用情境应聚焦于体育与健康知识之间如何关联、运动技能之间如何组合等问题上。

### 3.2.3. “学、练、赛”一体化教学体系

新课标要落实“学、练、赛”一体化教学,强调结构化运动知识和技能的教授。在教学实践中,“学”指以学生为主体,让学生去学,使学生想学,“奖”学生自主去学,教师应用情景教学过程中,创设问题导向,充分发挥学生主观能动性和善于发现问题的思维能力。“练”指学生通过各种练习方法,最终解决自己所发现的问题,可以是个人练习、合作练习、师生共同练习、创新型练习等形式,意在让学生能够具备主动发现问题、通过合作解决现实问题的能力。“赛”指让学生掌握解决问题能力的基础上,将能力运用于贴近实际比赛中,提升学生的获得成就感,建立学生的成功体验。

### 3.2.4. 综合性评价体系

“兴趣”是学生主动学习的直接职能,高效的评价系统是对学生提高学习兴趣的有力手段,在体育与健康课程中,评价应注重构建评价体系方法的多样性、内容的直效性、主体的普遍性。评价方法可有教师直接性评价、综合性评价,评价内容可有态度、品德、创新、主观能动等,主题评价可有学生、师生、家长等评价。在体育课内、课外贯穿综合性评价,是对学生有效学习的肯定,是促进学生达成学习目标的推进路径,助推学生形成核心素养。

### 3.2.5. 跨学科实践,知、技相辅相成

体育与健康课程是多学科交融的产生。跨学科的实践过程应立足于核心素养的培育,设置内容与学生全面发展的目标相辅相成。知识是技能的理论支撑,技能是知识的实践检验,设置有助于实现体育与德育、智育、美育、劳动教育和国防教育相结合的多学科交叉融合的教学内容<sup>[1]</sup>。学生在学习过程中,知识和技能共进步。

### 3.3. 家校“联姻”,共创体育未来

家庭教育是学生学习的的第一任教师,家庭环境的影响足以让学生的学习事半功倍。在设计体育与健康课程时,利用家庭的力量,共同促进学生终身体育意识。学校方面

也可大有作为,建议举办校级亲子运动会、家长参与学生课后作业等活动形式,促进学生的亲子关系,减免学生“无效运动时间”,通过家校“联姻”,共创体育未来。

### 3.4. 课后作业设计

依据 2022 版新课标要求,课后作业设计应具备趣味性内容、方式的时代性、体育文化的弘扬和传播性。趣味于亲子共同参与,方式于新时代流行软件,文化于作业内容渗透中华传统体育文化和新型运动项目,丰富学生体育文化知识,培养学生创新能力。同时,作业设计应充分考虑到学生家庭环境、时间、空间等因素,体现出作业设计的实效性。

3.5. 师资队伍建设教师队伍的建设包含理论知识、技能、教师素养等内容,教师是学生核心素养培养的直接人力资源,整合师资队伍,发展教师素养,提升教师综合能力,是学生能够达到预期学习目标的有力途径和必要经过。2022 版新课标体育与健康课程中新增“六大类”运动项目以及跨学科的学习等,无疑对教师知识和技能掌握力度的考验,更是督促教师应具备时代性的理论知识和扎实的技能,不断的完善自我。教师之间不仅是同仁同学科,更是交叉学科之间的共同学习,共同进步。

## 4. 结语

综上所述,基于新课程标准的小学体育与健康课程实施与策略研究,对于促进学生身心健康、培养运动兴趣与习惯具有重要意义。通过优化课程内容设计、创新教学方法、营造良好教学氛围等措施,可以有效提升小学体育与健康课程的教学效果,实现新课程标准所提出的培养目标。未来,小学体育教师应继续深入学习新课程标准,不断探索和实践有效的教学策略,为学生的全面发展奠定坚实的基础。同时,学校和教育部门也应加强对小学体育与健康课程的支持和指导,共同推动小学体育教学质量的持续提升。

### 参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [2] 尹志华,孟涵,孙铭珠,田恒行,郭振,刘波.新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径[J].首都体育学院学报,2022,34(03):254.
- [3] 季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(6):12-22.