

# 健康中国视阈下中小學生体育核心素养的培养 路径研究

王文睿

泰山学院体育学院 山东泰安 271000

**摘要:** 随着我国社会发展水平的不断提高,人们的健康意识也有了较大程度上的提升。在2019年,我国卫健委提出健康中国行动计划,来提升公众整体健康水平,为和谐社会的构建打下牢固的基础。而在健康中国视域下,中小学阶段更应利用体育课程来培养学生的体育核心素养,使得学生的综合素养也得以显著提升。本文分析体育核心素养内容,指出健康中国视域下中小學生培养体育核心素养的积极作用,并提出健康中国视域下中小學生体育核心素养的培养路径,以期为今后开展相关研究提供参考。

**关键词:** 健康中国; 中小學生; 体育核心素养; 培养路径

## Research on the cultivation path of primary and middle school students' Physical Education Core Accomplishment from the perspective of Healthy China

Wenrui Wang

Physical Education College of Taishan University 271000, Tai'an City, Shandong Province

**Abstract:** With the continuous improvement of our social development level, people's health consciousness has been improved to a great extent. In 2019, the National Health Commission put forward the Healthy China Action Plan to improve the overall health of the public and lay a solid foundation for building a harmonious society. However, from the perspective of healthy China, physical education courses should be used in primary and secondary schools to cultivate students' core physical literacy, so that students' comprehensive literacy can be significantly improved. This paper analyzes the content of physical education core literacy and points out the positive effect of cultivating physical education core literacy of primary and middle school students from the perspective of healthy China. It puts forward the cultivation path of primary and middle school students' physical education core literacy from the perspective of healthy China, in order to provide a reference for future research.

**Keywords:** Healthy China; Primary and middle school students; Sports core accomplishment; Culture path

### 引言

在传统中小学开展体育教学的过程中,由于受到应试教育的影响,对于体育教学的重要性认知程度不足,在开展教学的过程中也不重视对于教学内容以及教学模式进行创新,导致

学生的身体素质无法得到提升,更无法培养学生的体育核心素养,给学生今后的全面发展造成较大影响。

### 一、体育核心素养概述

体育有着极强竞技性以及实践性,对于提

升学生的身体素质, 树立学生的体育精神可起到至关重要的影响。从体育核心素养的含义来看, 其指的是围绕学生先天的身体素质, 利用学习体育知识以及培养运动技巧, 来使得学生养成体育锻炼习惯以及体育运动素质<sup>[1]</sup>。

体育核心素养涵盖的内容较多, 首先为健康意识, 其围绕体育锻炼为指导思想, 将其在学习体育知识以及提升体育技能的全流程中进行灌输, 而学生在这一过程中也可养成锻炼的意识并培养锻炼习惯。

其次为体育文化, 体育文化包括运动技能以及运动知识两方面的内容。体育知识包括生理卫生知识, 体育方面的人文知识以及健身知识。而运用技能包括体育运动在技能以及技巧上的内容以及对学生的运动能力的评价等<sup>[2]</sup>。

最后为运动品质。由于体育运动可反应一个人在开展体育运动过程中的心理素质, 属于道德规范层面的一种。养成良好的体育运动品质, 可使得学生在心理状态上得以明显提升, 并提升体育锻炼效果<sup>[3]</sup>。

## 二、健康中国视域下中小学生学习体育核心素养的积极作用

### (一) 提升学生的身体素质

中小学阶段的学生处于人生中的关键时期, 提升其身体素质可使得学生为接下来的学习和生活打下坚实的基础。而在健康中国视域下, 学生的身体素质提升更是健康中国行动中的重要内容。而在培养学生体育核心素养的过程中, 由于体育素养涵盖的内容较多, 可使得学生的体育运动技能和技巧得以充分提升, 提升学生体育锻炼动作的规范性, 树立学生终身锻炼的意识, 也促使学生在锻炼和运动的过程中增强体质, 实现自身身体素质的全面提升<sup>[4]</sup>。

### (二) 树立学生良好素养

体育属于竞技性较强的一门学科, 除对学生的动作技巧有着一定的要求之外, 许多体育运动项目需要多人进行合作才能完成, 这也使得学生在潜移默化的过程中树立合作意识以及集体意识, 提升学生的人际交往能力。同时, 体育的竞技性也使得学生树立良性竞争意识, 树立学生的责任意识以及规则意识, 并使得学生正确面对失败与挫折, 培养学生的好心态, 树立学生良好素养。

### (三) 提升体育教学质量

在传统中小学体育教学的过程中, 由于受到应试教育的影响, 教师对于体育教学的重要性认知程度较低, 教学内容以及教学模式也均依照传统方式进行, 即常规的跑跳以及球类内容等, 在教学模式上也仅以教师示范并要求学生进行模仿为主, 无法激发学生的学习热情, 教学质量较低。而在引入体育核心素养的培养之后, 也促使教师对体育教学目标进行重新定位, 并在教学内容以及教学模式的选择上均引入核心素养内容, 促使体育教学质量也得以全面提升<sup>[5]</sup>。

## 三、健康中国视域下中小学生学习体育核心素养的培养路径

### (一) 转变传统教育理念

健康中国运动提出之后, 再加上素质教育以及新课标的提出, 使得体育教学的地位得以上升。而在健康中国视域下, 中小学在开展体育教学的过程中也需积极转变传统教育理念, 认知到体育教学以及培养学生体育核心素养的重要性, 重新对教学目标进行定位, 在使得学生的身体素质得以全面提升的同时, 也使得学生养成良好的心理素质。在具体的实施中, 首先, 教师需认知到健康中国给体育教学提出的全新要求, 依照当下体育教学的标准以及要求, 重视提升学生对于体育理论知识以及运动技能的掌握程度, 并重视培养学生的体育品质以及体育精神, 并在参与体育运动的过程中激发学生锻炼积极性, 并培养学生的终身锻炼习惯<sup>[6]</sup>。

其次, 教师在重新定位教学目标的过程中, 也需对健康中国以及体育核心素养的理念进行充分研读, 围绕价值观、情感导向、教学过程、教学模式以及知识层面上开展全方位的教学, 制定出科学合理的教学计划, 使得学生结合自身实际情况自觉树立体育学习目标, 并在参与体育项目时使得学生的运动能力得以全面提升。

最后, 教师也需对教学的全流程进行重新设计, 使得学生的体育学习积极性得以提升, 并使得学生在参与的过程中激发运动动机, 并自主完成运动项目。而利用这种方式, 不仅可使得学生身体素质得以提升, 也可使得学生的心理素质得以提升, 为学生今后的全面发展打下牢固基础<sup>[7]</sup>。

## （二）优化教学流程

### 1. 教学模式创新

#### 1.1 游戏教学模式

游戏教学模式在中小学体育教学中极为常用，相较于传统体育教学模式来说，其可将教学内容设计成为游戏，学生在运动的过程中即是参与游戏的过程，极大的提升了体育教学的趣味性以及灵活性，更使得教学的互动性得以提升，有利于激发学生参与体育项目的热情。尤其是在小学体育教学中，这种教学模式极为适宜，不仅使得小学生的身体素质在参与活动中得以提升，更潜移默化的影响小学生，对其养成良好的行为习惯也可起到重要的促进作用。而在具体实施中，教师可围绕兴趣导向来设计教学内容，例如可设计萝卜蹲等需要学生合作才能完成的游戏内容，并要求学生利用小组合作的方式进行。在游戏的过程中，教师需明确游戏规则，使得学生依照规矩来进行游戏，树立学生的规矩意识以及合作意识<sup>[8]</sup>。

#### 1.2 信息技术教学模式

随着科学技术的不断发展，信息技术在当下普及率有着明显提高，将其运用在各个领域中，均促使其传统工作模式发生了较大的变化，工作效率得以明显提升。而在培养学生体育核心素养的过程中，信息技术教学模式也极为常用，在丰富教学内容以及教学模式上均发挥了重要作用。由于体育教学通常在户外进行，受到场地以及学生人数限制，教师在控制全局上的难度较大，并且学生的注意力也极为容易被其他事物所吸引，对教学质量的提升造成影响。而利用信息技术教学模式，可使得学生的注意力集中在课堂上，并利用信息技术以及多媒体设备来展示有关于体育运动基础知识内容以及健康知识内容。而对于一些运动技能和技巧，也可利用信息技术教学模式来进行动作分解展示，使得学生直观认知到动作技巧，提升学生运动的规范性。

在体育精神的展示上，教师也可利用信息技术教学模式开展教学工作。可在不方便进行户外教学时利用多媒体设备来为学生播放一些有关于我国参与到各个重大体育赛事的视频，使得学生直观感知到我国的体育健儿为祖国争光所作出的一系列努力，激发学生的爱国主义热情以及民族自信心，培养学生的体育精神。

### 1.3 分层教学模式

由于学生的身体素质存在较大的差异性，在体育项目完成度上也存在一定的差异性，在健康中国视域下，为使得每个中小学生在体育教学中有所收获，教师可利用分层教学模式开展教学工作。可将学生进行分组，并针对不同的分组为学生制订出不同的锻炼目标，使得体育水平较高的学生更进一步提升自身的运动技能，也使得体育水平较差的学生激发参与到锻炼和学习中的积极性，提升学习效果。

### 2. 教学评价创新

在传统中小学开展体育教学的过程中，由于体育教学的受重视程度较低，不仅教学内容以及教学模式存在较大的滞后性，在教学评价体系上也不完善，仅对学生的动作完成情况开展评价，对于学生的课堂表现以及其体育核心素养的提升情况缺乏健全的考评，也使得学生的学习兴趣无法得到提升。而在健康中国视域下，教师需对教学评价体系进行创新，将体育核心素养的内容纳入到教学评价体系中，除针对学生的动作完成情况进行点评之外，还需对学生的体育品质、运动能力以及健康行为等进行全方位的评价。除终结性评价之外，还需引入过程性评价以及发展性评价。更要对评价主体进行创新，除教师进行点评之外，还需鼓励学生开展自评以互评工作，促使学生在学习以及评价过程中不断进行反思，发挥教学评价的激励功能<sup>[9]</sup>。

## （三）打造专业教师队伍

在培养中小学生学习体育核心素养的过程中，教师的专业水平对于教学质量可产生重要的影响。对于学校来说，为践行健康中国理念的要求，需在提升对于体育课程重视程度的同时，积极打造专业体育教师队伍。可在组建教师队伍的过程中选择专业水平较高且思想认知程度较高的人才作为体育教师。对于已有的教师队伍，也需做好培训工作，在培训内容中不仅需加入有关于体育专业教学知识，更应加入有关于核心素养的内容，促使教师在专业水平以及核心素养上均得以提升，更好的开展教学工作。

## （四）做好资源整合工作

健康中国的提出使得体育教学在中小学中的重要性进一步凸显出来。为保障体育教学的顺利进行，促使学生身体素质以及体育核心素

养的全面提升,好需做好资源的整合工作。一方面,由于体育教学对于场地和器材均有着一定的要求,学校需加大资金投入力度,做好环境的改善以及设备设施的配备,来激发学生参与到体育项目中的积极性。还可结合学校的实际情况构建出校本体育课程,发掘出最适合本学校开展的体育运动项目,有针对性的进行学生的培养工作,在提升学生体育核心素养的同时,也为构建学校品牌做好准备工作。

另一方面,对于校内校外的体育资源也需进行整合。由于体育运动锻炼的灵活性较强,除在课堂上进行之外,在课后也可进行,并且课后开展锻炼也可对课上内容进行补充与拓展,对于提升学生的体育核心素养起到了重要的作用。可构建学校、家长以及社会三方合作机制,做好三方的互动沟通工作。除学校对教学内容以及教学模式进行优化之外,家长也需鼓励学生参与到体育项目中,为学生提供支持与鼓励。在引入社会合作中,也需做好场地设施的配备工作,并利用各种比赛等方式来激发学生参与体育锻炼的热情,促使学生体育核心素养的全面提升。

#### 四、结语

在健康中国视域下,全民身体素质提升的重要性受关注度有着明显上升。中小學生作为现代化建设的接班人,更应重视提升学生的身体素质以及心理素质。而做好中小學生体育核心素养的培养可使得学生的综合素养以及体育教学质量均得以全面提升,有着极为积极的作用。而在中小學生体育核心素养的培养中,需积极转变传统教育理念,优化教学流程,打造专业教师队伍并做好教学评价工作,保障体育教学的顺利进行,实现学生体育核心素养的全面提升,带动学生综合素养的全面提升,为现

代化建设做好人才方面的保障。

#### 参考文献:

- [1] 马波. 核心素养背景下中小学课后体育锻炼存在的问题与建议[J]. 开封文化艺术职业学院学报,2021,41(6):214-215.
- [2] 陈晓静. 基于体育学科核心素养的培养对邛崃市小学体育教学的现状调查与对策研究[D]. 四川:四川师范大学,2021.
- [3] 姜勇,潘旭. 基于核心素养的中小學生体育道德评价指标模型构建[J]. 南京体育学院学报,2021,20(5):60-68.
- [4] 于岚. 核心素养理念下增强小学体育教学趣味性的探索与思考[J]. 意林·儿童绘本,2021(1):51-52.
- [5] 吴爱军. 中小學生体育健康行为素养评价体系的构建与实施[J]. 教学与管理(中学版), 2020(12):74-76.
- [6] 王小龙. 高中學生体育核心素养现状分析及培育途径探讨[J]. 当代体育科技,2020,10(31):141-143.
- [7] 周晟,傅炜杰,常芹,等. 核心素养视域下中小學生运动技能学习与近视防控[J]. 体育科技,2020,41(4):133-134,136.
- [8] 梅森勇,姚礼. 推动“运动舞蹈”课程建设,完善中小學生核心素养培养路径[J]. 新教育时代电子杂志(学生版),2020(39):10.
- [9] 梁法力. 浅谈核心素养背景下中小學生体育与健康行为习惯培养的教学策略[J]. 电脑校园,2019(5):3805-3806.

作者简介:王文睿,1986.8男,汉,山东省泰安市,泰山学院体育学院,271000,讲师,硕士研究生,研究方向体育教育训练学。