

# 高中生体育学科核心素养调研报告

——以北师大二附中未来科技城学校为例

黄 浩

北京师范大学第二附属中学未来科技城学校 北京 102209

**摘 要:** 为全面贯彻党的教育方针, 落实立德树人根本任务, 发展素质教育, 提高学生的运动能力, 形成良好的体育品德, 培养学生的终身体育意识, 促进学生身心健康发展, 通过文献研究、问卷调查研究、数理统计、逻辑分析等研究方法, 围绕体育学科核心素养的运动能力、健康行为、体育品德三个方面, 对北师大二附中未来科技城学校2021届100名高中生体育学科核心素养的现状进行调查分析, 分析出该校高中生体育学科核心素养的现状, 并以此为依据探索培养高中生体育学科核心素养的途径和方法。

**关键词:** 高中生; 体育学科; 核心素养

## Investigation Report on the Core Quality of Physical Education of Senior High School Students

— Taking Future Science and Technology City School of No.2 Middle School Attached to Beijing Normal University as an example

Hao Huang

Future Science and Technology City School of the Second Affiliated Middle School of Beijing Normal University, Beijing 102209

**Abstract:** In order to fully implement the party's educational policy, carry out the fundamental task of moral education, develop quality education, improve students' sports ability, form good sports morality, cultivate students' lifelong sports awareness and promote their physical and mental health development, this paper focuses on sports ability, healthy behavior and sports morality, which are the core qualities of physical education, through literature research, questionnaire survey, mathematical statistics and logical analysis. Based on the investigation and analysis of the present situation of 100 senior high school students' core quality of physical education in the Future Science and Technology City School attached to the Second Middle School of Beijing Normal University in 2021, this paper analyzes the present situation of senior high school students' core quality of physical education, and explores the ways and methods to cultivate senior high school students' core quality of physical education.

**Keywords:** high school students; Physical education discipline; Core literacy

### 一、调研背景

十九大报告指出要全面贯彻党的教育方针, 落实立

本文为北京市教育科学“十三五”规划2018年度青年专项课题《培养高中生体育学科核心素养的实践研究》(立项编号: CCDA18136)的成果

**作者简介:** 黄浩, 1989.12, 男, 汉族, 北京市昌平区, 北京师范大学第二附属中学未来科技城学校, 硕士研究生, 体育教育。

德树人根本任务, 发展学生的核心素养是对党的教育方针和社会主义核心价值观的具体化和深化, 是落实立德树人根本任务的必要途径。

新一轮课程改革强调学科核心素养的培育, 要求学校从实际情况和学生特点出发, 把核心素养和学业质量要求落实到学科教学中。为深入了解我校2021届高中生体育学科核心素养的现状, 更好的培育和发展我校高中生的体育学科核心素养, 由学校校长发起, 体育组全面负责, 开展我校2021届高中生体育学科核心素养的现状调研。

## 二、调研目的与内容

本次调研是为了深入了解我校2021届高中生体育学科核心素养的现状,并以此为依据探索出培养高中生体育学科核心素养的途径和方法,为丰富和完善高中体育学科核心素养的培养提供一定的实践参考。

调研问卷共分为三个专题:第一个专题是运动能力专题,主要包括参加与组织展示和比赛活动及所学运动项目的裁判知识和规则能力;体能锻炼计划的制定和练习效果的评价能力;国内外重大体育赛事和体育事件的关注情况。第二个专题是健康行为专题,主要包括体育锻炼的参与度、习惯及自我的健康管理情况;体育运动中合作交往能力;个人健康管理及生活方式情况。第三个专题是体育品德专题,主要包括运动坚持能力;运动角色的胜任和比赛结果的对待情况;规则意识和尊重对手的情况。

## 三、调研对象与方法

### (一) 调研对象

北师大二附中未来科技城学校2021届100名高中生。

### (二) 调研方法

#### 1. 文献研究法

通过在中国知网、万方等数据库查阅国内外相关的论文资料,并对其进行学习分类,为本文的研究奠定理论基础。

#### 2. 调查研究法

通过对我校2021届高中生发放问卷,了解2021届高中生体育学科核心素养培养的现状。主要包括问卷设计和内容、问卷发放与回收、问卷效率与信度检验部分。

#### 3. 数理统计法

运用体育统计学方法对收集的各种数据指标进行处理,运用统计软件Excel2003做数据处理。

#### 4. 逻辑分析法

将收集到的数据进行分析,对我校2021届高中生体育学科核心素养存在的问题及产生因素进行深层次分析,以期提出切实可行的建议。

## 四、结果与分析

### (一) 我校2021届高中生运动能力调查与分析

根据普通高中《体育与健康课程标准(2017年版)》提出的体育学科核心素养的运动能力内容,对调查对象进行参加与组织展示和比赛活动及所学运动项目的裁判知识和规则;体能锻炼计划的制订及练习效果评价;国内外重大体育赛事和体育事件的关注情况三个维度调查与分析。

#### 1. 参加体育竞赛的情况

运动能力的形成必须通过不断的体验才能获得,必须通过竞赛才能不断提高。学生参加体育竞赛可以在比

赛过程中体验失败承受挫折,超越自我培养自信,最终达到人格教育的目标,完成立德树人的根本任务。

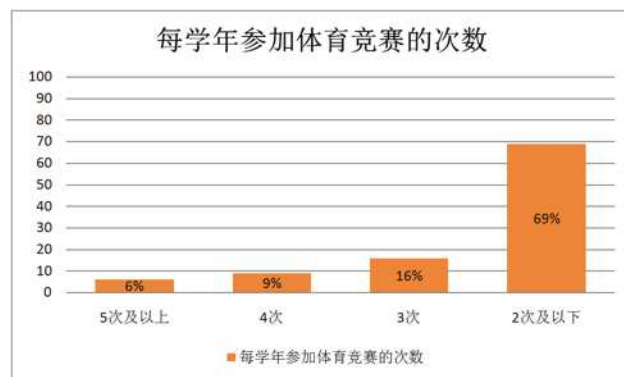


图1 每学年参加体育竞赛的次数

对学生每学年参加体育竞赛活动的次数进行调查,结果如图1所示:每学年参加5次及以上的人数比例为6%,参加4次的人数比例为9%,参加3次的人数比例为16%,参加2次及以下的人数比例为69%。由此可见,我校2021届高中生每学年参加的体育竞赛次数整体偏少。提高运动能力的最终表现是学生能够自己锻炼身体和参加比赛,只有参加竞赛才能检验学生是否真正的掌握运动知识和技能,学生参加竞赛的次数少,说明实践的机会少,不利于学生掌握已学到的运动知识和技能。因此,我们要树立竞赛过程培养观,改变体育教学只教不比、只练不赛的现象。

#### 2. 组织体育竞赛的能力

组织体育竞赛是提升学生交流合作能力的重要途径,学生在组织竞赛的过程中不仅掌握了比赛规则,还可以通过转换角色体会责任和体验担当。

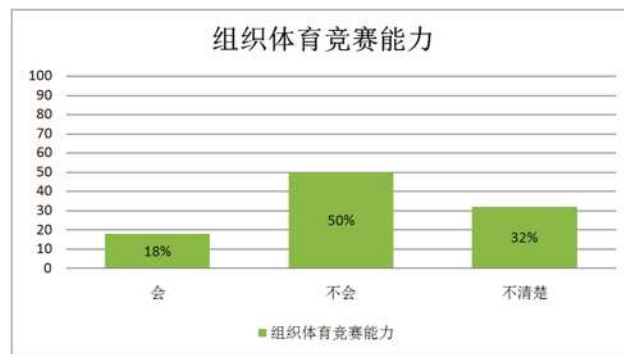


图2 组织体育竞赛能力

调查结果显示,有18人会组织体育竞赛,占总人数的18%,不会组织体育竞赛的有50人,占总人数的50%,还有32人不清楚自己是否会组织体育竞赛,占总人数的32%,因此,有一大半的学生不会组织体育竞赛,学生组织体育竞赛的能力不容乐观。

#### 3. 所学运动项目的裁判知识与规则掌握情况

掌握所学运动项目的裁判知识与规则是学生的必修

内容，也是学生组织和参加体育竞赛的必要条件。



图3 裁判知识与规则掌握情况

调查结果显示，有8人很好的掌握裁判知识与规则，占总人数的8%，有24人较好的掌握裁判知识与规则，占总人数的24%，有44人掌握裁判知识与规则情况一般，占总人数的44%，有16人认为自己掌握裁判知识与规则不太好，占总人数的16%，8人认为掌握裁判知识与规则情况一点也不好，占总人数的8%。因此，有大部分学生掌握裁判与规则情况一般，不太好或者一点也不好，这也是学生不会组织体育竞赛的原因之一。

#### 4. 体能锻炼计划的认知情况

体能是机体的基本运动能力，是运动员竞技能力的重要组成部分，也是学生掌握运动技能的根本保证。能够全面认识体能锻炼的意义及正确的制定体能锻炼计划有利于学生养成终身体育的习惯。

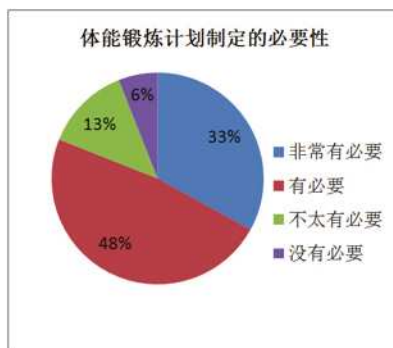


图4 体能锻炼计划制定的必要性

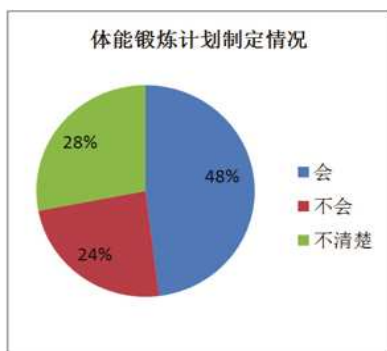


图5 体能锻炼计划制定情况

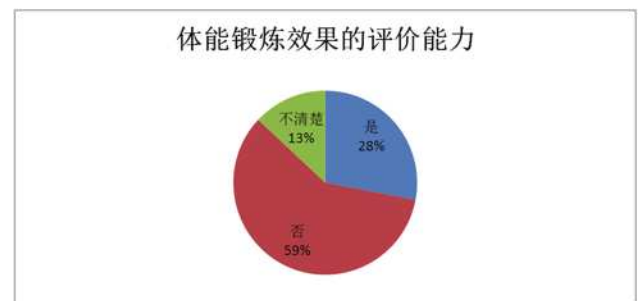
对我校学生体能锻炼计划制定的必要性调查结果显示，33人认为非常有必要制定体能锻炼计划，占总人数的33%，48人认为有必要制定体能锻炼计划，占总人数的48%，13人认为不太有必要制定体能锻炼计划，占总人数的13%，6人认为没有必要制定体能锻炼计划，占总人数的6%。

对我校学生体能锻炼计划制定情况调查结果显示，48人会制定体能锻炼计划，占总人数的48%，24人不会制定体能锻炼计划，占总人数的24%，28人不清楚自己是否会制定体能锻炼计划，占总人数的28%。

根据以上两方面的数据可以得出，学生对于体能锻炼计划的制定是认可的，但是有一半以上学生不会制定体能锻炼计划。

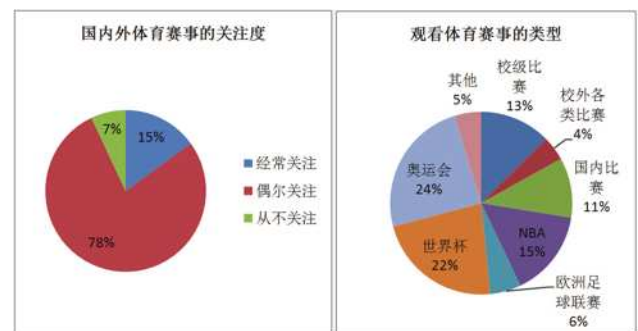
#### 5. 体能锻炼效果的评价能力

体能锻炼效果的评价能力是学生有效提高体能的必备条件。



调查结果显示，28人可以对自己的锻炼效果进行评价，占总人数的28%，59人不会评价，占总人数的59%，13人不清楚自己是否会评价自己的锻炼效果。综上所述，学生虽然能够认识到体能锻炼计划的重要性，也要部分学生会制定体能锻炼计划，但大部分学生不能够对自己的练习效果进行评价，体能评价能力处于较低水平。

#### 6. 国内外重大体育竞赛和体育事件的关注情况



通过调查学生对国内外体育赛事关注度，结果如上表，数据显示，偶尔关注国内外体育赛事比例为78%，经常关注占比15%，7%的学生从不关注体育赛事。说明93%的学生对体育赛事有所关注，体育赛事在学生间的



普及性较好。

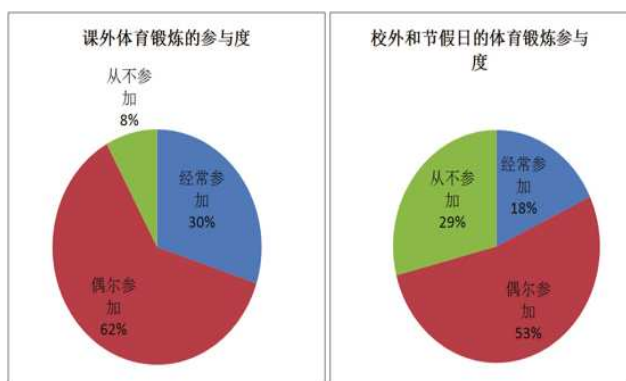
对学生观看体育赛事类型进行调查得出,对奥运会和世界杯此类大赛的关注度占比较高,分别是24%和22%,其次是NBA,占比15%,所占比例最低的是校外各类比赛,占比仅有4%。说明学生普遍对大型赛事保持的兴趣度较高,对生活中的比赛关注度较低。

从上表数据得出,高中年龄段的学生对体育赛事的关注度较高,其中关注的类型多为奥运会、世界杯以及NBA等大型体育赛事,对校内外等各类比赛关注较少,可向学生多普及生活中的校级赛事,增加学生对其的关注度和参与度。

## (二) 我校2021届高中生健康行为调查与分析

根据普通高中《体育与健康课程标准(2017年版)》提出的体育学科核心素养健康行为内容,对调查对象进行体育锻炼的参与度、习惯及自我健康管理情况;体育运动中合作交往能力情况;个人健康管理及生活方式情况三个维度调查分析。

### 1. 体育锻炼的参与度



通过上图得出,学生对课外体育锻炼参与度普遍较高,其中经常参加占比30%,偶尔参加为62%,从不参加所占比例为8%,说明学生对课外体育锻炼积极性较高,参加锻炼人数总占比高达92%。

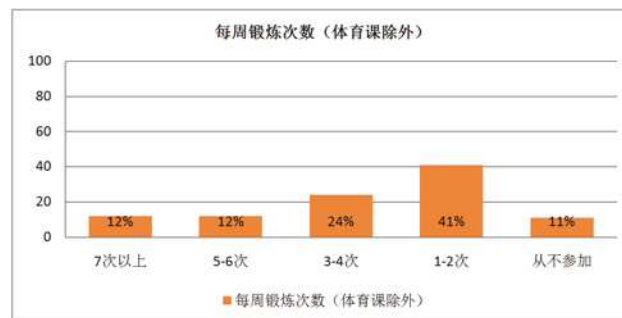
与此同时,对校外和节假日体育锻炼参与度进行调查,结果显示,偶尔参加的所占比例最高,为53%,从不参加占比29%,参加校外和节假日体育锻炼的学生人数总占比71%,比例过半。

从数据得出,学生在校内的课外体育锻炼参与度较高,对于校外及节假日时体育锻炼参与度相对降低,可多向学生普及校外的体育运动项目,提高其在节假日期间体育锻炼参与度,树立学生自觉锻炼的习惯,培养终身体育的素养。

### 2. 体育锻炼的次数和时间

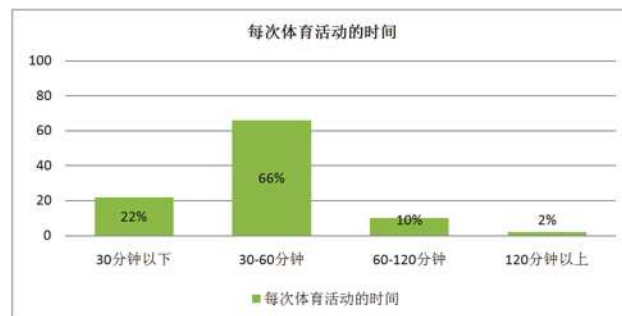
学生每周体育锻炼的次数与时间可以直接反应出学生的运动参与习惯,国家对学生的体育锻炼要求是“每天锻炼一小时”,目的是提高青少年体质,养成终身体育

的习惯。



调查结果显示,12人每周参加锻炼7次以上,占总数的12%,12人每周参加5-6次,占总数的12%,24人每周参加3-4次,占总人数的24%,41人每周参加1-2次,占总人数的41%,还有11人从不参加体育锻炼,占总人数的11%。高中段每周2次体育课,除体育课外,学生应该至少参加3-4次体育活动才能达到国家要求“每天锻炼一小时”的任务目标,由此可以得出,有51%的学生在每周参加体育锻炼的次数不达标,缺乏体育锻炼意识。

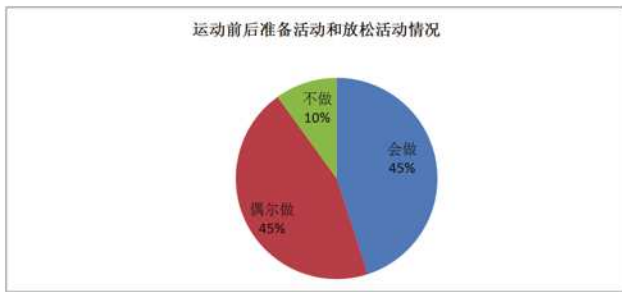
体育锻炼的时间是锻炼效果的重要保证,科学显示每次参加锻炼的时间至少应该在60分钟以上,30分钟以下的锻炼基本上属于无效体育锻炼。



调查结果显示,有22人每次体育锻炼的时间在30分钟以下,占总数的22%,有66人的锻炼时间在30-60分钟,占总数的66%,有10人的锻炼时间在60-120分钟,占总数的10%,有2人的体育锻炼时间在120分钟以上,占总数的2%,由此可见,仅有12%的学生可以达到“每天锻炼一小时”的要求,学生锻炼时间需要教师进一步引导和加强。

### 3. 体育锻炼的习惯

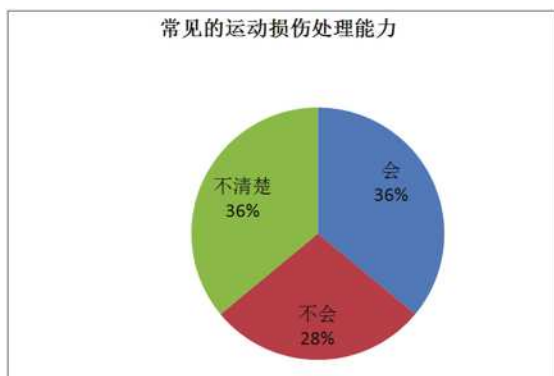
在体育锻炼前做好充分的准备活动,锻炼后做好放松活动,对体育锻炼者是非常重要的,锻炼前做好准备活动可以有效防止运动损伤,可以使机体快速的进入工作状态,有利于更好的运动,锻炼后进行放松运动,可以有效的消除运动疲劳,有利于机体更好的恢复,更有利于运动能力的提高。



调查结果显示,有45人会做准备活动和放松活动,占总数的45%,有45人偶尔做,占总数的45%,有10人不做准备活动和放松活动,占总数的10%,由此得出,有一半以上学生在运动前后做准备活动和放松活动的情况不是很好,学生的锻炼习惯不够科学,有待进一步加强。

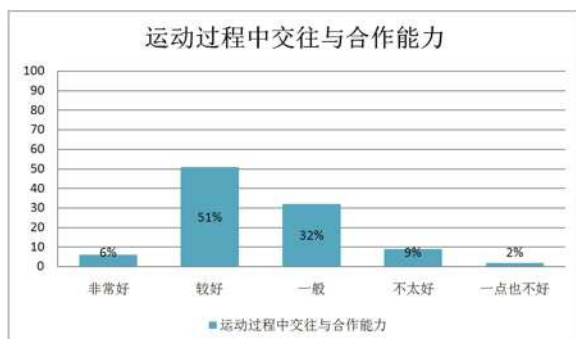
#### 4. 常见运动损伤的处理能力

体育运动的本身是具有一定危险性的,学生在参加体育锻炼的过程中也会出现伤害事故,学生掌握常见运动损伤的处理能力不仅可以降低伤害事故的发生,也可以更好的预防运动损伤。



调查结果显示,有36人会处理常见的运动损伤,占总数的36%,有28人不会处理,占总数的28%,有36人不会处理,占总数的36%,由此得出,有72%的学生不具备处理运动损伤的能力,有待进一步加强。

#### 5. 体育运动中合作交往能力情况



调查结果显示,6人在运动中具有非常好的交往与合作能力,占总数的6%,51人较好,占总数的51%,32人一般,占总人数的32%,9人不太好,占总人数的9%,

还有2人一点也不好,占总人数的2%。以此得出,学生在运动过程中交往与合作的能力比较乐观。

#### 6. 个人健康管理及生活方式情况

	是		偶尔/一般		否	
	人数	比例	人数	比例	人数	比例
你能管理好自己的日常作息吗?	44	44%	48	48%	8	8%
你注意自己平时三餐的膳食构成吗?	20	20%	55	55%	25	25%
你有熬夜的习惯吗?	47	47%	42	42%	11	11%
你对自己身体的健康状况了解吗?	44	44%	45	45%	11	11%
你愿意与家人一起进行体育活动吗?	49	49%	35	35%	16	16%

调查结果显示,学生对自己的日常作息,身体情况的管理和了解的情况较好,大部分也愿意与家人一起进行体育活动,但学生在平时三餐的膳食构成及熬夜的习惯管理较差,需要进一步的学习和引导。

#### (二) 我校2021届高中生体育品德调查与分析

根据普通高中《体育与健康课程标准(2017年版)》提出的体育学科核心素养体育品德内容,对调查对象进行运动坚持能力;运动角色的胜任和比赛结果的对待情况;规则意识和尊重对手的情况三个维度调查分析。

#### 1. 运动坚持情况

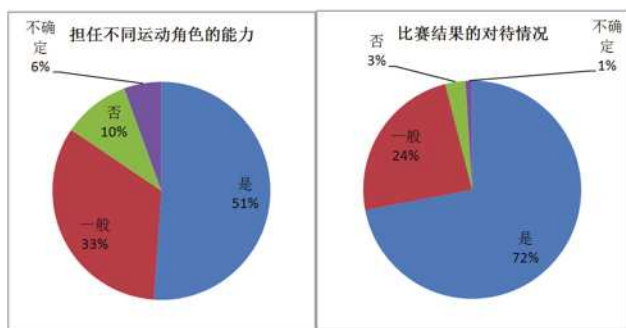


调查结果显示,39人非常愿意坚持体育运动,占总数的39%,47人比较愿意,占总数的47%,11人一般,占总人数的11%,3人不太好,占总人数的3%。以此得出,多数学生在体育运动中还是可以坚持的,另一方面也可以反映出学生的良好意志品质。

#### 2. 运动角色的胜任和比赛结果的对待情况

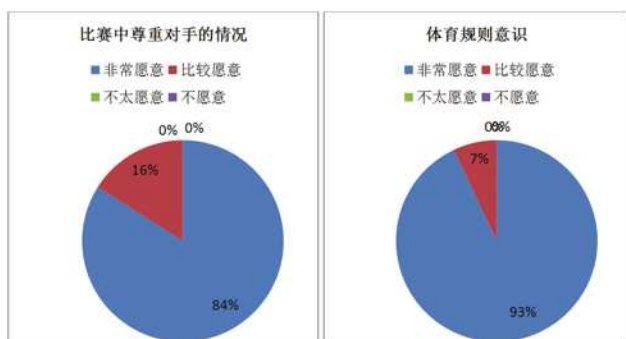
通过下表数据显示,我校学生能正面对待比赛结果的占比最高,为72%,不确定如何对待比赛结果的占比为1%,不能正面对待比赛结果的总比例为28%,说明较多学生能以积极的眼光看待比赛结果。

调查得出,我校学生能担任不同运动角色能力所占比例最高,为51%,说明过半学生对运动项目中不同角色有所了解,并且具有一定的团队协作能力。



树立正确的竞争意识可提高学生的思想教育,积极看待比赛成败,建立挫折意识,提高学生对比赛中不同运动角色定位的理解,有助于推动学生核心素养。

### 3. 规则意识和尊重对手的情况



通过调查学生比赛中尊重对手,结果显示,非常愿意占比84%,比较愿意占比16%,不愿意占比为0%,说明我校学生对比赛中尊重对手方面选择较为乐观。

调查学生体育规则意识的的数据得出,非常愿意占比高达93%,不愿意占比为0%,说明我校学生对于遵守体育规则具有较强的意识。

体育教学是提高学生身心发展最基本的组织形式,具有鲜明的教育性,同时体育教育也是加强学生思想品德的重要环节之一,能在比赛中遵守规则,尊重对手是体育品德的重要体现。

## 五、结论与建议

### (一) 结论

1. 在运动能力方面,我校2021届高中生每学年参加的体育竞赛次数整体偏少,82%的学生不会组织体育竞赛,68%的学生没有掌握裁判与规则知识,52%的学生不会制定体能锻炼计划且不能够对自己的练习效果进行评价,体能评价能力处于较低水平,学生对奥运会、世界杯以及NBA等大型体育赛事关注度较高,对校内外等各类比赛关注较少。

2. 在健康行为方面,学生在校内的课外体育锻炼参与度较高,对于校外及节假日时体育锻炼参与度相对降低,有51%的学生在每周参加体育锻炼的次数不达标,缺乏体育锻炼意识,仅有12%的学生可以达到“每天锻

炼一小时”的要求,学生锻炼时间需要教师进一步引导和加强。55%的学生在运动前后做准备活动和放松活动的情况不是很好,说明学生的锻炼习惯不够科学,72%的学生不具备处理运动损伤的能力。学生对身体情况的管理和了解的情况较好,但在平时三餐的膳食构成及熬夜的习惯管理较差,需要进一步的学习和引导。

3. 在体育品德方面,86%的学生在体育运动中的坚持情况较好,从另一方面也可以反映出学生良好的意志品质,84%的学生在运动中可以担任不同的运动角色,说明学生对运动项目中不同的角色有所了解,并且具有一定的团队协作能力。在体育竞赛中100%的学生愿意尊重对手和遵守竞赛规则。

### (二) 建议

1. 学生参加竞赛的次数少,实践的机会就会少,不利于学生掌握已学到的运动知识和技能,体育教学中应树立竞赛过程培养观,改变体育教学只教不比、只练不赛的现象。在教学比赛时引导学生自主组织竞赛,学习裁判和规则知识,同时积极组织宣传校内各种体育联赛。在体能模块教学的教学中不仅要教会学生锻炼也要教好学生如何评价自己的练习效果。

2. 重视健康教育的专题教学,探索体育教学与健康教育融合的教学策略,引导学生科学的进行体育锻炼,积极参加校内外外的体育锻炼,养成健康的生活方式,严格落实“每天锻炼一小时”的要求。

3. 多维度深层次的设定体育品德的教学目标,在教学中设置教学情境,抓住教育契机,培育学生良好的体育品德,建立多元的评价体系,检验教学目标的完成情况。

### 参考文献:

- [1]于素梅.学生体育学科核心素养及其培育[J].中国学校体育,2016(07):29.
- [2]史宁中.推进基于学科核心素养的教学改革[J].中小学管理,2016(02):19-21.
- [3]裴绍志.中小學生体育核心素养培养策略与方法[M].北京:中国人民大学出版社,2016:1-45.
- [4]曾文茜,罗生全.国外中小学教师核心素养的价值分析[J].外国中小学教育,2017(07):8.
- [5]黄四林.学生发展核心素养研究的国际分析[J].中国教育学刊,2016(06):2.
- [6]滕珺,朱晓玲.学生应该学什么——联合国教科文组织最新基础教育学习指标[J].比较教育研究,2013(07):11.
- [7]黄金鲁克.21世纪核心素养教育的全球经验[J].辽宁教育,2016(08):15.
- [8]陆秀云.如何培养学生的体育学科核心素养[J].体育师友,2016(05):30-32.