

# 基于核心素养下体育课堂教学中学生自主锻炼的培养策略

◆刘伊娜

(上海市民办新复兴初级中学 200081)

摘要: 体育教学作为学校教育的重要组成部分, 在各方面具有不可替代的作用。但是, 在当前的学生生活中, 由于他们的课业繁重, 导致锻炼时间少, 运动能力低, 身体素质差。因此, 在体育教学中如何培养学生的核心素养, 使学生形成自主锻炼的意识, 本文简单分析了体育教学中培养学生的自主锻炼能力, 探讨了提高体育教学效果的相关方法。

关键词: 体育教学; 核心素养; 自主锻炼; 策略

当前的教育已经进入了核心素养的时代, 教育工作者需要全面地考虑到学生的实际情况, 充分、合理地改进教学模式来开展教学工作。为了提高教学效果, 在体育教学中要坚持“健康第一”的思想, 转变教学方式, 提高学生学习的积极性, 激发学生学习的潜能, 培养学习的自主学习、锻炼的能力, 增强学生体质, 实现教学目标。

## 一、学生体育核心素养培养的重要性

2016年9月, 教育部正式颁布了“中国学生核心素养体系”。这对学生发展提出了新的要求, 因而加强学生发展核心素养的研究显得至关重要。由于学生发展核心素养是和学科教学紧密联系在一起的。具体到体育学科, 如何把握体育学科核心素养的特点、如何在体育教学中培养学生发展核心素养, 从而深化体育教学改革, 培养适应社会、全面发展的人才, 是我们面临的一个重要课题。

然而, 当前的体育教学现状却不容乐观。传统的体育教学观念依然盛行, 往往将学生置于非学习主体的地位, 忽视了其学习的主动性和创造性, 更不用说在教学中渗透德育、美育等教育。这样的教学现状, 很难满足学生发展核心素养的要求, 更难以实现体育教学改革的目的。因而, 我们需要从学生核心素养发展出发, 积极转变观念、改进教学内容与方法, 以推进教学改革的进程。

## 二、培养学生自主锻炼的策略

### 2.1 做好基础教学, 确保学生能熟练掌握

学生自主锻炼的能力, 需要建立在熟练掌握的基础之上, 只有学生对教学内容熟练掌握, 才能够形成规模, 进而才能相互带动, 形成学习和锻炼的气氛。如篮球教学中, 教师要讲解动作基本知识, 同时要对基础动作进行分解教学。在学生初级学习阶段, 部分学生球技不佳, 更有甚者连投篮动作都无法完成, 同时又渴望参加一定规模的篮球比赛。此种情况下, 教师要先对运球、投篮等基本动作进行示范并分解讲解, 利用优美的动作, 吸引学生的学习注意力, 提高参与学习的积极性。对动作技术难点进行清晰讲解, 激发学生学习的意愿; 优美的示范动作, 加深学生头脑中的映像。同时, 可进行多种形式的重复练习, 避免出现单一、枯燥的训练气氛。在教学中, 可以通过计数练、计时练、踩点练、随拍练等多种方式, 提高学生练习效果, 确保学生熟练掌握基本动作。在学生掌握了基本动作后, 组织针对性的游戏比赛, 让学生在游戏比赛中, 逐步自我摸索所学知识, 通过融会贯通、实际运用, 既能达到教学效果, 同时又能提高学生自主学习和锻炼的能力。

### 2.2 建立融洽的师生关系

随着教育部门对体育的重视, 体育成绩所占的学分比例加大, 这对一部分学生, 特别是体育基础较差的学生来说, 心理压力就更大了。相当一部分学生喜欢体育而不愿上体育课, 不喜欢达标考核, 讨厌那些枯燥的身体素质训练, 而教师的严格要求又给学生带来了一定的压力, 从而导致一些学生对体育锻炼产生厌烦甚至恐惧的心理。对体育素质较差的学生, 应多正面鼓励, 让他们及时消除心理障碍, 在组织练习时可对他们进行单独辅导, 帮助他们树立掌握动作的信心, 对有些难度较大较复杂的技术动作, 教师应耐心地多讲解、多示范, 认真给他们检查纠错, 直到学生掌握为止。根据学生自尊心强、爱面子等特点, 对训练中出现的应以正面教育为主、批评训导为辅, 建立一种融洽和谐

的师生关系, 使学生“亲其师而信其道”, 渐渐喜欢参加体育运动, 逐渐养成锻炼身体的良好习惯。总之, 教师要深入细致地了解学生, 以自己的实际行动去带动他们, 以耐心去帮助感染他们, 创造出一种相互尊重、相互关心、和谐融洽的师生关系, 这样才能培养学生参加体育锻炼的兴趣, 达到锻炼身体、提高运动技能的目的。

### 2.3 创设情境, 营造自主锻炼的氛围和空间

在体育教学中, 给学生创造一个自主学习、自主锻炼、能够实现自我的宽松学习环境非常必要。较为轻松的教学环境中, 学生能够尽快融入课程学习中, 能最大程度发挥学生的主观能动性, 将被动的学习和锻炼转变为积极主动锻炼。同时, 轻松的教学环境中, 教师可以更好的融入教学中, 在同学生保持平等、民主、和谐的氛围中, 完成教学。

(1) 教师要对学生进行情感投资, 将自己真挚的爱心传递给学生。教师要将鼓励、尊重、信任、亲切的情感信息传递给学生, 要让学生产生敢于训练、不怕吃苦的良好心理, 进而激发学生的求职欲望。

(2) 教师要摆正位置, 要以学生发展为中心, 始终把学生主动发展方针主题地位。教学过程中不能一味的发号施令, 要从朋友的角度出发, 引导学生参与到学习中来。教学过程中, 教学语言要具有鼓舞作用, 充分调用学生探究学习、主动参与学习的积极性。

(3) 体育教学中要从学生的实际需求出发, 要创造条件, 满足学生的个性发展需要, 要尽量让学生能够享受平等接受优质教育的权利。在学生中间存在着自身条件、兴趣爱好和运动技能等方面的差异, 教师在组织运动时一定要注意到这些, 分层次、分阶段的进行教学, 使每个同学都可以参与到其中。

### 结束语

核心素质的培养任重而道远。教师通过转变传统教学模式, 将学生作为课堂主体, 组织有计划、有目的的体育教学和课外活动, 将理论知识和基本技能传授给学生, 逐步培养学生自主锻炼、自主练习的能力, 进而实现教学目标。

### 参考文献:

- [1]陆文强. 中学体育教学中怎样培养学生核心素养[J]. 科学大众(科学教育)2015(11):70.
- [2]沈兴华. 浅谈中学体育课教学中如何培养学生的核心素养[J]中外交流, 2017:60.
- [3]李百通. 中学体育教学对学生体育核心素养的培养[J]. 运动, 2018(02):31.

