

浅析高中体育与健康课程中学生核心素养的培养

◆焦振国

(河南省新乡市新区小学 453000)

摘要:核心素养是我国教育部所提出的一个教学目标,同时其明确的提出了发展学生核心素养的体系,在教学中培养好学生的核心素养,有助于学生的全面发展和成长。但是在高中阶段的教学,学生面临着高考的压力,其忙着进行文化课学习,核心素养的培养没有受到应有的重视。为此,文章尝试结合高中体育与健康课程,分析在教学中培养学生核心素养的方法和策略。

关键词:高中体育与健康课程;学生核心素养;培养

学科核心素养也就是学生在学习某个学科过程中形成的素养,其包含有学生的知识与技能、过程与方法、价值观等。不同学科的核心素养培养要求各不相同。体育这门课程的核心素养则主要包含有运动能力、健康行为、体育品德三个部分的内容。

一、高中体育与健康课程核心素养包含的主要内容

1、运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现,是人类身体活动的基础。学生能够运用所学的运动知识、技能和方法,参与组织展示和比赛活动,体能与运动技能水平显著提高,掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则,具有分析问题和解决问题的能力;能够独立制订和实施体能锻炼计划,并对练习效果作出合理评价;了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件,具有运动欣赏能力。

2、健康行为

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,是改善健康状况并逐渐形成良好生活方式的关键。学生能够积极主动参与校内外的体育锻炼,掌握科学的锻炼方法,逐步形成锻炼习惯,掌握健康技能,学会健康管理。

3、体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌,对维护社会规范、促进社会风尚具有积极作用。学生在体育与健康学习中自尊自强,主动克服内外困难,具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神;能够正确对待比赛的胜负结果,胜不骄、败不馁;胜任运动角色,表现出负责任的行为;遵守规则,尊重他人,具有公平竞争的意识 and 行为。

二、高中体育与健康课程核心素养的培养路径

1、运动能力的培养途径分析

学生的学习实际上就是一个获得新知识、重构旧知识的认知过程,人在不断的学习过程中,其知识体系的构建将会越来越完善。在体育与健康课程学习期间,学生只有拥有了丰富的知识基础,其才能在实践中灵活的应用这些知识,进而逐渐提高自身的运动能力。我国体育与健康课程可以说是贯穿于学生成长发展的始终的,而在进入了高中之后,学生的心智已经趋于成熟,其也积累了较多的体育知识,对于这门课程也已经有了自己的理解和认识,因此在该阶段可以说是培养学生核心素养的黄金时期。以

田径运动中的跑步学习为例,有的学生非常喜欢跑步运动,其几乎每天都自发的参与到跑步运动中,如每天早晨都会学校的草地上跑几圈,但实际上有许多学生的跑步方式是不对的,其只是没有目的在操场上跑。而通过核心素养的培养,教师可以更加全面系统的帮助学生掌握与跑步相关的知识,比如说在跑步时学生该如何注意保护自己,怎样避免运动损伤情况的出现,这些都是教师在教学中应当注重讲解的内容,学生掌握了这些知识之后,其综合能力才能得到更好的培养。

2、健康行为的培养路径分析

健康行为的培养主要是让学生在体育运动的过程中积累经验,将学到的运动知识运用到体育健身活动之中。体育锻炼是一个长期的过程,以保持身体长期处在健康的状态。体育健身实践并非一朝一夕或者是三天打鱼两天晒网,而是形成一个良好的运动习惯,形成健康的行为。健康行为将会影响人的一生。因此,健康行为需要一个健康的意识和健康的习惯来支撑,在长期的培养中形成一个健康的行为。

例如。在体育活动中,教师要将体育与健康之间的关系进行介绍,让学生充分认识到体育运动对健康的影响,使学生能够重视体育活动。体育重在坚持,劳逸结合。过度活动会引起反面效果,导致身体健康受损。因此,要在体育活动中注意劳逸结合。在剧烈活动之前,要做好热身运动,避免运动对肌肉及肌腱韧带的伤害,使运动对人更有益。运动就像饮食,暴饮暴食不利于健康,体育运动也不宜“暴饮暴食”,而是要有规律的活动,也就是每天要保持适量的运动,并长期坚持。教师要在体育课程中教导学生学会健康管理,结合自己的生理来选择适当的运动,例如有的学生不适合剧烈运动,可以选择柔和的运动如慢跑、太极等项目来运动。在体育活动中,教会学生懂得控制自己的情绪,使自己情绪稳定、乐观开朗。总的来说,健康行为的培养主要是引导学生关注自己的身心健康,热爱生活、热爱体育活动,并坚持参与体育活动,形成健康的生活习惯。

总之,体育与健康课程的学习,对于学生终身的成长和发展都会产生较为积极的影响,在高中阶段做好体育与健康课程核心素养的培养,能够使学生以更加强健的体魄参与到高考之中,使学生的身心得到更加健康的发展,但是在教学中,教师也需要注意学生核心素养的培养并非是一朝一夕的事情,其需要教师根据学生的特点,因材施教,持之以恒。

参考文献:

- [1]高中体育与健康学科核心素养下的乒乓球课程的设计思路[J]. 吴晶晶. 好家长. 2017(71)
- [2]浅析高中体育与健康学科核心素养教育[J]. 邓镇东. 新课程(中学). 2017(09)
- [3]在核心素养视野下高中体育健康专项教学内容选择[J]. 朱荣. 文理导航(中旬). 2017(06)
- [4]高中体育与健康学科核心素养培养研究[J]. 张殿臣. 才智. 2016(30)

