试论高中体育教学核心素养培养策略

◆楼　亮
（浙江省东阳中学　浙江金华　322100）

摘要：随着新课改背景下素质教育的不断推进，当前高中的体育学科教学更加注重培养学生的核心素养、注重培养学生的能力，使体育教学不仅能让学生拥有健康的身体素质，还能培养学生的团队意识和责任感，为学生未来的发展奠定坚实基础，本文简述了高中体育教学的核心素养与教学现状、培养高中体育核心素养的意义以及培养策略。
关键词：高中体育教学；核心素养；培养策略

高中的课程标准要求，基础教育课程的修订与设计要从学科核心素养的角度出发[1]。高中体育学科教学是我国高中学科教学的重要组成部分,体育教学要以高中生为主体，有计划有目的实施，切实提高学生体育的核心素养，不断提高学生体育的综合素质和知识技能，以此提升高中体育课堂的教学效率，进而推动我国整个体育事业的发展。培养高中生的体育核心素养，是学校体育教学的需要更是是国家和社会对人才的需要。所以，把培养高中生的体育核心素养切实落实到高中的体育教学中是具有非常重要意义的。

一、体育学科的核心素养与教学现状

体育学科核心素养指的是学生有自主意识地进行锻炼，其中包含三种重要能力即运动认知、健身实践、社会适应[2]。不能将核心素养只看成抽象的概念，要在高中体育教学过程中，根据学生的身心发展情况及学习水平特点，并结合体育学科的教学特点进行核心素养的思想渗透。核心素养强调学生应具备适应社会所需要的能力，强调个人的修养，不同年龄阶段的学生，其体育的核心素养也有一定程度上的差别。

体育学科作为可以提高学生综合素质的科目，在当今需要全面发展型人才的社会，愈发受到人们的重视，体育学科的地位也因此得到提升。素质教育的不断推进，高中体育教学也通过让学生学习体育知识，提高学生的体育技能水平和体育意识，达到培养学生核心素养的目的。

但是，目前很多体育教师依然沿用原有传统的体育教学方法，一些高中学校也缺乏对体育重要性的正确了解，导致大部分学生的体育技能基础与知识掌握情况普遍都偏低。另外，高中生在进行体育课堂活动时，有些言行不符合体育精神并且缺乏体育运动锻炼的积极性、主动性，没有运动目标,仅仅是为了应付体育考试或是为了课外娱乐，使得学生缺乏体育锻炼的持久性。

二、培养体育学科核心素养的意义

培养体育学科核心素养可以增强学生的身体素质，开设体育学科教学的根本目的是为了提高我国学生的身体素质，在保证学生身体健康的情况下进行其他学科正常的课堂学习。身体健康是基础、身体是革命的本钱，如果没有了健康的身体所有的一切都将无从谈起。所以,培养学生体育核心素养，是为了能够促进学生主动的学习体育知识技能，并且积极地参与健身锻炼运动，保证学生拥有健康的体质。

培养体育学科核心素养可以提高全民参与体育锻炼的意识，高中生是我们祖国的未来，更是我们祖国未来的希望，提高高中生的体育锻炼意识，就可以带动更多人参与到体育锻炼中来，让更多人具有体育锻炼意识，从而提高我们国家全民健身锻炼的意识，提高全民的身体健康水平。

培养体育学科核心素养可以为社会培养所需的健康人才，当今社会工作节奏加快，工作时间长，拥有再多的工作知识技能，如果没有健康的身体，也就不能进行更好的工作不能承担更多的工作任务，不能更好的适应社会也就不能更好的服务社会，不能更好的服务我们的国家。

三、培养高中体育教学核心素养的策略

（一）转变传统教学理念

教学活动的指引者是教学理念，教学活动的顺利有序开展依赖于科学合理的教学理念[3]。所以，提升体育核心素养，体育教师就必须改变原有传统的体育教学理念，以学生为主体，充分调动学生在体育课堂中的积极性，发挥学生主观能动性让学生认识到培养自身体育核心素养的重要意义。在体育课堂教学中，体育教师要以学生运动锻炼为基础，将学生体质的增强作为教育目标，有效加强体育的核心素养，让学生自主锻炼、自觉锻炼，使学生养成终身锻炼的体育意识，进而促进学生体育素质的全面协调可持续发展。

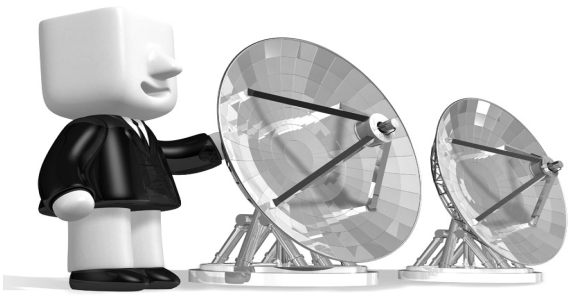
体育教师要不断创新教学方法，新课改背景下，教师要根据学生的兴趣来适当调整体育教学内容，不仅发挥了学生的主体性与主动性，使学生真正参与到课堂教学活动中去，还提高了学生学习体育的兴趣和积极性，体育课学生在锻炼身体的同时，也培养了自身健康向上的品德，增强了学生间团结合作的意识、让学生感受到团队精神。营造和谐快乐学习氛围的同时也构建了良好的师生关系，体育教师引导学生在愉快的氛围中轻松地掌握了体育教学中的动作要领以及技能知识。

（二）培养学生的责任意识

体育学科在教学的过程中，大多数的体育项目都需要团队共同合作才能完成。要想获得良好的成绩，学生之间需要进行密切的配合。体育教师在课堂教学中可以利用体育锻炼项目的特点在课堂中培养学生们的团队合作意识。比如，在教学健美操的课程时，体育教师依据教学内容培养学生们健美操的基本步伐与其步伐组合的能力，健美操可以提升学生对节奏感的掌握，提升学生的表演欲以及欣赏美的能力。教师在教学的过程中不仅需要培养学生这些教学中的基本能力，还需要关注学生核心素养的培养，让学生形成团队合作意识，在团队合作中学会尊重他人，学会与同学和谐共处。在实际的体育教学过程中，体育教师要培养学生强烈的责任意识，通过多种方式提高学生之间的团队协调能力以及相互配合能力。所以，在体育课堂的教学中，无论是体育教师还是学生都要有强烈的责任意识，让学生在团队合作中发挥自身应有的价值，让学生更好的融入体育课堂中，提升学生体育的素养。

结束语：

总之，当今社会的快速发展，需要高中生要具备良好的身体素质，高中生要具备体育锻炼的意识,高中体育教师要增强对学生体育核心素养的培养。这个过程是一个长期的过程，不能一蹴而就，高中体育教师要转变传统的教学理念，认识到培养体育核心素养的重要性，不断创新体育教学方法，并且不断提高自身素养和自身的专业知识，教导学生在体育活动中通过锻炼放松身心、劳逸结合，为了未来能够更好地适应社会发展，要树立学生终身运动锻炼的体育意识和习惯。

参考文献：

[1]张卓.试论高中体育教学中学生核心素养的培养[J].当代教育实践与教学研究:电子刊,2017.
[2]缪宏卫.高中体育教学核心素养培养探究[J].新课程导学（七年级上旬），2017:29.
[3]刘海龙.试论高中体育教学中学生核心素养的培养[J].美魅力中国,2018(9):126.