

探究核心素养背景下的高中体育多元化教学策略

谢洪源

平果高级中学

摘要：为了让学生具有基本的体育活动技巧，体育教师需要将把提升学生的体育基本品质作为主要任务，强调体育教育的人格塑造意义及基本品格的培养目的。在构建高中的体育与健康课程时，需要采用多种不同的教学方法，并且根据学生的具体需求，使用最新的教育观念，采用科学的教学方法，来确保高中的体育与健康教育变得更加全面、深入。

关键词：核心素养；高中体育；多元化教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.06.129

引言

高中的体育课程是学生掌握知识的主要方法，致力于提升学生的核心素养，这需要将理论和实际操作紧密融合，探索出一种全新的高中体育和健康的教育方法，并执行适当的教学策略，以推动学生的整体成长。所以，在新课程的环境中，应该按照有条不紊的方式来推行高中的体育和健康课程。这种方法应该以满足学生对于体育和健康知识的学习和应用需求为基础，同时也应该关注他们的课堂参与感。这就要求体育老师持续地去吸收最新的体育和健康教育观点，并且设计多样化的教学方法。

一、高中体育教学中培养学生核心素养的重要意义

在应试教育的环境中，体育教学的有效进行受到了部分限制，这正是传统体育教学的缺点。然而，随着体育核心素养教学理念的出现，逐步打破了传统体育教学模式的束缚，高中体育教学中培养学生核心素养的重要性逐步被大量体育教师所认识。首先，通过培养学生体育的核心素质，可以巩固高中生的体育基本理论，深化学生对体育运动的理解和体验。同时，在体育老师的指导下，可以提升学生的身体素质和运动技术，掌握正确的运动策略和技术，进一步增强他们的身体素质，促进他们的健康发展。在培养学生的体育基本技能的过程里，持续改进教学策略，增添多样的教学模式。这样一来，高中生对于参与体育课的热情以及对于体育教学的投入都将有所增强。学生还可以主动去接受体育训练，培养出良好的运动习惯，对于个人的身心健康以及成长进步更为重视。同时，学生还将在老师的指导下，掌握如何进行自我管理，培养对于生命的尊重。最后，参与体育运动可以锻炼学生的对话、处理问题、社会适应以及生存技巧，同时还可以激发学生的集体观念和职业使

命，持续增强学生的心理素质，帮助学生树立正确的人生目标以及积极的心态，推动高中生的整体成长。

二、我国高中体育教学存在的不足之处

我国的各个高中教学区域，多元化教学方法已经得到了广泛应用。然而，部分高中体育教师在运用这种教学方法解决问题时遇到了许多困难，从而导致体育教学效果未能达到预期。问题的具体表现在以下几个方面。

1. 多元化教学意识有待加强

部分地域的高中体育老师仍然未能完全转变他们的教学观点，尤其是在部分边远学校里，部分老师仍然坚持运用传统的教学手段进行体育教学，并且并未在体育讲解过程中运用多种手段进行教导，导致了体育课程的吸引力较低，学生的积极性也相对较低，这对于培养学生的主动运动习惯并无益处。部分高中体育老师主张体育教学的核心应该在于增进学生的身体素质，仅仅让他们积极投入到各类运动活动中。部分体育老师认为，使用多样的教学手段进行体育教学实际上是在浪费宝贵的时间，并且对于提升学生的综合能力并无显著帮助。

2. 教师多元化教学的能力有待提升

部分我国高中体育老师已经认识到了运用多样的教学手段对于提升高中体育的教学质量的关键作用，在课程教学时开始主动运用各种手段进行教学。然而，因为体育老师缺乏运用多样化教学手段的技巧，使得他们的教学成绩并未达到预期。尽管部分高中体育老师在进行体育教学的时候，会借助于团队讨论和实际场景的教学等多样化的手段来阐述相关知识，但大部分的时候，他们还是坚持使用传统的授课模式，对于多样性的教学手段的运用并未做到足够的深度，这就使得多样性的教学成果并未达到预期的效果。然而，由于某些体育老师对

于运用多样化的教学手段的理解不足，他们往往无法妥善运用这些手段进行体育教学，从而使得不同的教学策略无法充分发挥其功能，这也妨碍了高中体育教学质量的不断进步。

3. 体育教学设备落后

在进行高中的体育教育时，优质的运动器械和设备是确保教学成果和学生健康的基础，同时也为体育老师实行多样化的教学方式提供了支持。但是，许多我国的高中的教学条件并不尽如人意，部分高中甚至没有足够的室内运动场。因此，体育老师们只能选择在户外进行体育教学。在某些地方，由于高中的体育教学设施和器材过时，无法适应现代的体育教学需求，这对于体育教师进行多样化的教学活动构成了部分障碍。

三、探究核心素养背景下的高中体育多元化教学策略

1. 视频回放分解重点难点动作促进掌握

在高中教育的体育课程里，会遇到许多复杂且困难的知识点，这些都涉及部分关键的技巧。然而，在常规的授课方式下，受到授课时长的制约，很难让每一个学生都能够在有限的时间内熟练掌握各种动作的精髓与标准。对于那些不符合规定、不合格的行为，它们不只是对教育的结果产生负面影响，也有可能对学生的身体健康产生损害。因此，老师能够预先把课程的关键和困难部分录制成短片，通过多媒体方式向学生展示，和学生共同探讨技巧，同时详细说明需要注意的地方，从而让学生能够更加直接、明了地理解和掌握技巧和标准。当进行视频展示的过程中，教师需要考虑到学生的接收能力差异，并从多个方面进行深入的演示和阐述，同时也需要与学生进行有效的沟通和互动，以便让学生更精确地理解每一个动作的核心。例如，当讨论背越式跳高的技巧过程中，其中一个关键部分是过杆动作。这个动作需要学生利用快速的助跑和借力，在空中迅速完成，否则，由于速度过慢，可能会影响动作的连贯性，从而导致过杆失败。在信息化的环境中，教师可以利用IT为学生展示国内外顶尖跳高选手的比赛视频，并根据学生的需求，对关键动作进行慢放、暂停和回放等操作，以确保学生能够准确理解每一个动作和技巧。例如，在教授篮球投篮技巧的过程中，教师可以向学生展示美国职业篮球联赛的精彩瞬间，同时引导学生一边观看，一边思考动作的要点。例如，在比赛过程中，双膝需要适度

弯曲。在竞技过程中，不应该用手去抓住球，而应该用手指去抓住。在进行投篮的过程中，肘部需要得到足够的伸展，同时也需要迅速地弯曲手腕，学习使用双腿发力。在展示和解说过程中，教师可以随时扩大或关闭视频，让学生能够深入研究球员的投篮动作，从而使学生的动作更加规范，持续提升学生的专业技能。

2. 渗透游戏元素，引导学生主动学习

新的教学大纲强调，要从学生的兴趣出发，充分激发学生的主观能动性，逐步形成一种内在的驱动力，进而点燃学生的学习热情。老师们不能仅仅把体育课当作是一个仅仅保证学生安全的环境，任其随意玩耍的过程。实际上，体育课的成功还离不开老师的细致设计，通过融入游戏的方式，使得学生能够从游戏中吸取到知识并增强身体。比如，为了实施基础的跑步训练，老师在每堂课中都会安排学生在操场上绕几圈。随着时间的推移，学生可能会觉得无聊乏味，精神上出现懒散的状态。当进行篮球课程时，需要对学生的反应能力进行培养。这时，教师可以策划部分基本的游戏，例如让学生用手拍打篮球过S形的弯道，或者在跑步道上布置部分阻碍，让学生在掌握球的同时也能够跨过这些障碍。老师把学生们划分到各个团队中，团队的成员能够协调一致，每个团队的学生都会被布置到各自的挑战区域。老师扮演着评审的角色，那些花费的时间最短的团队就会赢得比赛，而那些输掉比赛的团队则需要展示他们的才艺，或者多次尝试投篮。当进行足球课程的时候，老师可以创建部分用于提高传球精度的活动。例如，可以在起始位置的各个方向上绘制一个矩形，矩形中心放置一个球，然后让学生们从起始位置开始投掷，投入矩形中心的足球将获得额外的分数。老师利用各种与运动有关的游戏来训练学生，这样做不只有助于增强他们的运动技巧，而且还有助于激发学生的学习热情，使他们对体育活动产生热情。

3. 更新传统体育教学观念，促进学生全面发展

改变教育理念是培养核心素养的首要步骤，同时也是至关重要的一环。若教师的教育理念未做调整，无论使用何种教育方法，最后都将回归到传统的教育模式，无法充分展现出核心素养的培养效果。在改革教育理念的路上，老师必须优先消除旧有的考试教育观念的束缚，使得个人的思维与认知达到更高的教育水平，从历史进步的视野出发，准确地掌控教育进步的大方向。接

着,我们把教育理论和实际操作相结合,以此推动传统的教育方法的创新和演变,并赋予其某种程度的现代化属性。在满足学生的学习需求的前提下,尽可能地增强核心素养的培育水平。在这个过程中,教师需要设定清晰的目标,旨在提升教育效果和学生的核心素养。借助全新的教育观念,逐渐构建完善的教学体系,积极吸收相关的教学经验,提升自身的教学能力,协助学生在深入学习体育基础知识的同时,实现全面的综合素质发展。比如,当进行投篮训练的时候,由于每个学生的技术水平各异,有些学生在3.5~4米的范围内进行投篮,他们常常会发现自己的能力有所欠缺。在这个时候,老师可以引导学生们开展交流,这样就能够发现并解决问题。例如,由于球的举起过度,可能会造成施加的力量过小,或者无法精确掌控击打的时机。在找出问题的根源后,立即进行修正,这样投篮训练的成效也会更佳,从而为核心素养的培养打下了坚实的基础。

4. 开展合作教学,提高学生的协作意识

根据新的课程标准,高中体育教师应该注重对学生的探索精神的培育。在高中的体育教学活动中,许多项目需要学生之间的协同完成。因此,体育老师可以利用合作教学的策略,增加教学的多样性,创建合作的环境,推动学生的分工和协作,让他们在这个过程中掌握相关的运动知识和技巧,提升他们的团队合作能力,达到多样化的教学目标。例如,当高中体育教师教授篮球相关的知识时,可以对全班学生的身体状况和学习状态进行评估,然后根据这些信息把全班的学生分成若干小组,让他们通过团队协作来掌握篮球的相关知识。在教授篮球文化的相关知识时,教师可以鼓励每个小组的学生运用各种方法来收集信息,这不仅能够深化学生对篮球文化的理解,还能激发他们对篮球的热爱。在实际的训练过程中,体育教师也可以通过小组协作的方式让学生去练习相关的篮球技巧。高中体育教师也可以组织学生进行团队对抗训练,让他们在真实的篮球训练中提升对篮球的理解,感受篮球锻炼的快乐。在此协同教育的方法里,学生的兴趣将得到激发,他们将更为主动地掌握和运用篮球的相关理论,也将积极投入到篮球的训练之中。此举不只是使得高中的体育课程变得丰富多彩,同时也增强了学生的核心素养,对于持续优化高中的体育课程质量起到了显著的影响。

5. 巧妙利用信息化技术,巩固体育教学效果

目前,伴随着IT的持续进步,教育领域也显示出了现代化的趋势。高中体育老师可以利用多媒体工具进行教学,帮助学生深入理解各类体育知识,提升他们的体育修养。同时,利用多媒体工具进行教学还能刺激学生的学习热情,帮助他们建立起终身锻炼的观念。在进行高中体育课程时,教师的职责并非仅限于帮助学生通过测验,取得优秀的体育成绩,更关键的是指导他们形成定期运动的习惯,以提升他们的身体素质。例如,如何进行发球和如何提高摩擦力等问题,由于乒乓球的速度快、体积小,很难用具象的方式来解释。为了提高教学效果,教师可以巧妙地运用多媒体工具,将乒乓球运动的相关视频展示出来,让学生通过观看视频了解乒乓球的运动原理,掌握必要的乒乓球训练技巧。在此基础上,老师也能播放乒乓球竞赛的影片,供学生借鉴并执行实际操作,从而帮助他们牢固地掌握相应的乒乓球技术。利用多媒体工具进行的教学方法,不只是能帮助学生更好地领会部分抽象的概念,也能推动高中体育课程的丰富性,从而推动高中体育课程的变革。

结语

总的来说,在新的课程改革下的高中体育教学过程中,运用多样化的教学手段可以点燃学生对体育活动的兴趣,增强他们的品质,对学生的全面成长大有裨益。在进行高中体育教学的过程中,体育老师需要适时更新他们的教学观念,使用各种不同的教学手段。同时,各个地方的高中也应该注重体育设施的建设,以便为高中体育老师进行多样化的教学提供必需的设备保障。期待本文所阐述的在新课程改革环境下的高中体育多样化教学策略能对我国的高中体育教师的教学实践产生借鉴。

参考文献

- [1]王少云.多元化教学理念下的高中体育课堂分析[J].新课程,2022(16):216.
- [2]包颀铭.多元化教学模式在高中体育教学中的应用研究[J].家长,2021(21):16-17.
- [3]王志海.浅析多元化教学模式在高中体育教学中的运用现状[J].冰雪体育创新研究,2021(14):89-90.
- [4]孙志兴.高中体育与健康课堂教学多元化体系的构建[J].好家长,2021(42):51-52.