

# 新课标下高中体育与健康教学中学生核心素养的培养

叶钰婷

信丰县第一中学（江西省信丰中学北校区）

**摘要：**在高中阶段，体育与健康教学是非常重要的—门学科，体能教学是高中体育与健康课程当中的重要内容之一。根据课程标准的要求，体能教学聚焦于“教会、勤练、常赛”。因此，对体能教学进行创新优化，对提高教学效率与效果具有重要的意义。本文首先分析高中体育与健康课程的培养要点，其次探讨新课标下高中体育与健康教学中学生核心素养的培养，以供参考。

**关键词：**新课标；高中体育；核心素养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.11.138

## 引言

教师应是有目的、有计划的设计体育游戏，体育游戏的开展是为体育教学服务，教师在结合学生的实际情况设计游戏，培养学生积极主动参与体育活动意识。此外，教师应不断创新教学方法，在提升自我中学习先进的教学理念，注重学生主体地位，个性发展，实现课堂体育技能教学、学生体育习惯培养的一体化融合。

### 一、高中体育与健康课程的培养要点

在高中阶段体育与健康课程的培养要点之一需要结合实际发展情况，设计出科学合理的教学目标。课程目标应当包括发展学生的身体素质、提高体育技能、促进团队协作、培养健康意识和习惯、提供健康知识和技能等。通过明确的目标，学生可以了解他们在课程中所期望达到的标准，有助于学生在学习中明确方向并激发学习兴趣。同时，在高中阶段开展体育与健康课程时，应当及时结合学生自身实际需求、教学内容等创设多样化的体育活动，包括传统的体育项目，如足球、篮球、羽毛球等，同时也应当包括一些创新和新颖的运动项目，如健身操、瑜伽、攀岩等。通过提供多样化的体育活动，学生可以选择适合自己的运动项目，从而增加参与的积极性和乐趣。而后，教师还要重视注重培养学生的合作意识和团队精神。团队合作是体育运动中不可或缺的一部分，通过分组活动、团队比赛等形式，学生可以学会相互协作、相互支持和相互信任。这不仅有助于提高学生的体育技能，还培养了学生的沟通能力和团队精神，为他们今后的社交和职业发展打下良好的基础。此外，高中阶段体育与健康课程还应当注重培养学生的健康意识和习惯。学生应该学会关注自己的身体健康，掌握保持健康的基本知识和技能，如饮食均衡、适量运

动、良好的睡眠等。通过课堂上的讨论、案例分析和实践活动，学生可以了解不同健康问题的原因和预防方法，从而培养自己良好的生活习惯，并将其延续到日常生活中。

### 二、新课标下高中体育与健康教学中学生核心素养的培养

#### （一）应用辅助练习，做好技巧教学

在日常教学活动中，学生能否掌握运动的技巧，提高自身技战术水平，是教师需要重点关注的问题。体育技能的学习往往是较为复杂的，并非每一个学生都能快速掌握需要学习的体育技能。对此，教师可以增设辅助练习，将较为复杂的体育技能分为几个较为简单的部分，帮助学生逐一攻克动作或者技能学习的难点，促进学生掌握体育运动技能，有效提高学生的技战术水平。例如，在跳绳这一运动技能的教学中，教师就可以分解跳绳的动作，开展辅助练习活动。在脚部动作的练习中，教师可以带领学生进行垫脚练习；在手部动作的练习中，教师则可以带领学生开展“夹纸跳”的活动，让学生能以手腕发力而非以手臂发力带动绳子。完成两项基本练习活动后，教师再带领学生开展跳绳活动。经过前面两项辅助练习对手部动作和脚部动作的分解，在跳绳活动中，教师发现大多数学生的动作都更加标准。通过辅助练习，有利于学生掌握运动的技巧，有效提高学生的技战术水平，从而培养学生的运动能力。

#### （二）设计具有综合性的学习任务和项目

通过设立综合性的学习任务和项目，促使学生在跨学科的学习过程中整合不同学科的知识和技能，提升他们的综合学习能力和问题解决能力。首先，设计综合性的学习任务和项目需要明确学习目标和任务要求。教

师可以选取现实生活中的问题或情境作为学习任务的背景，引发学生的兴趣和思考。任务要求应当明确指定需要运用的学科知识和技能，以及要求学生进行跨学科的整合和应用。例如，可以设计一个关于健康生活方式的综合性任务，要求学生调查健康问题、分析数据、制定健康计划，并通过口头或书面形式呈现他们的研究结果和建议。其次，教师可以采用项目化学习的方法，组织学生参与跨学科的项目。项目可以是一项实践性的活动，如组织健康促进活动、设计运动训练方案等；也可以是一个研究性的课题，如探究健康与营养的关系、研究运动对心理健康的影响等。在项目中，学生需要结合不同学科的理论知识和实践技能，进行调查研究、数据收集与分析、问题解决等活动。教师可以提供必要的指导和支持，鼓励学生合作、创新和自主学习。此外，教师还可以组织学生进行跨学科的辩论、讨论和展示活动。通过辩论活动，学生可以运用不同学科的观点和论据，探讨复杂的问题并表达自己的观点。讨论和展示活动则可以促使学生分享和交流彼此的学习成果，加深对综合性学习任务的理解和掌握。教师可以提供相关的学习资源和工具，指导学生进行准备和演练，以保证活动的质量和效果。在实施这一路径时，教师要注意充分调动学生的兴趣和参与度，增加学习任务和项目的吸引力和实践性。例如，引入实际案例、游戏化元素或竞赛形式，让学生在情境中运用跨学科知识和技能，增加学习的乐趣和动力。同时，教师可以与其他学科的教师合作，共同设计和实施跨学科的学习任务和项目，促进学科之间的交流与整合。

### （三）促进实践与社交互动

“互联网+”教育技术可以促进高中体育与健康课程与实践的结合。教师可以利用在线平台和应用程序，组织学生参与社区健康活动、线上线下健身挑战等实践活动。同时，教师可以通过在线平台分享实践案例和经验，引导学生运用课堂知识解决实际问题，以此提高学生的实践能力和创新思维。“互联网+”教育技术可以促进学生之间的社交互动和合作。通过在线讨论、协作工具和社交媒体，学生可以与其他学生、教师、专家进行交流和合作。教师可以组织学生在社交媒体上分享健康饮食的照片和心得，并进行互动评论和讨论，从而激

发学生的合作精神和创新能力。学生可以通过在线平台与同学分享运动技巧、健康习惯等，实现相互学习和促进成长。这种社交互动的方式不仅拓宽了学生的视野，还培养了学生的团队合作和沟通能力。“互联网+”教育技术可以促进学生与专业人士的互动。通过在线讲座、专家访谈等形式，学生可以与专业的运动员、健康专家进行互动和交流，获取行业内最新的知识和经验。教师可以邀请专业的运动员、教练、医生等，通过视频连线进行技巧分享和互动交流。学生可以向专家提问、探讨问题，获得专业的指导和建议。这样的互动不仅丰富了学生的学习内容，还激发了学生对专业领域的兴趣和热情，增强了学生的职业意识。

### （四）提高学生体能练习重视度

想要提高高中体育与健康课程体能教学的有效性，需要不断提升学生对体能练习的重视程度。首先，增加体育课程的趣味性和吸引力。教师可以通过增加课程的趣味性、设置多样化的体育活动和游戏等方式，增加学生对体育锻炼的兴趣和积极性。其次，加强对体育知识和技能的讲解和指导。教师可以通过增加课程的理论和实践技能的讲解和指导，让学生更好地掌握体育知识和技能。比如，在学习华东师大版高中《体育与健康》第二章“球类运动”第一节“球类运动技能的掌握”时，教师就可以在带领学生练习之前，先为学生进行理论指导。教师运用多媒体等方式，让学生了解球类运动的技能种类，进一步激发学生的积极性。最后，教师可以加强健康知识的宣传和普及。通过增加健康知识的宣传和普及，可以让学生了解更多关于健康的知识，提高学生对自身健康的认知和重视程度。通过这样的方式，学生的积极性进一步提高，能够主动积极地参与到体能锻炼之中。

### （五）提高游戏教学法在体育教学中运用的全面性

体育教学相比于其他课程更具有全面性，教师在教学过程中需要采用多种游戏模式来确保课程的多样性，完整的课程中需要穿插多个体育游戏，在促进学生全面发展同时也体现了教学形式的多样性。

### （六）应用体育故事，树立良好榜样

在德育教学中，榜样发挥着相当大的作用，一个好的榜样能有效激起学生情感共鸣。在教学过程中，教

师可以引用国家优秀运动员的典型事例,引导学生学习其身上良好的品质与行为,从而落实德育。我国有很多的优秀运动员,其成长经历与成功的因素都可以作为优质的德育素材。如在教学跳远的技能动作前,教师可以先给学生讲一讲特殊运动员李端的故事。他原本是篮球运动员,因灭火器意外爆炸致使双目失明,然而,他并没有向命运低头,而是顽强拼搏,在2004年残奥会上获得F11级跳远金牌和三级跳远金牌,在2008年残奥会上获得三级跳远F11级冠军。相比健康人,残疾人训练的难度更大,更能有效让学生体会到自强不息的品质。通过这样的故事,不仅可以有效调动学生对体育运动的兴趣,还能帮助学生树立正确的榜样,培养学生形成良好的品德。因此,教师应积极应用体育故事进行导入,通过榜样的引导作用,有效培养学生的体育品德。

#### (七) 建立多元化的科学学习评价体系

建立多元化的科学学习评价体系旨在通过多样化的评价方式和方法,全面、客观地评估学生在跨学科学习过程中的综合能力、知识掌握和学习成果。首先,多元化的科学学习评价体系应包括定性和定量的评价方法。定性评价方法可以通过观察记录、学生自述、作品展示等形式,全面了解学生在跨学科学习中的表现和参与度。这种方法可以捕捉到学生的思维过程、合作能力、创新思维等非智力因素,为综合能力的评价提供参考。定量评价方法则可以采用考试、测验、问卷调查等形式,量化学生对学科知识和技能的掌握程度,为学业水平的评估提供依据。其次,评价体系应关注学生的过程性和终结性评价。过程性评价强调对学生学习过程的监控和指导,通过日常作业、小组讨论、反馈和指导等形式,及时发现学生的问题和困难,并提供个性化的帮助和支持。终结性评价则侧重于对学生学习成果的总结和评估,通过期末考试、项目报告、学科作品展示等方式,评价学生对跨学科知识和技能的综合应用能力。此外,评价体系应注重学生的自主性和反思能力。学生可以参与制定学习目标和评价标准,自主选择学习任务和项目,并在评价过程中进行自我评估和反思。教师可以提供指导和反馈,帮助学生认识自己的学习需求和进步方向,培养其自主学习和自我管理的能力。在实施这一路径时,教师需要清晰地制定评价标准和指标,确保评价

的公正性和可靠性。评价标准应明确、具体,并与学习目标 and 任务紧密对应。教师可以与同事合作,进行评价标准的共同制定和审核,确保评价的客观性和权威性。同时,为了确保评价的有效性和可持续性,评价结果应被纳入学生综合素质评价体系和学籍档案管理中。评价结果可以用于学生选课、升学和就业的参考,帮助学生展示自己的学习成果和综合能力。

#### 结语

综上所述,只有加强体育与健康体能教学,才能够促使高中生的身心全面发展,调节高中生脑力活动,进一步推动素质教育积极发展。教师需要以生为本确定课程内容,了解学生的身体状况与兴趣爱好,根据学生的学习能力制定科学的训练方法。同时,教师需要有针对性地设计教学计划,并对教学计划进行创新,丰富教学内容,保障教学方法的有效性。另外,教师需要参与培训活动,提高个人的教学能力与综合素质,以此来提高教学有效性。教师需要提高学生的学习积极性,让学生能够更加重视体能锻炼,产生主动性,积极参与到体能锻炼活动之中。只有一线高中体育教师不断加强理论探究与实践探索,才能够真正提高高中体育与健康体能教学的科学性,推动学生的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 郑伟言. 基于核心素养培育的高中体育课堂教学途径和方法[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(21): 120-123.
- [2] 胡光伟. 基于体育核心素养下高中冰雪课程教学模式研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2022(20): 94-96.
- [3] 王晖, 杨瑞. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》实施下体育与健康课程跨学科学习的价值定位和路径——基于高阶思维的视域[J]. 体育教育科学, 2022(4): 16.
- [4] 李祥祥. 基于“教学做合一”理念培养学生体育核心素养的策略研究[J]. 天天爱科学(教育前沿), 2022(09): 43-45.
- [5] 朱利荣, 俞定智, 夏昕. 核心素养下上海市高中体育专项化教学推进的途径与策略——从认识、实践、再认识、再实践谈起[J]. 体育教学, 2021, 41(10): 75-78.