

体育中考背景下提升初中学生体育核心素养的策略探究

金平昕

深圳市宝安区航星学校

摘要：在当前教育环境中，体育课程不仅关注学生的身体健康，还重视培养其体育核心素养，即运动技能、健康理念、团队合作等多方面能力。体育中考在检验学生体育技能的同时，还影响其升学机会。本文将深入探索在体育中考背景下，如何有效提升初中学生的体育核心素养，旨在优化体育课程结构，增强教学方法的科学性，同时提升学生的综合体育能力。

关键词：体育中考背景；初中学生；体育核心素养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.10.236

引言

在体育中考背景下，初中体育教育的任务不仅是教会学生各种体育技能，更重要的是通过体育活动培养学生的核心素养。然而，在现实教学中如何有效地将这些素养融入体育课程中，是教师亟需解决的重要问题。教师应开发更多符合学生身体和心理发展需要的教学活动，同时优化现有的体育教育资源，真正实现体育教育的目标，切实提升学生的综合素质。

一、体育中考背景下提升初中学生体育核心素养的意义

（一）健康第一，终身体育

《义务教育体育与健康课程标准》指出：“体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会适应能力整体健康水平的提高为目标，确保‘健康第一’的思想落到实处，促使学生健康成长。”因此，在素质教育的影响下，教师要更新教育观念，充分发挥体育课的价值，使学生养成终身体育的意识，使学生得到健康的成长。体育中考不仅是一种评价机制，还能激发学生的体育兴趣。学生体育兴趣一旦被点燃，通常能够让体育活动伴随一身，成为日常生活中的一部分，极大地丰富精神世界。通过参与体育中考，学生有机会接触各种体育项目，在青少年时期建立起正确的体育观念，这些体育活动能够引导其认识定期运动的重要性。一旦学生在体育中考中找到了自己热爱的体育项目，无论是球类运动还是其他形式的体育活动，这种爱好很可能会转变为一种生活习惯，进而持续终生。定期的体育活动有助于提升身体健康、增强免疫系统，还能释放压力，改善情绪。从长远来看，这些益处能够有效提高个人的生活质量和工作效率。因此，体育中考能在测试学生体能的同时，还能促使其认识到体育活动的重要性。

（二）强健体魄，提升自信

在体育中考背景下，学生通过参与各项体育活动，

不仅能够锻炼身体，增强体质，还能在面对困难时表现出更加坚韧的意志力。学生在体育锻炼过程中努力地达成个人目标，能够逐渐提升体能，同时也在无形中提高自我管理的能力。在体育中考的要求下，学生需面对各种体能测试，这种环境促使学生必须设定明确的训练目标，合理安排训练计划。在达成这些小目标的过程中，学生能够感受到自我成就感，在反复地练习中体验超越极限的满足感。每一次的成功都会成为学生自信的源泉，使其更加坚信自己的能力。此外，在体育训练规则的约束下，学生学会如何在竞争中寻求平衡，如何在尊重他人的同时维护自我权益，这些都是建立自信心的重要基石。由于体育活动本身就具有挑战性，学生可以在享受活动带来乐趣的同时，也在无意中提升自己的身心素质。持续的体育训练不仅能改善学生的体力，还能通过增强心肺功能、优化身体机能等多方面效果，提升学生的总体健康水平。

（三）磨练意志，增强抗压能力

面对体育中考的挑战，学生必须参与持续而系统的体育训练，锻炼心理承受能力。在此过程中，学生需要克服各种心理波动，增强意志力。体育活动中的每一个动作和策略，都需要学生在高压情况下做出快速而准确的反应。这样的环境促使学生不断地调整自己的心，从而提高应对压力的能力。此外，体育竞技本身具有不确定性，这种不确定性要求学生必须学会在不断变化的环境中保持冷静，锻炼心理适应性。在准备体育中考的过程中，学生在重复的练习和比赛中逐渐学会如何管理自己的情绪，如何在面对挫折时快速恢复并调整状态。体育训练通过提高学生的技能，相辅相成地提升其心理耐力，使其在面对压力时，表现出更加积极的态度。此外，体育中考的竞争环境提供了一个展示个人才能的舞台，学生在这一过程中超越自我，可以极大地增强其自我效能感。心理学认为这种自我认知的提升，是抗压能力的

重要组成部分。当学生认识到自己通过努力能够实现目标时，能够显著增强解决问题的能力。

（四）促进合作，提高社交技能

体育活动有时需要团队协作，让学生在实操中学习如何与他人共事，如何在共同目标的推动下实现个人与集体的和谐发展。这种合作过程中不仅增强了团队凝聚力，也锻炼了学生的沟通能力。通过参与体育中考的集体训练，学生能够表达自己的意见，同时倾听他人的想法，建立团队合作的基础。在这个过程中，学生逐渐理解每一个团队成员的重要性，学习如何在竞争与合作中找到平衡点，如何在尊重对方的同时维护自己的利益。这不仅增强了学生在体育领域的团队合作能力，也为其在学习、工作乃至生活中的社交互动奠定了基础。在体育中考的压力下，学生需要共同面对困难，共同寻找解决问题的方法，这样的经历使其在实际应用中提升社交技能。合作中的互助能够增强学生的集体荣誉感，使其在今后的学习中乐于助人，在社会中找到自己的位置。此外，体育中考环境下的多样化社交场景为学生提供了广泛的人际交往经验。学生不仅要与同校的同学建立联系，还可能与来自其他学校的学生进行交流，这种跨校的互动是拓展社交圈的良机。学生在这些交流中练习如何适应不同的社交环境，如何在多元文化的背景下表达自己。

二、体育中考背景下提升初中学生体育核心素养存在的问题

首先，当前体育教学实践存在一种倾向，即学校和教师专注通过特定的体育技能训练提升学生的体能，从而应对中考需求。这种偏向技能和体能的教学模式，虽然在短期内能够显著提高学生在体育考试中的表现，但容易忽视体育教育中更为重要的目标——全面培养学生的体育素养。全面发展学生的体育素养，不仅包括提升其体能和技能，更重要的是培养学生的社会交往能力、团队合作精神和道德规范等方面技能，促进其心理健康发展。其次，体育中考的评价体系侧重于量化测试结果，这种单一的评价标准难以培养学生的体育兴趣，未有良好体育表现的学生可能因此经历挫败感，会对体育活动产生逆反心理，不愿参与未来的体育活动。此外，在某些学校，由于缺乏充足的体育设施和设备，学生无法得到有效的体育训练，这直接影响其提升体育技能，发展体育核心素养。而在资源充足的学校，体育训练可能过于强调成绩，导致学生产生过高的压力，这种环境可能抑制学生参与体育活动的积极性。部分教师可能因为未充分了解现代体育教学理念，在实践中采用单一的教学方法。这种局限性难以适应不同学生的多样化体育学习需求，也可能使教学内容缺乏趣味性。一些教师在讲授体育技能时，可能会过度强调正确的姿势、步伐和动作序列等技术的细节精确性，忽视了体育活动中的自我表

达。体育活动不仅是体能和技能的展示，更是自由表达个体情感的平台。当教学过于侧重于技术细节而忽略自我表达时，学生可能会感觉体育课程枯燥乏味，难以在活动中找到真正的乐趣。

三、体育中考背景下提升初中学生体育核心素养的策略

（一）合理制订教学计划，有效融入体育核心素养

在体育中考的背景下，教学计划需围绕体育技能、体育知识、体育情感与体育价值等方面展开，确保学生能够在多方面获得均衡发展。有效的教学内容设计包括提升基础体能、理解体育规则、积累合作与竞争的经验以及塑造公平竞技的价值观，通过这些内容的整合，学生将系统性提升体育素养。此外，教学计划应具备灵活性，以适应不同学生的具体需求，让其在体育活动中发现自我、挑战自我。教师要关注学生在体育学习过程中的心理变化和身体发展，通过观察调整教学策略。教学内容的设计应注重逐步提升学生的体育能力，同时重视培养学生对体育活动的热爱。

以“1000米长跑”为例，在课程开始时，教师引导学生拉伸，进行基本的体操动作，预防运动伤害并准备接下来的跑步训练。这一环节大约持续10~15分钟，让学生的身体逐渐适应即将到来的体能挑战。接下来，教师组织学生进行由低到高强度的跑步训练。初期以轻松慢跑开始，大约持续5分钟，帮助学生调整呼吸和步伐。教师逐渐增加跑步的速度和距离，过渡到间歇跑步训练，包括30秒的全速跑和随后的90秒缓跑，提升学生的速度控制能力，整个过程约20分钟。在课程中段，教师利用剩余时间增强学生的竞赛技巧。通过观看并分析优秀跑者的比赛片段，教师解释1000米跑的起跑技巧、配速方法和终点冲刺技巧，帮助学生理解如何在不同比赛阶段有效调整自己的节奏。教师设置模拟比赛，让学生实际体验比赛氛围，学习在模拟压力环境下如何调整心态并发挥最佳状态。在课程快要结束时，教师会简要回顾今日的训练重点，强调团队合作的重要性，并为下一节课预告接力跑和团队竞速赛的安排。

（二）开展小组协作，提升社会适应能力

在体育中考的环境中，教师应设计需要团队合作的接力赛、团体足球、篮球赛或者排球比赛等体育项目，让学生在参与过程中协调与同伴的行动，共同制定比赛策略。教师为每个小组分配不同的角色和任务，让学生在实践中体验合作的必要性，同时在实际游戏中提高沟通技巧，学习如何在压力情境下做出快速决策，并理解团队合作对于共同目标达成的影响。教师需在活动设置中融入多样化的交互环境，让每位学生都能在不同的社交场合发挥作用，感受团队协作的力量。在监督学生活动的同时，教师需关注学生在团队互动中展现的领导力、协调能力和冲突解决能力。

以“篮球”为例，课程开始时，教师首先向学生介绍控球、传球和接球等基本技巧，为后续的练习打下基础。介绍完基本技能之后，教师组织学生进行简单的地面运球和头顶运球等练习，帮助其适应篮球的重量，初步了解控球技巧。这一环节大约持续10分钟，让学生熟悉球的感觉。其次，教师将学生分成若干小组，每组五人，开展小组对抗赛。教师将场地两端设置为得分区，规定所有组员至少触球一次后，球队才能尝试得分，强调团队合作。教师详细解释比赛规则，确保学生理解并遵守，促进小组间的有效沟通。此外，为增加活动的挑战性，教师引入计时元素，要求每个小组在规定时间内尽可能完成更多的有效传球，测试学生的运球技巧，考验其在压力下的沟通能力。课程的最后阶段，教师观察并记录每个小组在对抗中的表现，注意学生如何在困难情况下协调行动保持球权或恢复防守。教师还会花几分钟时间讨论篮球场上肢体信号、眼神交流等非语言沟通的重要性，让学生了解比赛中的战术配合。

（三）注重个性化需求，改变教学环境

在制定体育教学计划时，教师需评估每位学生的体能水平、兴趣点以及学习风格，从而设计符合个体差异的训练模块。教师可以为喜欢团队运动的学生提供篮球或足球的深度训练，而对于喜欢个人挑战的学生，则提供田径或游泳训练。此外，教师应调整教学环境，使之更为动态，利用学校的不同场地进行训练，以及创建更多户外学习活动，使学生能在不同的环境中学习，从而全面发展体育技能和核心素养。教师需定期收集反馈，监测学生的进展，以在整个教学过程中，重视培养学生的自主学习能力，鼓励其在体育活动中尝试新技能。

以“立定跳远”为例，课程起始阶段，教师组织全班进行体能测试，测量跳远前的加速能力和基本的腿部力量，了解学生的初始状态，并为接下来的个性化训练提供数据支持。在获得初步的体能数据后，教师根据学生的体能水平，将其分成几个小组。将具有良好爆发力但技术上需要进步的学生分在一组，而技术较为成熟但需要增强爆发力的学生则分在另一组。这样的分组有助于教师更加针对性地设计训练计划，保证每个学生都能在自己的薄弱领域得到改进。对于需要增强爆发力的小组，教师安排其在体育馆进行深蹲和其他腿部力量练习等力量训练，增强其下肢力量，从而帮助其在跳远中展示更好的爆发力。对于需要提高技术水平的小组，教师在田径场安排跳远技术的精确练习和跳远时的身体协调性训练。在课程的实际操作部分，教师监控每个小组的训练情况，确保学生正确执行动作，避免运动伤害。课程结束时，教师利用视频捕捉技术记录学生的跳远动作，随后进行技术分析，并根据分析结果向学生提供个性化的反馈。

（四）加深体育文化认识，丰富体育课程内容

在体育中考框架内，教师应将体育活动与文化学习相结合，将世界各地的体育项目和历史融入课程中。教师可以介绍奥林匹克运动会的起源，探讨不同文化背景下的传统体育项目。通过这种方式，学生不仅学习到运动技能，还能了解体育活动在全球文化中的地位。在实践中，教师结合理论学习和实践活动，不断寻求创新的教学方法，利用多媒体材料展示国际体育赛事，邀请体育人物举办讲座，或组织学生参与体育文化展览，激发其学习兴趣，引导其探索体育活动背后的深层文化意义，并鼓励学生在体育实践中体现学到的文化价值。

例如，教师选择体育中考的自选项目跳绳开展教学计划。课程开始阶段，教师讲解正确的握绳方法，通过示范逐步引入单脚跳、交叉跳及双脚连续跳等基础跳法。为学生更好地掌握这些技巧，教师会进行一对一的指导，并在课堂上进行小范围的示范。接下来，教师将展示国际跳绳比赛的录像，用大约十分钟的时间让学生观看，激发其对跳绳运动的兴趣。通过观看顶尖运动员的表现，学生可以获得灵感，并了解自身可以追求的技术高度。教师在课程中设置长绳跳和双绳跳等多人跳绳的练习，组织学生分组，每组五至六人，进行团队合作训练。学生将轮流尝试不同的跳绳角色，从控绳到跳绳，在增强技能的同时，也锻炼了自身的团队合作能力。最后，教师组织简短的轮流跳绳比赛，让各组学生在友好的竞争环境中测试其新技能，增加课程的互动性，还帮助学生在实战中应用所学技能，为即将到来的校内跳绳比赛做准备。

结语

综上所述，教师通过精心设计教学计划，不仅可以提升学生的体育技能，还能深化其对体育文化的理解，从而促进学生的全面发展。教师注重学生的个性化需求、调整教学环境、丰富体育课程的内容，以及加强学生对体育价值的认识，这些措施都为学生的成长创造了宽广的平台。教师作为教育实践的核心，不断调整教学方法，能够确保教育活动的有效性，让学生在体育活动中找到自信与乐趣，培养健康的生活方式。

参考文献

- [1] 虎马平. 体育教学中提升学生核心素养的教学策略研究[J]. 启迪与智慧(上), 2024, (02): 42-44.
- [2] 李麒. 浅析新课标理念下提升学生体育核心素养的策略[J]. 青海教育, 2023, (11): 43.
- [3] 潘小红. 落实新课标理念 提升学生体育核心素养[J]. 学苑教育, 2023, (33): 94-96.
- [4] 杨志腾. 体育中考背景下提升学生核心素养策略探究[J]. 考试周刊, 2023, (32): 7-12.