

# 核心素养下的初中体育与健康教学研究

金振江

江西省九江市都昌县阳峰乡中学

**摘要：**随着时代的进步，以及对人才要求的提高，初中阶段的教学更加注重学生德智体美劳的全面发展，体育与健康学科教学在中学生核心素养教育内容中占据着重要的地位。核心素养教育强调关注并培养学生的优良品格，锻炼学生在实际生活和学习中解决问题的能力，实现学生的自我成长，帮助学生成为对社会有益的、可用的栋梁之材，推动立德树人这一根本任务的落实。学生通过丰富多样的体育活动，能够获得身体与心灵的全面发展，从而提升自身的综合素养，为今后的学业和全面发展打下扎实的基础。

**关键词：**核心素养；初中体育与健康；策略

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2024.12.108

## 引言

学生通过体验大课间活动和课后体育服务活动，能够在体育与健康课堂上获得进一步发展，继而积极体验课堂教学活动，增强课堂学习效果。作为基础教育，是开展核心素质培养、帮助学生掌握运动技巧、锻炼社会交往能力、增强自主运动意识的关键时期，通过落实体育与健康学科可为后续的高强度学习打造健康的体魄，保障学生学习质量。相关教师需要首先明确基本教育任务，并将核心素养教学融入各教学细节中，把传授体育知识与落实德育教育作为教学重点，综合学生的身心发展特征对现有教学方式优化调整，进而提高学生的社会竞争力，帮助其更好地融入社会，获得更多的发展机遇。

### 一、小学生体育与健康学科核心素养评价的原则

#### （一）客观性原则

客观性原则是指教师在对小学生实施体育与健康学科核心素养评价时，必须立足学生在体育健康知识、运动技能、健康意识和体育品德等方面的实际情况，从客观角度对学生核心素养的培养情况进行分析，同时还要从理性的角度对评价内容和评价方法等进行科学构建。客观性原则也意味着教师在选择评价方法时必须结合教学的具体情况来进行，不能与课堂教学本体相脱离。

#### （二）可行性原则

在实施体育与健康学科核心素养评价时，教师必须在把握课程特点的基础上，围绕小学生身心、认知发展的总体特点，并根据《课程标准》要求，制订一套切实可行的评价体系。在构建评价体系前，教师还需要深入了解教学评价现状，对存在的问题和不足有全面认识，同时掌握目前评价体系的优点，确保接下来所制订的评

价体系可以反映真实的教学效果以及学生核心素养的培养情况。

#### （三）科学性原则

体育与健康学科核心素养评价体系的构建必须以科学理论为依据，即教师要树立科学的思维，采取科学的方法来构建评价体系。因此，教师应以《课程标准》和国家政策为依据对评价的内容、方法和方案等进行合理设计，同时也要充分考虑小学生身体、心理和认知发展规律，充分发挥评价体系对学生核心素养培养的指导作用。

#### （四）全面性原则

《课程标准》指出要实施综合性的学习评价，在评价内容上不仅要关注学生对基本运动技能和体育健康知识的学习，还要关注学生的学习态度、进步情况以及体育品德的培养情况。也就是说，教师必须对小学生的学习情况进行综合评价、全面考察，对评价内容中的各项指标展开全面收集。因此，教师在构建评价体系时，应始终围绕核心素养的主题，力求做到对学生体育健康知识、运动技能、学习态度和体育品德等方面的全面考查。

## 二、核心素养下开展初中体育与健康教学的重要意义

### （一）提高学生的身体素质

在当今社会，不断增加的学业压力会对学生的身体健康产生负面影响。体育与健康作为能够组织学生进行多样化体育运动的课程，在提升学生身体机能、提高学生身体素质等方面起到了十分重要的作用。教师既要在体育与健康课堂上向学生传授相关的运动技巧，也要基于学生身体发展的客观规律，采取科学的教学方法锻炼学生的各项运动技能，提高学生的身体能力。体能的提

升有利于学生释放自身在学习过程中所受到的压力,学生可以在学习疲劳时,选择体育锻炼的方式调整自己的学习状态,改善自身的学习心境,以饱满的状态参与其他学科的学习。在核心素养教育背景下,体育与健康教学不仅能够提高学生的身体素质,释放其学习压力,也能够提高学生的体育知识水平。

## (二) 培养学生的健康意识

健康意识不仅包括生活习惯的培养,还包括身体健康与心理健康的培养。初中体育的外在表现是加强体育锻炼,提高学生的体育水平,而内在表现是指提升学生的身心健康。随着核心素养理念的普及,培养中学生健康生活的意识已经成为教育界的共识,学生身心健康的发展还有利于提升学生未来的生活质量。在初中阶段的体育与健康课程的教学过程中,教师不仅要教授学生合理饮食、适当休息、充足运动等有关健康生活的知识,还应激发学生自我管理生活的意识,帮助学生长期保持健康的生活方式。与其他学科相比,体育与健康学科教学还能够通过组织学生开展相关的体育活动,帮助学生体验健康生活乐趣,让学生以积极的态度面对今后的生活与学习。

## (三) 激发学生的学习兴趣

体育与健康教学还能激发学生对学习的热情。对于正处在初中阶段的学生而言,在体育与健康课程中获得肯定和赞赏等正面反馈时,大多能对体育活动产生兴趣,并将这种积极的学习兴趣迁移到其他学科的学习中,进而提高初中阶段的整体学习效果。同时,在体育与健康教学过程中,教师要激发学生对某个运动项目的学习兴趣,促进学生今后的个人发展,为学生在未来进行职业规划时提供一条可供选择的道路。通过参与各种体育活动,学生能够更好地了解自己的身体能力,这既符合核心素养的具体要求,又有助于学生在未来做出更加符合自己兴趣的选择。

## 三、核心素养下的初中体育与健康教学措施

### (一) 更新学校授课理念

#### 1. 重视顶层设计

初中要强化体育健康课程顶层设计工作,明确学科未来发展方向,摒弃应试教育理念,提高学生的体育核心素养能力。学校可组织教师深入探究相关政策内涵,并邀请教育界的专家学者来校开展讲座,针对学校现有问题提出有效的改革策略,同时打造研究基地对学校体育健康核心素质课程推进状况开展常态化管理,为落实

顶层设计提供参考。另外,各初中也应与周边其他学校定期组织沟通交流活动,分享成功的工作经验,实现资源的共享。学校相关管理领导层也需要激发教师的工作积极性,重视教师教学能力的进步,适当提高其福利待遇,并给予其进修学习的机会,通过设计合理的教师培训计划鼓励教师提升自身教学能力。

#### 2. 发挥体育学科组作用

学校的体育与健康学科组需要引导全体体育教师积极参与到教材编制工作中,保证课本的系统性、全面性,同时也应组织教师深入学生中间调查其成长需求及兴趣爱好,进而有针对性地设计课程内容。除此之外,体育与健康学科组也需要主动指导体育授课活动,从理念、操作等方面帮助教师进行升级,使其将教学重点放在培养学生体育核心素养上。学科组可将教师按照其特长划分为不同的研究团队,定期分享经验,并依据现有理论要求丰富体育与健康课程内容,同时获得心理医生、生物教师、校医的支持,共同完成课程设计,保证实际授课质量。

### (二) 形成体育与健康特色课程

#### 1. 综合学校文化创建特色体育与健康课程

初中应以自身校园文化内涵为基础,整合、深挖体育与健康资源,以一校一品为原则创新符合本校特色的体育与健康课程内容。若是学校本身在某一类体育活动具有明显发展优势,则需要相关管理人员进一步探索扩大这一特色的方式,并引导学生参与其中,综合当地的人文、自然优势避免体育与健康课程受到场地及资源的限制,定期组织学生走出校门,引进远足、爬山、野营等活动,打造学校品牌优势。学校也可带领学生改造体育场,发明特色体育器材,或集中精力打造游泳、滑冰等特色项目,也可以依据学生喜好开设饮食、瘦身、急救等课程,丰富授课内容。

#### 2. 寻求家庭及社会支持

学校及家庭应落实家校共育的工作方式,帮助学生熟练掌握一种以上的体育技能,保证其每日运动时间大于60分钟,使得学生养成自律的健康生活习惯。另外,学校也需要积极探索社会、家庭合作的方式,督促学生在校外进行锻炼,利用室内体育馆等社会资源,鼓励学生主动参与各类运动竞赛,并邀请本地的体育明星来校开展演讲、示范活动,充分激发学生热情。另外,家长需认识到劳逸结合的重要性,陪伴并督促学生完成每日的运动任务,综合社会、学校、家庭三方面力量为学生未来的成长塑造健康的体魄。

(三) 借助信息技术、充分提升学生体育与健康素养

在初中教学活动过程中, 需要通过信息技术教学手段来培养学生的核心素养意识。随着科学技术的不断创新, 在互联网时代背景下, 借助信息化教学手段与教学方法进行深度的融合, 不仅要紧跟时代发展的步伐, 更重要的是满足学生对知识的需求, 同时注重培养学生的能力和意识。教师需要激发学生对体育学科训练的认知, 充分结合自身的身體素质打造良好的体育锻炼空间, 注重学生心理能力和身體素质的提升, 努力培养学生的团队合作意识, 全面发展学生的心理能力和体育素质能力, 在友好合作过程中强化学生的团队意识。随着教学改革进程的不断实现, 体育老师也意识到现代信息技术的优势, 已经在体育与健康教育当中引入了视频教学, 让学生在观看视频的过程当中去完善学生对体育知识的认知, 全面培养学生的参与积极性, 培养学生的竞技意识和体育学习能力, 现代化教学工具已经成为新型辅助工具, 也充分地体现出教学的能动性和有效性, 引导学生在进行体育活动的过程中有效地培养体育与健康素养能力。

(四) 运用游戏, 激发体验的兴趣

在体育与健康教学中, 要想增强学生的体验感, 游戏是一条有效路径。初中阶段, 学生往往比较活泼、好动、贪玩, 对于周围的环境和未知的事物充满好奇。而游戏能够将枯燥的知识转变为学生乐于接受、生动有趣的形式, 使学生在玩中学。借助游戏, 学生能够深刻体验各种体育运动的技巧和规则, 从而更加深入地理解体育知识和技能。

比如, “足球的基本规则”这一内容, 教学的重难点在于学习与掌握足球比赛的基本规则, 并且深入理解和熟练运用这些规则。教师在准备活动后, 设计了一项名为“足球小裁判”的游戏活动: 学生被分成几个小组, 每个小组内部再设置裁判员和球员两个角色: 裁判员需要学习和理解足球比赛的基本规则, 而球员则需要在实际比赛中运用这些规则。在比赛中, 裁判员是非常重要的角色, 他们需要具备公平、公正、文明、礼貌等特质。为了胜任裁判员的角色要求, 学生会主动探究足球比赛的基本规则, 对于自己不能理解的内容, 及时请教老师或与其他裁判员沟通交流, 力争做到裁判的公平、公正。担任球员的学生也在组

内的练习和裁判的提醒中掌握了足球规则。通过游戏, 学生产生了体验的兴趣, 并且在游戏中提高了团队协作能力和沟通能力。进入练习环节, 教师再次开展游戏, 用约 10 分钟的时间让学生进行分组足球比赛练习。在这个过程中, 教师巡回指导, 及时纠正学生在比赛中出现的错误, 并鼓励他们积极运用所学的规则。通过游戏, 学生更加深入地理解和掌握了足球的基本规则。可见, 在体育与健康教学中开展游戏, 能够寓教于乐。游戏的趣味性和互动性, 能够大大激发学生的学习兴趣, 并提高他们学习的积极性, 进而提升学习效果。

### 结语

在体育学科教学中, 核心素养的培养包括健康的身体、良好的生活习惯以及行为方式等要素, 教师不仅要教授学生体育与健康相关知识, 还要培养其体育品德, 提升其核心素养。随着教学观念的更新, 初中体育与健康教学内容进一步丰富, 给学生提供更加具有吸引力的训练课程和学习体验。同时, 家庭和社會的参与也应成为促进初中体育与健康教学发展的重要力量。学校、家庭与社会的紧密合作有利于共同构建适合初中生身心健康发展的良好环境, 能够帮助学生更好地运用课堂中学习到的体育知识, 提升身心健康水平。在核心素养下, 初中体育与健康教学将紧跟时代的发展, 不断改革创新, 以促进学生的终身学习, 推动学生身心全面发展。

### 参考文献

- [1] 郭宗文. 体育核心素养下的初中体育与健康教学策略研究 [J]. 当代体育科技, 2020(33): 166-168.
- [2] 孔天增. 核心素养背景下初中体育与健康课程教学方法创新探究 [C]// 中国智慧工程研究会智能学习与创新研究工作委员会. 2021 课程教学与管理研究学术论坛论文集. 2021: 230-233.
- [3] 陈召军. 体育核心素养下的初中体育与健康教学策略研究 [C]// 中小学教师教育教学与创新研究论坛组委会, 中国社会主义文艺学会文艺教育委员会. 中小幼教师新时期第二届“教育教学与创新研究”论坛论文集(二). 2022: 34-36.
- [4] 李继凯. 体育核心素养下的初中体育与健康教学策略研究 [J]. 考试周刊, 2023(24): 96-100.
- [5] 饶玉芳. 探究体育核心素养下的初中体育与健康教学策略 [J]. 考试周刊, 2021(66): 127-129.