

# 对职业高中学生体育核心素养的探究

隋志军<sup>1</sup> 高永嵩<sup>2</sup>

(1.黑龙江省佳木斯市教育研究院 黑龙江 佳木斯 154000;

2.黑龙江省桦川县职业教育中心 黑龙江 佳木斯 154300)

**[摘要]** 当前,正值全国教育大力倡导学科核心素养的建设和培养学生核心素养能力之时,笔者通过对中国社会主义现阶段核心价值观的学习、理解思考,对职业高中学生体育核心素养进行了探究和反思。现结合体育教学实践提出一点拙见、抛砖引玉,仅供体育教育同仁们交流探讨。

**[关键词]** 职业高中; 体育教学; 核心素养; 方法策略

体育教育是学校教育的重要组成部分,着重于学生运动技巧和能力的提高、身体素质的增强以及体育核心素养的培养。但在当前职业高中体育教育中,由于职业学校的教学特点,教师应该积极培养学生的体育素养,使学生形成自觉进行体育锻炼的意识,促进他们的全面发展。体育课程不仅能够帮助学生拥有健康的身体心理素质,使之具备适应未来社会最基本的先决条件,更能通过体育课堂教学来培养学生坚定的意志品质、与他人交往与合作的能力。在体育课程的学习中,掌握和运用健身知识、技能满足学生参与健身、娱乐、休闲等体育活动的需要。在教学中让学生获得运动乐趣、体验成功,满足主动参与体育活动、不断增强体质的需要。在运动过程中获得自尊、自信、自强的意志力,获得终生体育运动的能力,满足日常体育运动,愉快地投入学习、工作生活的需要。因此,体育教师注重把每节课的知识和技能目标真正落到实处,让学生掌握扎实的健身知识、技能显得尤为重要。在今后的体育教育教学中提高学生的体育核心素养水平,实现学科课程核心素养目标,探究体育核心素养要素,创新研究方法和行之有效的实施措施具有深远的意义。根据笔者的学习与思考,提出一点拙见,与大家交流与沟通探讨。

## 一. 培养职业高中学生体育核心素养的要素

1. 健康意识的培养。以健康锻炼为指导思想,贯穿于体育知识和技能的教育之中,使学生在掌握体育知识和技能的过程中形成健康锻炼习惯、提高自我锻炼身体的意识能力,增强健康的身体素质。

2. 体育文化的培养。主要包括体育知识与体育技能两个方面。体育知识主要有人体的生理卫生常识、健康保健知识、一般运动常识、运动安全与自我保护、体育的人文知识以及体育锻炼的基本知识。体育技能则包括体育运动的技术能力、技巧以及体育评价等。

3. 身体素质的培养。主要有运动素质和健康素质两个内容。健康素质不仅包括身体状态的健康,还有心理状态及良好社会适应的健康,它是运动素质的基础保证,在健康素质基础上进行运动锻炼,才能有效增强自己的运动能力、更好的参加体育锻炼。更好地实现在速度、灵敏、柔韧、力量、耐力素质的全面提升目标。

4. 体育意识习惯的培养。强烈的体育意识有助于提高学生参加体育学习的兴趣,能促使学生加强锻炼身体的自觉性和主动性,有利于他们养成积极健康的体育锻炼习惯,变被动锻炼为积极主动的参加体育锻炼,从老师要求我锻炼为我要参加体育锻炼的状态。体育意识也受学生的文化水平、认识能力、思维能力以及心理素质等因素的影响,作为体育教师要了解这些规律和相关知识,科学有效的地促进学生体育意识的培养。

5. 体育品德的培养。体育品德是反映个人在体育活动中的心理特征与倾向,是体育道德规范的表现。体育品德的养成可以更好的规范和指导学生进行积极、有效、健康的体育运动。

## 二. 体育核心素养的人格魅力培养

体育教师要针对职业学校学生们的心理特点,首先要激发他们热爱体育运动的信心和决心,尽可能在体育运动过程中实现个

人魅力培养,为学生创造展示人格魅力机会,搭建形成良好人格魅力的平台,同时也要注意使用恰当的评价方式和评价语言对待每一位学生。有时候一句赞誉学生的话,就像精神营养剂一样,能够激发学生的学习信心,能够让那些学生得到“百尺竿头,更进一步”愿望和动力,能够焕发出全体学生的精神风貌;相反,在体育课上,有时候教师在课堂上不经过斟酌就随意对学生批评一句,或者评价有失标准,不重视批评的语言艺术可能会导致学生一整天带有不愉快的情绪,或者使学生产生对某一项体育活动的逆反心理,长此以往则可能会产生厌倦情绪。在传授体育知识的同时,一定要注意教学语言的规范化,必须使用体育专业用语、文明用语,示范动作也要正确,动作技术做到标准、规范,尽可能优美,使学生在欣赏力与美的过程中完成教学目标。教师要加强自身修养,应该了解学生的心理发展规律特点,掌握学生的身体心理特殊情况,要关心学生,这既是体育教师高尚师德的表现,又是实现成功教学目标所必需的要素。在体育教学过程中教师应该积极而敏锐的发现职业高中阶段学生自身的优势和闪光点,并且及时给予正确评价和鼓励,客观恰当的评价语言会在学生们的心灵上燃放出强大的火花。教师只有把自己的高素质渗透到教育教学实践中,才能在学生心中树立起威信,才有利于培养学生良好的个人品德修养,有利于人格魅力培养和体育素质的提高。

## 三. 体育核心素养的精神文化培养

教师通过有限的体育课堂教学,提高职业高中学生上好体育课的兴趣,加强良好的体能训练,促进精神文化素养的培养。教师要在课堂上做好指导工作,把学生的激情焕发起来,把精神凝聚到一块,更主要的是学生自己能够热爱体育运动,利用一切课余时间做好体能锻炼。课堂上充分激发学生的想象力,用身体语言来表现动作,这样既可以提高学生上好体育课的兴趣,又能强化学生的体能训练。在体育教学实践过程中,教师既要灵活运用教材,结合学生实际情况,选择科学合理的教育教学方法,又要大胆尝试教学改革创新,探索更加有利于提高体育素养和强化学生体能的教学方式。通过科学有效的体育教学内容,激发学生无限的勇气和学习动力。我们必须承认体育教学需要在实践中加强锻炼才会收到效果,一个人的体能是在不断练习过程中逐步强化的,想靠一朝一夕的锻炼提高体能是不大可能的,所以教师在体育教学过程中,最重要的是要激发学生加强体育自我锻炼的兴趣,增强意志力,要胸怀抱负,立志为国锻炼身体的信念。在体育活动教学中,教师要鼓励学生大胆创新,增强社会责任感和使命感。因此,在体育教学中,教师一定要把学生的心理活动和身体活动有机结合起来,充分挖掘学生的身体潜力,发挥骨干学生榜样激励优势,营造积极、健康、和谐的精神文化环境,构建学生精神文化的美好家园。

## 四. 体育核心素养的坚强意志培养

在体育教学实践中,用生动的事例教育学生,如:“发扬中国女排在逆境中的拼搏精神”,吃苦耐劳、勇往直前、敢于争先,坚持到底的刚强毅力。晓之以理、动之以情,用身边鲜活的事迹教育学生、影响学生的人生观,以爱动其心、用言导其行,帮助学生理解认识正确的价值观。在加强职业学校学生体育素质

培养的同时,要发挥以点带面的作用,培养学生的坚强意志,以适应即将走上社会的环境。在体育教学实践中有意识的结合思想品德教育,提高学生的综合素养,有效培养集体主义精神,有利于磨炼学生的意志,培养勤学苦练的顽强斗志,用于攻克学习与生活过程中遇到的难题、增强抗挫能力。通过体育锻炼,培养学生遵纪守法、诚实守信、机智勇敢、思维敏捷、积极乐观的心理品质,教师要针对学生的实际情况,积极探索提高学生心理素质和身心健康的有效途径。通过体育课堂教学,有效促进学生综合素质的全面发展,树立整体教育观念,注重学科间的配合,以健康的体魄为基础,实现德、智、体全面发展目标。

### 五. 培养职业高中学生体育核心素养的方法和策略

#### 1. 更新体育教育教学理念, 重视培养学生体育素养能力

因为教学理念是指导教育教学活动的基石,所以在职业高中学生体育核心素养的培养上,一定要转变传统的体育教学观念,增强对体育核心素养重要性的认识,以学生健康锻炼为指导,立足于增强学生体质的长远目标,强化体育素养的培养,使学生养成自觉参加体育锻炼,形成终身体育的意识能力、坚定的意志品质,从而促使职业高中学生可以得到全面协调的发展。

#### 2. 更新教学内容与方法, 激发学生对体育的兴趣

激发学生对体育锻炼的兴趣,可以提高他们参加体育锻炼的热情和积极性,形成强烈的运动愿望与动机,形成良好的体育锻炼习惯。首先,在职业高中体育教学中,教师要积极建立和谐良好的师生关系与环境,在轻松愉悦的氛围中使学生学习和掌握体育知识与技能,这样也有利于教学活动的实现与教学目标的达成。其次,体育教学的内容要根据学生的身心发展情况与特征来制定,选择符合学生特点的、适应他们身心成长的体育活动与专项运动。同时,也要考虑到趣味性和娱乐性,贴近职业高中学生的学习需求,更好的吸引他们的注意力。再次,在体育教学的方

法和锻炼的手段上,贴近学生生活实际情况,采用形式多样,内容丰富、多元化的练习策略,克服手段单一、刻板的教学方法,不符合体育教育的规律特征,也容易使学生感到厌烦。

#### 3. 提高教师队伍的体育素养

在职业高中体育教学中,体育教师是教学的主体之一,以教师为主导、学生为主体、以体育运动为主线,教师是学生模仿学习的榜样,因此,应该加强职业高中体育教师队伍的建设,在提高体育教学水平和能力的同时,注重自身体育素养的培养,养成积极向上的体育精神和品德,做好学生学习的楷模和引路人。此外,应该有计划地对教师进行培训,更新他们的体育理论知识和技巧,提高体育核心素养的技能和水平。

总之,职业高中学生正处于人生成长的关键时期,需要有强壮、健康的体魄来保障他们的学习与未来的工作生活。因此,体育教学应该在核心素养教育思想的指导下,积极转变教学理念,更新教学内容,创新教学方法,不仅要教给学生体育知识与技能,还要培养学生体育素养的良好品格、体育锻炼习惯,促进学生更好的成长与和谐发展。在职业高中有效的体育教学活动中,学生的身心健康成长至关重要,对促进学生德、智、体全面发展起着关键的作用,在体育教学中逐步强化体育核心素养的培养,广大教师必须树立良好的师德形象,用高度的责任感加强学生体育核心素养的有效性探索,实现社会主义核心价值观的宏伟目标而努力。积极培养学生健康的思想品德,有效促进学生的身体综合素养能力,让职业高中的莘莘学子能学有所得、学有所成走向人生更广阔的天地,成为社会主义现代化建设中德才兼备的合格人才。

#### 参考文献

- [1]陈丽娜.探讨基于核心素养的高中学生体育意识培养[J].中国校外教育(中旬刊),2019(10).

### (上接第20页)

以,在培养阶段,一定要强化对课程以及内容的改革,加大对教学内容的丰富,让其具备较强的多元化,可以真正意义上的达到理论与实践的有效结合,让学生可以对学习更加感兴趣,从而进一步提升学生的技能和水平。在具体的培养阶段,应该强化对学生在教学原则以及教学分析等层面的教育,加大学生在课后活动的联系以及班主任工作技巧等方面能力的培养,同时也应该侧重学生教师课堂英语以及中英文书法等方面能力的培养,保证学生的技能可以提升的更加全面和系统<sup>[7]</sup>。

第二,强化对校外实习实训资源的整合。英语教学的开展必须与实践有效的结合在一起,所以,在对职前教师教学技能培养过程中,也一定要强化校内以及校外实习资源的有效融合。针对学校,其可以定期的邀请英语名师到校进行讲座让等,保证学生可以了解到现阶段较为先进的英语教学理论和技巧,让学生能够切身的感受到基础英语的教学课堂氛围。同时,也可以利用信息技术,通过网络来实现资源的共享,取长补短,让学生能够真正的走出学校大门,参加教育实习等实训活动,让其不断的对自身知识体系进行完善,从而可以有效的对自身的实际操作能力进行提高。

第三,强化对学生的微格教学训练。对于微格教学来说,其是当前一种较为先进的视听设备,主要侧重对学生教学技巧以及技能的训练。因此,在对学生进行培养过程中,教师也应该合理的应用这一方法,通过教学录像,反馈教学效果,加大对学生的实践力度,保证学生能够具有较为明确的目标,能够让其对英语教学进行科学的分类,了解课堂教学技能的要点,然后有针对性的进行训练,对自身不足的地方进行有效的反思和总结,以保证学生的基本技能能够得到有效提高。

#### 结束语

针对职前英语教育而言,其是英语专业学生教学的初级阶

段,对其能否成一名合格的英语教师有很大促进意义。因此,学校在今后的工作开展阶段,应该强化对职前英语教师教学技能的培养,加大对学生的职业认知教育力度,对教育体系进行优化以及健全,采用相对科学的手段,科学的在专业课程教学中加入教师教育目标,以便学生的职业态度可以得到端正,能够自主的构建英语教学知识体系,可以有效的提升自身的英语教学技能。

#### 参考文献

- [1]乔明文.职前外语教师学科教学知识的建构与发展研究[J].渭南师范学院学报,2016,31(18):167-172.  
[2]白晓云.基于教育体验的职前外语教师教学反思能力培养[J].中国成人教育,2016,25(03):141-143.  
[3]郭洪浩,宋维华.基础教育职前外语教师实践性知识的习得途径[J].中国成人教育,2018,25(18):150-152.  
[4]靳彤.高职院校职前语文教师教育的问题与对策[J].课程.教材.教法,2018,35(03):107-113.  
[5]陈佳.小学教师职前培养实践教学模式探究——基于安康学院课堂教学技能训练的探索[J].安康学院学报,2019,26(04):124-126.  
[6]徐志伟.职前英语教师教学基本技能培养途径探析[J].吉林省教育学院学报(上旬),2019,29(08):134-135.  
[7]马静雅.职前外语教师教学技能培养的探索[J].广州师院学报(社会科学版),2018,25(04):153-155.

#### 作者简介:

区莹(1983.7—),女,广西桂林人,讲师,硕士,研究方向:英语教学法。

校级课题:职前英语教师教学技能培养研究与实践——以柳州师专英语教育学生为例 LZS22014JGB03