

# 浅谈中学体育教学对学生核心素养的培养

夏宏伟

(河北省张家口市张北县第一中学 河北 张家口 075000)

**【摘要】**体育作为学校教育的重要组成部分,在提高学生的身体素质,激活校园文化生活,发展学生的情感,发展学生的勇气,耐心和勤奋方面发挥着不可替代的作用。然而,在当前的学生生活中,由于应试压力和对运动的认识不足,他们运动的时间很少,运动能力很低,导致一些学生的素质较差。因此,在体育教学中,如何培养学生的核心素质,形成自觉锻炼的意识,促进学生的独立全面发展是一个问题。

**【关键词】**中学体育教育;核心素养;必要性;策略

## 引言

体育是一个始终不变的教育主题,身体健康是学习的先决条件。良好的学习环境需要学校,家长和学生的共同努力。因此,在现阶段的体育研究中,有必要清晰认识中学体育在培养学生各种素质方面的重要意义,有必要为扫盲体育教育架起一座桥梁。

### 一、中学体育教学对学生核心素养培养作用的现状

缩短体育课程的教学周期或未来将体育课程列为面向学生的基础课程,这种教学安排在每个国家都不公平,体育始终应该作为学习阶段学生的必修课。因此,体育是各学校的基础教育课程,下文中可以看到体育运动的基本作用。

体育被列为学生基本课程的一个重要原因是,它允许学生在老师的指导下进行实际运动,锻炼,强壮身体并提升体力。但是,随着现代互联网技术和科学技术的发展,无论是低年级还是高年级的学生都逐渐将注意力转向现代技术产品。他们对需要体力消耗的运动没有热情。这完全违背了体育课程的初衷,不能真正反映出体育精神。

首先,中学体育教育的最大问题是学生对体育运动的热情逐渐降低。在当今先进的信息技术时代,由于生活快节奏和物质生活丰富,很少有人真正体验到它,对学生的影响也很明显。学生们试图在网上度过闲暇时光,游戏,在线阅读等已成为学生放松的主要方式,而便捷,快速的信息检索仍然是学生的首选。另一方面,中学生面临着高考的压力,因此非常愿意将体育课的时间转移到专业课上,从而减少了运动时间。这会导致学生身材矮小,动力不足,体力下降,无法适应高强度的学习任务。其次,学校没有意识到身体健康对学生的重要性。为了提高入学率,学校会牺牲学生的闲暇时间,只能利用课堂锻炼时间来让学生有少量的运动时间。体育在学生的道德,智力,身体和精神的全面发展中没有发挥适当的作用。最后一个重要因素是,现代体育课程设计没有反映出对学生身心健康的充分关注,无法完成日常的教育任务。

### 二、高效利用中学体育教育促进学生核心素养培养

#### 1. 建立针对学生核心素养培养的体育教学课程体系

中学体育课程的目标是建立一个相对开放的目标系统,学校和教师在教学内容上具有一定程度的自主权。每学期的体育课程内容,都会制定一个计划来确定项目。教授的具体内容根据教师的专业设置。例如,各种运动,足球和排球都赋予教师选择的权利,并给学生更有效和专业的指导。最终评估是一项综合评估。包括团体比赛中的应用评估,简单的裁判能力。可以设置不同的校本课程,以满足不同年级学生的需求。它还构建了一个竞争性的体育平台,并为学生提供了各种运动选项。鼓励学生通过健康的生活方式更好地提升自己的健康状况。长期坚持有氧运动的好处,提高身体抵抗力,提高大脑皮层效率,对中学学习非常有益。

#### 2. 以培养学生核心素养为目标优化教学方法

增强学生的健康状况是中学体育课程的主要目标,提高学生的独立学习能力,并鼓励他们以积极的态度和强烈的意愿接受挑战。这还要求教师努力学习教学方法,不仅要注意技巧教学,而且要培养学生的健康意识。示例:在教室里对学生进行运动生理知识的教学时,强调在剧烈运动之前准备活动的重要性;坚持有氧运动的好处;全身扭伤,瘀伤和运动紧急治疗,紧张情绪的缓解等,注意身高,体重,肺活量,基本心律,运动节奏以及其他指标,身体形态等。学生必须积极参与课堂活动,例如,在学习基本动作时,有氧运动要求等级以组显示。通过最终完成一个至少包括三个更改的组,这将给学生带来创造性的团队合作,培养学生的良好竞争意识。

#### 3. 提升体育教师素质,促进学生核心素养培养

体育老师是教室的特定执行者,老师的素质是提高学生在体育教室中核心素质的关键。教师需要改变教育观念。建立美德的最终目标是让学生拥有好的品格,并提高学生的核心素质。体育教师需要改变专注于学习运动技能观念,并努力成为班上的某个人和内心的一个人。在教学实践中,教师需要密切关注核心素质的这些目标,设计预期的教学方法,并提高学生的关键素质。教师必须具有教育智慧,并能够依靠其学科资源为学生发展正确的价值观,这是教师最大的教育智慧。具体来说,它包括科学理性精神和人本精神,教师需要思考能力。改善思考能力是指在教学工作中培养自己的能力。进一步的改进需要终身学习和不断反思。应该研究老师的习惯和内在气质。教师需要一种个性魅力,这种魅力源于对自身修养的不断培养。教师还需要批判性思维,批判性思维是创新能力或创造力的前提。当前最重要的素质是创新能力。创新能力是个人发展的最重要素质。在自身教学能力方面,教师必须首先具有积极的态度和批判的心态,并继续走专业发展之路。

#### 结束语

体育教育的建立反映了国民教育的整体发展,教育的本质是在教育的任何阶段着重培养学生的各种素质。中学阶段是塑造学生价值观的重要时期。通过开设体育课程,学生会发现,培养身体素质也是个人素质的体现。良好的身体健康是任何工作的先决条件。此外,体育运动可以使人们感到快乐和帮助,由于学生建立了良好的心态,中学体育课是锻炼学生不同素质的有效途径。

#### 参考文献

- [1]李娜.浅谈中学体育教学对学生核心素养的培养[J].体育世界(学术版),2020(02):196+195.
- [2]马强.高中体育教学对学生核心素养培养的策略[J].学周刊,2020(01):149.
- [3]李加前.新课标背景下中学体育教学培养学生核心素养的实践研究[J].当代体育科技,2019,9(10):69+71.

# 技工学校体育课堂如何调动学生运动积极性浅析

汪洋

(江西省轻工业高级技工学校 江西 宜春 336000)

**【摘要】**技工学校体育课堂教学是一种有计划、有组织且追求效益的活动,体育课堂教学活动的有效性能够加深学生对于体育运动知识及其重要性的认识,有利于促进学生运动技能的提高,有利于培养其良好的情感态度与体育价值观,同时也有利于体育课堂教学目标的实现。增强技工学校体育课堂教学的有效性是当前技工学校体育教学工作需要重点思考与研究的问题,具体而言,可以从教学目标、教学内容、教学方法、教学评价等方面着手。

**【关键词】**技工学校;体育课堂;学生运动积极性

## 引言

在以往的教学中,体育的课堂总是枯燥无味,一上课讲解主要内容,给所有的老师、学生的感受就是跑步、拉伸,这些内容形式上的单一,呆板、固定的练习方式,从此都是如此,1~2次还可以接受,长年累月且没有新意,就会显得很无聊,学生的积极性不高,学习兴趣不浓,故转变思路,寻求新的教学方法调动学生的积极性使我们刻不容缓急需解决的问题。

### 一、教学手段的有效性,可以调动学生的积极性

体育课堂有时可以根据学生的实际情况调整进度,不能是“教案写什么,教师就教什么,学生学什么”,这种教学方式只会使学生徒有压力,感受不到体育课的乐趣,只会产生应付课堂,应付教师,完任务的心态。出现以上情况,教师可以通过“设置疑问”,只身体验,解决相应的问题,发挥学生的主观能动性,不仅提高了学生的学习兴趣,开拓了思路,能更好地对技术动作起到至关重要的作用,活跃课堂气氛。

### 二、情境导入法有利于调动学生的积极性

教师可以在课堂上以故事的情景导入,提前准备好课堂所需要的器材,引导学生,跟着教学思路激发学生的好奇心,从而跟着教师的思路,要想上好每一节课,

一个好的导入还是很重要的,要给学生一个好的开始,激发学生的学习兴趣 and 求知探索欲望,使学生愉快地投入到课堂,调节气氛起着至关重要的作用。

### 三、器材摆放新意,场地的有效运用可以调动学生的积极性

通常情况,体育课固定在同一块场地,学生上课只会运用到半场或者更小的场地,学生会产生压抑感,对体育课无法提起兴趣。如果在场地上布置本节课所需各种教学器材,且布置的安全、整齐、美观,学生肯定会产生浓厚的想法“这个器材怎么玩”,更有利于提高学生的上课积极性。所以教师要想上好每一节体育课,需做到有效地利用场地,扩大活动范围,尽可能地多使用体育器材,做到“一物多用”,让学生们能更多的掌握器材的玩法,且每节课所使用的器材不一样,既能增强体质,掌握方法,又有利于提高学生学习的积极性。

### 四、竞赛有利于团队建设从而更好地调动学生的积极性

在复习与巩固已学习过得内容,学生的求知欲不是很强,团队意识淡薄,可采用适当的竞赛方式,可以将学生分组,并给每组队伍团队让学生起名,通过比赛的方式,让学生理解团队意识,在比赛中复习以往知识,明白孤掌难鸣,一个人的力量是有限的,一滴水是汇不成江海等道理,只有团队的建设,团队中的学习与复