

高中体育与健康学科核心素养的培养策略分析

彭文彬

江西省乐平市第一中学

[摘要] 中国特色社会主义事业已步入新时期，当前教育工作的基本任务，是培育德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。培养新时期高中体育与健康学科的核心素养，是影响学生全面发展的重要因素。本文针对高中生心理和心理发展的特点，针对当前高中体育教学存在的问题，进行了相应的探讨。

[关键词] 高中；体育与健康；核心素养；培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.12.2135

教育的基本任务是培养什么样的人，如何培养，这是一个亟待解决的问题。要把体育与健康专业的核心素质培养到不同的阶段，就必须把它纳入到体育的各个阶段。在教学过程中，教师不仅要教授体育知识、技术，还要注重对学生进行体育学科的核心素质的培养，全面提升其综合素质。通过对高中体育与健康专业核心素养的研究，可以为高中体育与健康专业学生的核心素养培养提供一定的借鉴。

一、高中体育与健康核心素养的内容

体育与健康学科的核心素养，是当今学生综合素质的重要体现，它不只是知识和技能的学习，更重要的是要在学习的过程中成为一个优秀的运动人才。在高中体育教学中，教师要重视培养学生的综合素质，培养他们的综合素质，为他们未来的发展打下坚实的基础。

（一）运动能力

体育运动能力是指人们参加体育运动和训练的一种能力，是身体形态、素质、技能、心理素质等多种要素的综合体现。体育教学是体育教学的一个重要环节，所有的技能、知识、情感都要以此为中心，这是体育与健康的一个重要的基本素质。

（二）健康行为

健康的行为是提高身体和心理健康与对外界环境的积极应对，对身体的健康和逐步养成良好的生活习惯起着至关重要的作用。在高中阶段，面对着升学的压力，很多学生都会选择上网、玩手机、网络视频等方式来缓解压力，而不会在课余时间进行运动。

（三）体育品德

体育品德的单纯表达，与体育精神的本质一样，也是体育伦理的体现。在体育教学大纲中，德育内容始终是突出的，而体育教学中最注重的就是公平、公正和公开。高中体育还包括公平、公正、公开的体育竞赛，竞争更高、更快。“更强”等体育精神有助于学生树立正确的人生态度、价值观、心态。

二、体育与健康学科核心素养培养路径

（一）优化教学设计、改进教学方法

体育教学的优化是推进高校体育与健康课程改革、提高大学生体育学科核心素质的根本。目前高中体育教育存在着许多问题，如：目标不明确，内容安排不合理，不清楚。由于传统的教学方式等原因，使得学生在进行体育教学和提高学生的健康素质方面存在着诸多问题^[1]。

体育教师要构建教学内容、教学方法、教学计划等，以体育与健康学科的核心素养为指导，针对高高中生的身体和心理发展特点，构建层次育人目标。在教学内容的选取上，应依据学生的教育目的，采取有利于学生运动技能、形成良好体育道德等方面的原则，并结合学生以往的实践，针对不同类别、个别项目、团体项目等不同的项目，对学生的体育知识、技能、方法、运动能力、体育素养等进行综合训练，为学生的终身体育打下良好的基础。当前高中体育教学中普遍存在着“放养式”的教学模式，即上课、集合、自由活动。在课堂上，这

种教学方式无法有效地促进学生的身体素质，应转变传统的教学方式和教学理念，加强学生的协作精神。培养学生的问题意识，使他们热爱体育。在教学中，教师可以通过游戏和比赛，让学生感受到体育的快乐。在课堂上，老师也能和学生进行交流，倾听他们的观点。

（二）提升教师的专业素养

体育教师是学校体育活动的组织者和实践者，其核心素养的培养必须具备与之相适应的职业素质。首先，要加强自己的专业素质，敢于尝试，把体育和健康素质结合起来。同时，要根据学生的需求，结合学校的实际情况，制订适合自己的教学方式。比如，学生们对跑步等热身运动感到厌烦，老师可以利用音乐来引导学生进行预习活动。在教学过程中，应注重培养学生独立思考、发现问题、解决问题的能力。最后，我们要对自己的教学进行反省，总结自身的长处和短处，并加以改善^[2]。

高中体育教学是提高学生综合素质的有效途径，而身体健康是一切工作的先决条件。体育教练应根据实际情况，结合已有的科研成果，勇于创新，勇于探索。试一试，老师们不只是上课，也可以参加课外的活动。老师可以结合课堂所教的内容、给予学生一定的课外活动，让他们自己去体验，使他们在体育与健康方面的核心素养得到发展。通过“言内”“然外”的学习，使学生的运动能力、行为、品德得到进一步的发展。

（三）注重体育健康知识教育

现在许多学生对体育保健知识的理解还不够透彻，老师们可以通过体育实践课、理论课来教授一些基础的知识，比如一些基础的比赛规则、运动的注意事项、常见的运动伤害和预防措施。

（四）多方共同参与，促进学生习惯养成

要把运动变成一种生活方式，就必须要在日常的生活锻炼。通过学校、家庭和社会的共同努力，培养学生的主动性和主动性。父母可以积极的带孩子参加体育活动，或者是看大型的比赛，锻炼他们的社交能力。家长对体育的态度影响着学生的运动态度，目前高中阶段体育作为学校的一项必修科目，但仍未受到足够的重视，可以适当提高体育的得分，让家长、学生更加重视。其次，社区要做运动，定期组织社区运动，让大家一起运动，培养全民健身意识。培养学生的体育锻炼习惯^[3]。

新时代，高校体育与健康专业的核心素养的培育，是实现立德树人的基本要求。提高高中体育与健康学科的核心素养，应立足于学校体育教育，结合家庭、社会、个人对体育的关注，促进高中体育与健康学科的核心素养的培养，使其在体育活动中积极地参与，树立终身体育观念。培养学生自主学习的良好习惯，是未来全面发展的重要保证。

参考文献：

[1] 洪源. 分析高中体育与健康学科核心素养的培养[J]. 科学咨询, 2019(35): 95.