

在高中体育教学中如何培养学生的体育素养

陈前凯

江西省九江市瑞昌二中

[摘要]高中对每个学生都是至关重要的一个阶段，高中生正处于身体发育的关键时期，在这个阶段中，除了有多种多样的教学课程、繁忙的课外生活以及面对升学的压力之外，还要锻炼坚强的意志和强健的体魄。作为高中教学中能够有效锻炼学生身体的体育课程，对于强健学生体魄有着关键性作用。教师在组织开展高中体育教学工作当中，不仅要革新授课方式，进而引发学生的体育意识，同时还要紧随教学的潮流，加快教学的信息化建设。此外，教师还应该根据学生的实际情况，组织开展具体的体育活动，进而学生的体育素养。因此在高中体育教学过程中，要本着以人为本的教学理念，大力弘扬和发展体育运动精神，帮助学生掌握各种运动项目的技能，帮助学生树立安全意识、健康意识，不断培养学生的体育核心素养。为此，笔者结合体育核心素养的基本内涵以及在体育学科中的具体表现，尝试对高中体育教学中如何培养学生体育核心素养提出几点策略，希望对体育教学有所助益。

[关键词]高中体育；体育素养；培养

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.03.1327

随着新课程改革在高中体育教学当中的深入和践行，越来越多的教师开始关注在教学当中对学生体育素养的培养。但是就目前的高中体育教学的实际情况来看，依旧有部分教师将体育当做一门副课，因而不重视体育方面的教学，导致体育课程逐渐成为了众多课程当中的“冷门”。甚至有些教师在教学过程中只是让学生自由进行活动，完全没有考虑对学生体育素养和身体素质的培育和发展。新课改核心素养培养理念的实施与贯彻，使得高中体育教师开展注重学生身体素质锻炼，并通过体育教学影响学生的思维与行为，以此凸显优秀的精神面貌来应对一切学习困难。所以，高中体育教师应谨遵新课改核心素养培养理念的需求，从学生发展角度入手，来合理强化培养目标，并时刻谨记教育目的是为了学生，提升高中学生全面发展能力。

一、体育教学核心素养基本内涵

体育教学核心素养旨在全面发展学生的身心健康和运动技能，将体育精神融入到体育教学过程之中，结合学生对体育运动项目的兴趣和认知，为学生设置和开设适合学生身体素质发展并且学生感兴趣的体育课程，不断培养学生的安全意识、健康意识以及体育精神。

首先，教师在进行课堂设计的时候，就要充分地结合高中体育运动教材以及教学大纲，根据教材和教学大纲的要求为学生制定切实可行的体育课程。其次，让学生对于自己感兴趣的运动项目做出选择，就是对学生可能感兴趣的运动项目做一个摸底之后，可以根据教学安排适时地调整运动项目，帮助学生制定更加适合学生身体素质发展和感兴趣的体育课程。再次，教师在制定体育课程过程中，要全面地将运动项目的相关理论知识，技术要领以及动作技能为学生进行讲解，让学生多看，多学习，多练习，通过学生不断掌握多种多样的体育运动项目，逐步发展体育教学的核心素养，最后就是要根据学生身体健康和心理健康，帮助学生在体育课程进行过程中不断吸收和感知到体育运动精神，使得学生的综合素养的全面发展。

二、合理化分析高中体育学生体育素养

（一）体育品德

在高中体育教学活动之中，学生具备体育品德是能够影响学生体育学习是否具备正确价值观引导的重要标志，而且也是高中体育核心素养的重要内容。所以，高中体育教师想要强化培养高中学生体育核心素养，便离不开对学生体育品德的重新构建，以此帮助高中学生更好地保持体育精神面貌，来融入到

社会发展之中，为自身后期发展与学习打下坚实基础。

（二）运动能力

运动能力是体育锻炼必不可少的一项能力，也是高中体育培养学生体育核心素养的重要组成部分。因此，高中体育教师要明确课堂教学对学生运动能力的培养目标，还需要通过引导来帮助学生更好地利用课余时间进行体育锻炼，以强化自身运动能力。

（三）健康行为

健康行为是高中学生体育核心素养培养的长远特征，只有高中学生掌握正确的体育锻炼行为与锻炼思维，才能够保持健康行为，使得日常行为得到有效支撑。所以，高中体育教师应懂得如何在课堂之中合理化引导学生理解健康行为，并重视健康行为对自身的价值和功能。

三、当前高中体育教学现状

在新课改素质教育理念影响之下，对于学生素质全面发展的需求越来越强，因而，在新教育理念与教育方法之下，体育教学重新站在了重要位置，而影响学生对体育锻炼的重新认知。高中学校在新课改之下开始重新对体育学科进行重组和创新，以此明确体育在素质教育里的价值和作用，并提升教师与学生对体育教学的认知水平，使得学生能够养成良好的体育锻炼习惯，并形成终身体育意识，培养学生强健体魄和坚韧意志，而这些便是体育素养所包含的内容，也是高中体育教学中培养学生体育核心素养的重要表现形式，主要包含了体育文化、锻炼习惯、锻炼意识、体育品德等等。

但是，在传统应试教育理念之下，素质教育理念和方法渗透的过于艰难，这也是传统应试教育理念过于根深蒂固，使得新教学方法与教育理念无法彻底推广，并影响学生对新型教学理念的认知。在应试教育理念之下，高中体育教学无法获取重要地位，而在高中教育体系中成为陪衬品，无法给予正确引导，而失去了体育教育价值。因此，对于高中体育素养的培养也无法在传统应试教育理念中得以贯彻，毕竟，应试教育理念之下学生过于关注考试部分，使得体育锻炼成为可有可无的一种消遣方式，大量缩短学生体育锻炼时间，降低体育训练质量，并影响体育锻炼对学生体育素养培养的效果。

四、高中体育教学中体育核心素养培养的策略及路径

（一）革新授课方式，引发学生的体育意识

一直以来，在高中体育教学当中，很多教师除了讲解一些基础性的体育知识和体育技巧外，其余时间都是让学生自由活动。导致很多学生对上体育课缺乏兴致，很多学生在上

体育课时都会利用请假、生病、甚至逃课的方式以逃避体育课。由于学生根本就没有主动地走进课堂，或者缺乏积极性，导致学生的体育素养一直得不到提升。面对这种情况，就需要教师在组织开展高中体育教学工作当中，必须革新授课方式，不仅要加强对学生体育专业知识和技能方面的训练，同时也要在教学过程中去不断地去挖掘学生的潜质，进而实现对学生的体育素养的培养。

例如，教师在体育教学当中，应该让学生意识到体育课对学生今后的学习和发展的重要性，并让学生重视体育课程的学习，并积极踊跃地参与到体育活动中来。只有让学生认识到学习体育知识、进行体育锻炼的作用，才能让学生在体育课堂学习的过程中实现自我价值，不断地提升自我，并在坚持体育锻炼的过程中养成良好的习惯，在体育学习的过程中实现对体育素养的培养，进而达成开展体育教学的最终目的。当然，为了提高学生对体育课的兴致，教师在课堂中可以适当地添加一些游戏元素，让学生通过进行各种游戏活动，提高学生在课堂中的参与度。

（二）应重视体育理论教学

传统应试教育理念之下，高中体育教师虽然很注重对学生进行理论性体育知识的讲解，但是却很少能取得实质性进展，这是因为在体育教学之下教师所讲解的内容无法博得学生兴趣，并且对体育抽象性知识内容讲解如果无法匹配动作引导，相信学生都很难理解，进而影响了教学高效性发展。因此，高中体育教师应创新理论教学方法，以学生兴趣为基础，思考学生理解能力，进而创设具有生动性与趣味性的理论课堂，让学生掌握体育锻炼的基础，这样才能够真正在培养学生体育核心素养下得以高效发展。

比如，当特殊天气原因而不能进行课外训练时，高中体育教师便可以借助室内环境来进行理论性知识讲解，通过借助多媒体向学生展示奥林匹克运动的历史演变过程，很多学生对于奥林匹克运动会的认知，只停留在金牌数上，这样的理解是错误的。高中体育教师要让学生深刻了解奥林匹克运动并不仅仅是为了竞争金牌，更是一种友谊传播、潜能开发和珍爱和平的传播。在我国历史发展长河之中，许多外交手段都是通过体育运用达成的，比如中美建交便是借助乒乓球运动所开展的，也就是我们所知道的乒乓外交。因此，进行相应体育锻炼，需要先了解运动背后的故事，理解运动文化，从而体会运用精神，以此更好地进行体育运动锻炼，强化体育素养。

（三）围绕核心素养优化教学方法

在高中体育课程教学过程中，就是一方面要加强学生对于体育科目的学习兴趣，不断使得学生掌握体育科目，各种运动项目的理论知识，动作要领，相关技巧。引导学生全面掌握体育运动内涵和精神，感受到体育运动的魅力。因此，核心素养的培养不是一蹴而就的，教师要善于运用和优化自己的教学方法，关于学生对于各方面的运动技能和运动素养，都要着重去培养和锻炼，有针对性地对于班级中的学生开展素质测评，制定教学任务目标，随着教学项目的推进，让学生能够不断激发对于体育的学习热情。全面掌握各种运动项目的技巧和动作要领，获取更多的关于安全和健康方面的知识，在自己身体素质得以加强和培养的过程中，能够全身心地投入到学习中。

（四）依托核心素养要求对教学评价进行改革

对于传统的体育运动教学过程，中学生只是根据教师设

置的体育运动项目目标任务进行指定操作，通过不断地进行锻炼，掌握每一个项目的运动技能。当然这样的教学模式单一，机械化，但是能够让学生全面掌握体育运动技能。而教师对于学生核心素养的评价，也仅仅是通过对于运动项目进行考核。参考学生是否对各种运动项目得以掌握，进行优秀，良好，合格，不合格等简单评析，这样的评价方式难以激发学生好胜心和积极性。

因此教师要注重对于教学评价进行改革，在体育运动项目过程中，要将评价设置为以下几个方面，第一方面是学生对自己的自我评价，让学生对自己一个学期的所学内容进行打分，有助于学生对本学期学习内容回顾，另一方面是教师要对学生在本学期课堂表现进行评价，例如积极参与各种运动项目的学生，分数应该更高一些，而消极对待的学生分数应该更低一些。最后是教师对于学生运用相关运动项目的期末考核，以以上三种分数来判断学生本学期的体育课程成绩，不断改善和完善教学评价机制，使得能够更加全面和完整的了解学生的学习情况。

（五）提高高中体育教师的自身素养

高中体育教师在培养学生体育素养过程中同样具有重要地位和作用，以此明确自身地位和角色，更好地影响学生体育锻炼，帮助学生形成科学化的体育素养。所以，高中体育教师应在体育课堂中不断强化自身教学水平和教学质量，从专业化角度提升自身体育素养，并起到以身作则的作用，来形成模范教学，让学生根据教师的表现来完善自身体育锻炼行为。因此，高中体育教师应努力成为一名合格的体育宣传者，在体育教学之中不断引导学生体会体育锻炼的乐趣和魅力所在，以身作则来帮助学生重新树立锻炼信心。

（六）开展体育活动，增强学生的体育素养

组织开展不同形式的体育实践活动，对于提升学生的体育素养有着极大的帮助。为此，教师在开展高中体育教学工作当中，应该根据每个学生不同的身体素质制定相应的教学目标，根据学生的喜好设计不同类型的体育活动，进而让所有学生都能够踊跃地加入到体育活动中来。

例如，在授课过程中，教师可以组织学生进行一次拔河比赛活动。在本次活动中，首先，教师可以准备本次比赛需要用到的绳子和计分板，并选取一名学生负责记录分数。接着，教师可以把学生按照每组8人为一组进行分组，并将各个小组进行编号，将号码放置到一个盒子当中。然后，教师可以随机从盒子当中抽取两张号码，让所抽取出来的两个小组进行比赛，获胜的小组进入下一轮，而失败的小组则淘汰。最后取得比赛胜利的小组即为获胜者。借助体育活动的组织和开展，不仅有效地锻炼了学生的身体，达到了强身健体的目的，同时还实现了对学生体育素养的培养。

总之，在高中体育教学中，学生核心素养的培养不是一蹴而就的，教师要本着一切从学生出发，应该运用多元化教学手段，打造丰富多彩的体育课程，让学生的理论知识，运动技能，动作要领等都能全面发展，进一步全面提高学生的核心素养。

参考文献：

- [1]张卓.试论高中体育教学中学生核心素养的培养[J].当代教育实践与教学研究,2017(5):370.
- [2]董萍.高中体育教学中培养学生终身体育意识策略[J].体育世界(学术版),2017(03):145-146.