

如何在高中田径教学中培养学生核心素养

郭强

山东省齐河县第一中学

[摘要]现如今,随着我国经济的快速发展,伴随我国教育观念的不断更新,如今的教学理念不再是单一地注重文化课学习成绩,学生的综合素养发展才是真正的教育目标。而田径运动,由于项目的运动特点给人留下了单调、枯燥的印象,导致高中生对其兴趣和持续参与度不高,这也是该项目的教学开展遇到的难题。培养学生核心素养的提出,田径运动作为重要的体育项目,自然要在教学中承担起了这一职责。这就要求教师在实施教学过程中,将培养核心素养作为基本目标,积极探索实现激发兴趣、增强体质、身心协同发展的教学方法。

[关键词]高中田径教学;培养学生;核心素养

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.04.570

引言:

田径被称为“运动之母”,高中田径教学不仅承担着增强身体素质、培养学生意志力的责任,还要发挥德育和核心素养教学功能。高中体育核心素养是体育运动认知能力、健身实践能力、自主健身意识和社会适应能力的综合,是体育教学对体育精神、体育技能和体育品格的综合要求,它主要由健康文化意识、体育情感、体育品德和体育健康行为素养组成。田径教学事关学生体育核心素养的养成,所以,在田径教学中,要专注发挥田径教学独特的育人功能,努力达成核心素养育人目标。

一、高中体育核心素养

高中阶段主要的体育核心素养是运动能力,运动能力主要是指技战术能力、心理能力与体能在活动中所形成的综合表现。在体育方面,学生可以运用在体育训练中所学到的技能、方法和知识,积极参加比赛,提高运动水平和身体素质,了解裁判知识和规则,逐步具备分析问题和解决问题的能力。同时,学生还应独立参加体育训练,有效评价运动效果,对国内外重要体育赛事和重大体育赛事具有一定的鉴赏能力。身体素质还包括健康行为,主要是指适应外界环境、增强身心健康的综合表现。同时,健康行为也是形成良好生活习惯、提高身体健康功能的关键。在体育锻炼中,高中生要积极参加校内外的各种体育锻炼活动,了解科学合理的锻炼方法,逐步养成良好的锻炼习惯,提高自身的健康管理水平。高中核心体育素养还包括体育道德。体育道德是指在体育活动中应当遵循的行为准则、价值追求和精神。它在促进和维护社会习俗和规范方面发挥了积极作用。在参加体育训练时,中学生应独立克服困难,保持强烈的自尊心,逐渐具有积极进取、追求卓越、顽强奋斗、勇敢向上的精神,对结果有正确的看法,要胜而不骄,败而不馁;我们应该遵守规则,尊重我们的对手和合作伙伴,逐渐有公平竞争的意识。

二、如何在高中田径教学中培养学生核心素养

(一)开展趣味教学,激发学生的学习热情

学科核心素养是新一轮的教学改革所提出的一个新概念,它是学生通过体育课程学习所形成的最基本素养。培养学生的核心素养,要从基础做起,即让学生在体育课程学习和实践中了解体育基础知识,掌握基础的体育技能,促使学生形成基本的体育品质和经验。要想让学生积极参与体育学习,就要激发学生对体育的情感,让学生积极参与体育学习、训练和锻炼。但是,由于应试教育的影响,在过去的高中教学体系中,体育教育不被重视,田径课往往被其他课程所占据,由于学习压力较大,学生对田径学习没有兴趣。其实,高中生正处于一个活泼好动的年龄,他们对体育有一定的兴趣,他们对体育不感兴趣,或者因为体育缺乏乐趣。鉴于此,核心素养下的高中田径教学既需要保证教学时间,又需要在教学方法上进行合理的改革,构建高效课堂,开展有趣的教学,以激发学生学习的积极性和兴趣,为学生接受体育核心素养教学奠定良好的基础。如同在田径“快跑”教学中,在讲解快跑上肢、肩部的姿

势和手势时,教师可以利用信息技术为学生展示立姿的主要技术要点,并从身体肌肉的生动反应能力、起跑速度对立姿的影响出发,激发学生的好奇心和学习欲望。然后,将学生分成小组,让学生根据讲解的动作进行示范,进行小组练习。在学生掌握快跑动作后,开展“狼追猪”“赛跑盖房子”等快跑游戏,让学生在快跑游戏中练习站立起跑动作,改变场地的弱点等问题。这种针对学生身心特点的有趣教学,可以激发学生的学习积极性,为提高学生的体育核心素养打下良好的基础。

(二)创新教学模式,提升学生运动水平

创新教学模式,教师需要发挥主导作用。常规教学中,教师习惯讲授理论或者动作要领,让学生跟随教师运动,学生运动比较被动。教师提倡自主培养,引入竞技体育,增加运动器材,鼓励学生主动探索,设置小型体育研究课题,这些都是比较创新的教学设计,对促进学生田径运动能力的全面发展有一定的作用。田径教学有其自身的规律,教师应结合实际教学条件做创新实践,引入更适合的教学模式和运动项目,使学生在积极的训练过程中树立运动意识。大多数学生对田径运动和训练不感兴趣。原因有很多。教师需要对教学模式进行客观的分析和创新的设计,给学生带来一些触动。例如,铅球可以训练学生的爆发力和协调性,但它需要较高的投掷动作。老师设计了几个辅助训练项目并进行了演示。学生有新鲜感,可以主动参与其中。首先是哑铃练习,举着哑铃,两臂向不同方向屈伸,这样可以锻炼手臂力量。接下来是引体向上,老师做一些示范动作,让学生开始训练,学生迅速进入状态。三是负重半深蹲训练,这种训练难度大,学员主动接受挑战。最后,侧卧卧起坐,同学们都比较赞同这些训练方法,参与积极性很高,为铅球训练做好了准备和铺垫。教师鼓励学生进行创新设计,引入个性化辅助训练手段,成功激发了学生的科研学习热情,课堂气氛更加热烈。教师引入一些辅助训练内容,为学生带来更多的训练热情。铅球本身比较枯燥,大部分学生没有足够的力量储备,需要有一些辅助训练来弥补,教师及时设计,组织学生使用多种训练形式,学生有更多的选择权,自然能激发训练积极性。

(三)将德育教学渗透入体育田径教学

每项田径项目均有其固有特点。在组织学生参与田径运动时,教师也可利用田径项目将自身特点融入品德教育,强化体育核心素养的培养效果。例如,在创建田径课堂时,教师可引入田径比赛活动,领导学生在相互竞争、共同协作中提高运动信心与团队协作能力。针对田径训练具有较为明显的重复性特征,教师应创新田径锻炼模式,提供更富有挑战性、层次性的田径项目,强化自身特质,有效解决各类困难,强化学生的拼搏精神。同时,教师还应认识到学生间的差异性,即班内学生拥有不同的思维方式与运动特点,而其在解决田径训练问题时也会具有显著差别。为强化核心素养培养效果,教师应提供充足的问题探究与解决空间,用情绪感染学生,充分展现高中生

(下转第1132页)

方法”等，让他们能在课堂上畅所欲言。

（四）运用现代技术高效发挥管理作用

班主任的工作十分复杂，想要做好管理工作，班主任就需要借助现代技术。班主任想要了解学生课间十分钟的使用情况，就可以通过监控技术，回放课间十分钟学生在教室里的表现。班主任要统计学生的期末成绩就可以运用Excel进行求和、计算平均数等，通过这些技术，能够真正掌握学生的英语学习情况，也能够根据他们的薄弱地方进行调整。班主任还可以利用好微信，与学生的家长建立紧密的联系，让学生的家长讲一讲他们在家的学习情况，及时了解学生在家中英语学习的具体情况。比如，英语月考之后，教师可以结合现代技术制作“学生成绩波动表”，从学生成绩波动的情况了解学生英语学习水平，教师还可以制作“学生英语考试项擅长及不擅长表”，通过表一目了然地看到学生英语学习中的长处和短板，补齐短板，如果学生阅读问题大，那么教师要加强英语阅读训练，如果学生作文问题大，那么教师要加强英语作文训练。

（五）营造生活化的学习氛围

在当前的高中英语教学过程中，借助班主任管理推进学生英语学习，班主任也应该营造与生活相关的英语学习氛围，采取学生感兴趣的方式，这样才能够在相应的氛围中做好班级管理，同时让学生学好英语。比如，在“Natural Disasters”这个单元，教师可以利用希沃白板展示自然灾害来临的场景，让学生通过希沃白板的视频、图片看到熊熊燃烧的大火，看到土崩瓦解的建筑，看看在灾害中无助的人们，给学生更加真实的感受，他们从希沃白板的展示中有身临其境的感觉，从而激发学生的同情心，并能够让学生真正感受到自然灾害面前人类的渺小。同时也能够让学生接触白板的展示，深刻理解教材，阅读文章中的内容，能够理解其中的句子、段落等等。

（六）注意言传身教

班主任要明白，有效的班级管理要发挥自身的言传身教的作用，班主任也应该通过自己的行为举止对学生产生积极向上的影响，用自己的各种方式影响班级的学生。比如，英语原文阅读对于学生来说是十分重要的，班主任要让学生认真做好阅读任务，那么在管理中班主任则可以多阅读一些英文原著，让学生想自己一样，也可以开展英语角活动，在英语教学的过程中，教师可以找来适合高中学生的英语原著，带领班级的学生一起阅读英语原著。班主任还可以以英语阅读书籍作为奖励，对于每次考试中有进步的学生奖励一些英语书籍，让他们能够认真阅读英语著作，并通过英语阅读提高自己的英语水平。

在高中学习管理与英语具体教学中，发挥班主任管理作用是极其重要的。但是，当前的班级学习管理中仍然有不少问题，比如班主任忽略了管理的全面性、现代技术对学习管理产生消极影响、班主任对学生学习问题处置不当等。高中班主任要积极发挥主观能动性，解决管理中的问题，让学生学好英语，班主任要做到在生本理念下充分尊重学生、加强与学生之间的沟通、善于发现学生的学习优点、运用现代技术高效发挥管理作用、创造生活化的学习氛围、言传身教。通过这六点具体的策略，有效发挥班主任管理作用，帮助高中阶段的学生学好英语知识。

参考文献：

- [1]王忠祥.发挥班主任管理作用促进学生英语学习探研[J].成才之路,2019(16):16.
- [2]锁子殷.高中班主任工作策略初探[J].青少年日记(教育教学研究),2019(01):199.
- [3]朱晴晴.改变高中英语课堂管理现状,促进高效课堂教学活动[J].英语画刊(高级版),2017(16):75.
- [4]陈磊.高中班主任英语教学反思[J].知音励志,2016(12):181.

（上接第1130页）

的主观能动性，有针对性地培养高中生的问题解决能力、独立思考能力，强化其体育锻炼信心，切实增强其体育核心素养。

（四）多种形式教学

在体育田径教学中，教学方式的选择与运用是非常关键的方面。在以往的田径教学中，教学方法比较单一，学生的学习兴趣不高，学习效果难以提高。鉴于此，教师可以研究多种教学形式，即教师可以采取游戏的形式进行教学，也可以采取多种情境进行教学，也可以开展小组合作教学等。但无论教师选择哪种教学方法，都要在教学前做好充分准备，在教学过程中适应变化，灵活调整，在教学后进行反思和优化。例如在50米短跑的教学中，为了优化教学，针对学生设计教学情境。为了扩展，在50米的尽头，放置几个盒子，告诉学生盒子里有小动物等着他们去拯救。只有当一定数量的人在固定时间内到达终点线时，动物才能被拯救。许多学生喜欢养宠物，宠物大多是猫或狗。因此，作者故意告诉学生，盒子里有可爱的“猫”，还有活泼的“狗”。在这种情况下，学生有了足够的跑步动力，许多学生站在起点，渴望尝试。在这种形式下，教学效果有了明显的提高。因此，教师要善于选择教学形式，灵活运用。

（五）以优化教师田径教学方法为驱动，促进核心素养培养教育

核心素养培养教育的顺利开展离不开好的教学方法，只有有效的教学措施才能达到提升学生能力和教学效率的效果。而有效教学措施的采用，也要基于学生心理特点和身体特点上，教师应当开展以下几个方面。第一，增强学生对田径运动的认识。对学生讲述田径运动的由来和发展，了解该运动的特点及作用，认识到其价值和训练的目的。在思想上意识到，田径运动对学生核心素养发展的影响，从而真正重视该运动并自愿参与到其中。

第二，优化田径教学方法。教师应传授学生自我保护的意识，比如，在跑步中的身体姿势、呼吸方式等都是小技巧的，教师要更正学生不准确的方法，做出科学的指导。此外，教师也可以按不同能力的学生开展不同的运动训练和指导，以此保证教学措施的针对性。第三，培养学生协助能力。核心素养的重要内容之一是学会与团队的协作能力，这对学生将来进入社会都有着重要的影响。教师可以安排一些团队竞赛、接力赛，通过这样的教学方式让学生体验到协作的重要性。在有效的田径教学指导下，不仅帮助学生增强了体质，还有利于学生更好地认识体育、参与体育，进而提升学生的核心素养。

结语：

综上所述，田径不仅是学生强身健体的一种方式，也是磨炼学生意志，塑造学生品行，培养学生素养的有效手段。核心素养下的高中田径教学，需要贯彻落实核心素养教学理念，需要教师在做好田径知识和技能教学的同时，积极通过课堂教学、校园活动培养学生的体育情感、意识和习惯。只有这样，才能提高学生的体育核心素养，为学生能力综合提升和长远发展打好基础。

参考文献：

- [1]罗春涛,李晓敏.浅析高中体育田径教学中学生核心素养的培养[C]//2019年教育信息化与教育技术创新学术论坛(西安会场)论文集(五).2019.
- [2]黄淑绒.浅谈在高中体育田径教学中如何培养学生的核心素养[J].中外交流,2018,000(032):102.
- [3]王青海.浅谈在高中体育田径教学中如何培养学生的核心素养[J].中外交流,2019,026(048):314-315.