

油,分析整堂教学成果来看,整体氛围轻松愉悦,学生享受乐趣,心情跟着随着教学环节的变化而起伏,进而帮助学生逐渐构建体育核心素养。

2 加强体能训练、成就健康体魄

“少年强则国强”,当前高中生身体素质并不是很好,最直观的就是在体能方面很差,很多学生在大学阶段都将“800米,1000米”视为噩梦,归根结底就是在高中阶段体能就不行。体能训练并不需要先进的教学设备,一些较为基本的条件就可以达到体能训练的目的,另外在新课程改革背景下,高中体育教学应该将体能训练作为教学重点内容。高中生仍然处在发育的黄金时期,这个阶段教师有必要结合学生具体情况,进行多种多样的体能训练,帮助学生成就健康体魄。

例如,在高中体育课堂上,许多运动项目都可以做到强化体能效果,譬如“跳绳”就是一项对场地、教学设施没有要求的一项运动,使用跳绳强化学生体能是一个较为持久的过程,所以笔者提出“坚持练”的理念,每堂体育课的热身环节都会让学生跳绳,刚开始的时候会让学生们跳50个,经过然后每天加10个,经过一个月之后,基本每个学生都能跳到300个以上,达到300个之后,就不需要教师要求加数量了,而是要压缩跳绳时间,在一分钟之内完成即可视为合格,现阶段高中生缺乏体育练习,刚开始进行跳绳练习时,可能跳100个就气喘吁吁,运用这种循序渐进的方法,每一位学生都可以完成,有可以照顾每一个学生的情况,提升班级学生的整体体能强度。体能训练不是短期的任务,教师要监督每一位学生进行跳绳训练,经常在体育课热身环节检查学生的跳绳成果,通过长久不断的联系,必然会让每一位学生都拥有强化的体能和健康体魄。

除此之外,不能一味的训练学生的体能,对于高中生来讲,身体柔韧性也是非常重要的,为了避免学生身体僵硬,教师可以利用健美操、拉韧带的方式,提高学生身体的整体柔韧性。通过上述教学过程可以发现,教师所选取的教学方法,一方面能够锻炼学生的体能,帮助学生拥有健康的体魄,另外也能够锻炼学生坚持不懈的精神和毅力,达到落实核心素养教学的目的。

3 锤炼精神意志、永不言弃

“毅力”“意志”等深深蕴含在体育运动中,核心素养下的高中体育教学,应该锤炼学生的精神意志,培养学生永不言弃的精神。

例如,“1000米”限时长跑是锻炼学生心肺功能和耐力的项目,笔者发现在实际开展训练时,有许多学生存在半途而废的情况,体力不支、不能按时完成等都是较为直接的原因,但是最根本的原因,在于学生内心没有一往无前和必胜的信念。面对这种情况,教师在1000米长跑开始之前就应该和学生讲清楚,如果体力不支,允许超时完成,但是绝对不能放弃,放弃将会面临非常严重的处罚。并且在过程一旦发现学生有放弃的迹象,教师就应该在旁边鼓励他,“你一定行!在坚持坚持!”通过这种方式,锤炼学生的精神意志,学生的将会因这种精神受益终身。

结束语

山区县城高中的教学资源相对落后,体育教师更应该寻求多种促进学生核心素养发展的教学策略,教师的意义就是育人,体育同样是育人的一种方式,通过谋求多角度的核心素养教学,引导学生形成坚毅不倒的品质,满足新课改下对人才发展的新要求。

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:电子刊,2017,000(005):370.
- [2]缪宏卫.高中体育教学核心素养培养探究[J].新课程导学,2017,000(007):P.29-29.
- [3]张小威.浅谈高中体育教学核心素养培养研究[J].文化创新比较研究,2018,002(013):182,184.
- [4]刘洪波.高中体育教学核心素养培养策略分析[J].东西南北:教育,2019(5):217-217.

高中健美操培养“体育核心素养”的教学策略研究

叶玲燕

(龙川县第一中学 广东 河源 517300)

[摘要]引领学生核心素养发展是现代体育的新目标,高中体育应该充分发挥学科特有的优势培养学生的诸多品质和能力。笔者以高中体育核心学科素养概述为出发点,以高中体育健美操课程为载体,提出高中健美操培养“体育核心素养”的教学策略。本文结合高中体育与健康课程标准,对高中体育核心素养教学进行研究,旨在实现多元化促进核心素养的发展策略。

[关键词]健美操;高中体育;教学研究;培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.06.885

前言

教学改革提出,各类院校应该结合本校实际办学现状和学生特点,将核心素养发展融入各个学科教学中去,高中体育健美操课程自然包含在内,因此笔者高中健美操与培养核心素养是可行的。核心素养贯彻学生整个学习生涯,属于素质教育的延伸,体现在学生身上更高层次的教育理念。高中体育是高中生的基础教育学科,教师应该将体育学科的价值和功能作为首要任务,进一步促进学科质量发展,深化高中体育教学改革进程。

1 高中体育核心学科素养概述

大多数情况下,学生形成核心素养的主要场所就是学校,学校经过学校教育的培养和塑造,逐渐形成核心素养。体育学科素养是学生在体育学习过程中,能力学习、技能学习、知识学习等融合为综合性解决学科问题的能力。体育学科素养也是最持久、也是对学生人生成长最重要的一种能力,因此发挥学科价值极为关键。

以高中体育学科优势,引导学生进行不同种类的体育锻炼,在运动过程中形成终身运动的理念,并且形成与社会需要的体育品质和综合素养。高中生有许多的机会接触实践活动,也会有相应的好处,但是与体育学科实践活动相比是完全不同的,体育活动不仅能够塑造学生的认识价值,还能够影响学生做人的理念,形成正确的人生价值观。高中体育学科素养主要涉及体育精神、身心健康和运动水平三个方面。对于学生来讲,核心素养发展是伴随终身运动的一个过程,并不是某个阶段就可以形成的。因此培养学生核心素养,需要实现长效性,并将这种长效性体现的体育技能和理论知识教学中去。

2 高中健美操培养“体育核心素养”的教学策略

2.1 构建体验式教学模式

学生结合自身实际的认知规律,通过观察健美操教学过程,并且不断进行健美操重复训练,发散思维实现创造性学习,体验教学活动内容,加强自我感受,在此基础上构建独属于自身的体育学科认知和理解,构建完善的体育学科知识体系,这便是体验式教学模式。核心素养下高中体育教学,要求学生之间要懂得团结协作,形成集体荣誉感,共同完成相应的教学任何,过程中实现学生运动技能和情感的提升。高中体育运动技能教学固然重要,但是学生在过程中获取的经验、体验和认知才是更加宝贵的东西,这也是引导学生情感、认知态度和价值取向的重要过程。

相比传统的高中体育教学模式,构建体验式教学模式,可以让学生对健美操学习保证高昂的热情。高中体育作为发展学生核心素养的关键渠道,构建体验式教学模式,可以潜移默化影响学生主动完成相应的教学任务,积极与他人探讨在学习健美操过程中遇到的困难。学生经常接触体验式教学,在健美操学习可以逐渐感受到音乐变化所引起的动作变化,掌握动作和节奏的关系,逐渐学习创造更加富有想象力的健美操动作,这对学生创造素养、表演素养、艺术素养发展都是有好处的。

2.2 掌握教学动态、开展分层教学

以人为本教学理念下,教师一直都在寻求针对性的教学策略,人与人之间存在

差异,每个学生的实际情况也不同,因此教师需要一种科学的分层教学模式,以此达到培养学生核心素养的关键任务。掌握教学动态,有助于构建学生主体、教师主导、以学生全面发展的分层教学模式。高中生体征和身体素质差异较为明显,传统体育教学模式不在适用。

分层开展高中体育健美操教学,间接缩小小学生的身体差异,尊重每一位学生,发挥每一位学生的个性和优势。动态分层的健美操教学,面对身体素质相对较好的学生,需要关注健美操技术、表现力、创造力以及鉴赏能力等等,利用这部分能力提高学生综合素养;面对身体素质相对较差的学生,则要关注学生的柔韧性、肢体协调性、动作规范性等等,让这部分学生形成积极参与健美操学习的意识。

核心素养的形成是一个动态的过程,因此培养核心素养的过程也应该是动态的,新模式下的高中体育教学,会充分考虑学生当前的实际需要,并且以学生的需求为切入点,寻求学生参与体育学习的路径。动态的健美操教学分层,可以有效将体育学习与核心素养结合在一起。

2.3 利用合作、实现交互式学习

合作学习是学生核心素养发展背景下的重要学习模式,可以将传统教师在课堂上主体地位转化成为主导地位,相应的注重发展学生主体地位。合作学习模式下,学生之间的通力合作更加重要,充分调动学生的主动意识。

交互式学习模式,可以提供给学生进行沟通的机会,一方面可以提升学生的社交能力,另一方面,对学生之间相互帮助、学习、尊重、协作等都有利,学生的健美操水平自然也会得到提升。不可否认,传统健美操教学很枯燥,师生都认为健美操是可有可无的,长时间以来已经导致学生丧失对健美操的兴趣,根本不可能主动进行健美操学习。交互式学习模式下,可以提高健美操学习的趣味性和娱乐性,增强学习效果,有助于学生形成终身运动的理念。这种模式符合核心素养发展要求,对高中生形成良好的体育品质有利。

结束语

高中体育健美操是可以加强学生整体素养的学科。通过健美操学习让学生拥有好的身体,实现自我品质和行为的正确发展,满足核心素养需求。体验式、分层式、交互式,都是寻求构建学生核心素养的尝试,作为体育教师要学会变通,寻求适合本班学生的核心素养发展模式,这需要广大教育工作者的共同努力和研究。

参考文献

- [1]陈雪.高中健美操培养“体育核心素养”的教学策略研究[J].运动,2019,(4):110-111,67.
- [2]云长旭.试论高中健美操教学中的问题与对策[J].文体用品与科技,2019(04):112-113.
- [3]周俊伟.高中健美操教学中如何培养学生的创新能力[J].文体用品与科技,2019(02):122-123.
- [4]赵丽君.论高中健美操教学方法对学生的影响研究[J].新课程(下),2018(11):46.