

# 高中体育核心素养教学策略浅析

郑雪松

(湖北省黄石市阳新县职业教育中心 湖北 黄石 435200)

**【摘要】**教师认为培养学生体育核心素养的关键是，培养学生的锻炼习惯，即让学生真正意识到体育学习的重要性，并将体育锻炼融入日常的生活中，促进学生的全面发展。为了达到上述效果，教师主要从实践教学的角度入手，在提升教师专业教学能力的基础上，让学生通过实际锻炼的方式，感受体育学习的益处；通过分析相应的情境，真正掌握心理调节的方式，从而在塑造学生强健体魄的同时，让他们拥有一颗强大的内心，为学生更好地迎接未来生活以及学习中的挑战，保驾护航，充分发挥体育教学的积极作用。

**【关键词】**高中体育；核心素养；教学策略

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1621

在现阶段的高中体育教学过程中，部分学生将所有的精力集中在提升学习成绩上，并不注重增强个人的身体素质，培养个人的心理调节能力，从而导致：在换季的时候，部分学生出现感冒的状况；有些学生因为不能承受失败的打击，采取极端的方式。针对这种状况，本文注重从增强学生体质，以及培养学生心理调节能力入手，开展高中体育教学，并在此过程中，搭建具有自主性、感悟性的高中体育教学模式，促进学生综合素质提升，充分让学生在体育学习过程中，获得身体素质和心理调节能力的双重提升。

## 一、运用信息技术，培养学生终生体育意识

终身体育意识的形成不仅有利于培养学生健康的体魄，而且还能让学生在体育锻炼的过程中，排解个人的心理压力，真正让学生换个视角，思考生活和学习中的问题，真正让体育充当“缓冲器”的作用，并在此过程中，真正使学生更为客观地认识事物，认识自己，真正让学生感受体育锻炼带来的益处，从而从而达到培养学生终身体育意识的目的。

例如，为了培养学生终身体育的意识，教师运用信息技术，开展此部分内容的授课，并在此过程中，让学生运用“悦跑圈”，进行日常的体育锻炼，并发送锻炼数据，分享锻炼感受，真正让学生在交流的过程中，获得良好的体育锻炼体验，并真正让他们感受体育锻炼带来的身心变化，促进学生终生体育意识的形成。在具体的教学过程中，为了避免部分学生为了提升个人的学习成绩，而“逃课”的状况，教师对学生做相应的心理工作，即讲述如下故事：在一个医院，大夫接诊的伤员众多。有些伤员常常因为没有及时得到床位，而出现死亡的状况。针对这种情境，该院采取如下措施：设置特定的床位。此床位只接收急救人员。通过设置此床位，该医院不仅拯救更具秩序性，而且死亡伤员的数量大减少。通过讲述这个故事，教师真正让学生意识到体育锻炼即“空床位”。在修正学生的心理误区之后，教师教授学生悦跑圈的使用方法，并让他们树立锻炼目标，即奔跑的距离以及时间。与此同时，教师将学生的目标，以及完成情况，发布到班级群中，让学生彼此之间相互竞争，也让学生看到个人体育奔跑速度的提升。通过为期三个月的锻炼，教师鼓励学生分享体育锻炼的感受。小陈说：“我是一个不爱运动，整天埋头学习的人。通过这段时间的锻炼，我发现学习效率明显提升，而且精力十分充沛。我还瘦了10斤。与此同时，在跑步后，我开始变得乐观，而且具有耐心。”通过运用信息技术，教师真正让学生意识到锻炼的重要性，并将锻炼运用到实际的生活之中，从而学生终身锻炼意识的形成。

## 二、运用多元方式，提升教师体育教学能力

教师是教学的总导演，课堂的总舵手。教师教学能力的提升在很大程度上，决定学生高中体育核心素养的形成。为此，高中体育教师应注重提升个人的体育教学能力，并树立“活到老，学到老”的终身学习意识，不断变革个人的教学理念，转变原有的授课方式，真正营造具有趣味性、感悟性以及实效性的体育授课模式，提升学生的体育学习参与度，真正让他

们感受体育学习的乐趣。

在具体执行的过程中，教师注重从以下几点，提升个人教学能力。第一点，反思个人的教学。“只有一个人真正意识到个人问题的时候，他才会真正地改正。”高中体育教师应培养个人的反思意识，认知个人在教学中的优势和劣势，并在发扬优势，改正短板的过程中，更为全面地看待体育教学，并在此过程中，不断实现教学观念以及方式的调整，促进个人教学能力的提升。第二点，学习体育教学观念。在高中体育教学过程中，教师应树立“活到老，学到老”的体育观念。从大的方面而言，教师可以关注体育改革动态，了解体育发展趋势，并在此过程中，把握体育发展脉搏，在适应时代发展的同时，对个人的体育教学模式，进行相应的调整。从小的方面而言，教师可以通过多阅读体育教学书籍，浏览体育网站的方式，学习各种新型的体育教学理念，并针对其中有代表性，或是新颖性的理念，与同事进行探讨，并真正运用到实践的教学中，通过反复地实践、思考和调整，真正将这种理念，内化为教师教学的一部分。

## 三、采用情境教学，增强学生心理调节水平

在高中生的学习过程中，学生的学习成绩总是起起伏伏，而他们的情绪也会随着成绩的起伏，而开启快乐与悲伤的转换模式。在此过程中，大部分学生由于成绩的起伏过大，往往产生自我放弃的心理。这突出体现此部分学生的心理调节能力较差。针对这种状况，高中体育教师可以运用情境教学法，让学生通过观看视频中的情境，真正学会“照镜子”，反观个人的学习，并在此过程中，意识到不良情绪的危害，从而真正提升个人的情绪控制能力。

在实际的教学过程中，教师可以注意以下几点。第一点，引入情境，引起共鸣。教师引入一位学生因为成绩变动，而出现种种不良情绪的状况。第二点，互动交流，引导认知。在上述视频播放结束后，教师与学生进行互动，真正让学生意识到不良情绪的危害。第三点，讲授知识，提升能力。教师运用多媒体，讲授基本的情绪调节方法，并让学生思考具体的运用情境，促进他们情绪控制能力的提升。

总而言之，高中体育教师在培养学生体育核心素养的过程中，应以提升个人的教学能力为着眼点，并在此基础上，结合学生的生活、学习，构建最具实效性的体育授课模式，让学生感受体育学习的实用性，促进他们的全面发展。

## 参考文献

- [1] 范泰海. 高中体育课堂培养学生核心素养的途径研究[J]. 体育师友. 2016(05)
- [2] 李倩倩. 基于学科核心素养下高中生体育品德的培养研究[J]. 体育科技文献报道. 2017(06)
- [3] 耿雪. 素质教育背景下青少年体育素养的研究[J]. 当代体育科技. 2016(06)

# 浅析律动对音乐课堂教学的促进作用

周明裕

(华南师范大学附属惠阳学校 广东 广州 510631)

**【摘要】**目前我国的科技得到了快速的发展，科技的发展推动了物质生活的提升，这也导致人们开始追求精神生活，音乐作为一种老少皆宜的娱乐方式，正逐渐被人们重视。而就音乐学科而言，学习音乐能够丰富学生的生活，丰富学生精神世界。因此，音乐教师都应该重视音乐课堂教学，提升高中学生的音乐素养和鉴赏能力，本文对此进行了讨论。

**【关键词】**高中教学；音乐律动；策略分析

**【DOI】**10.12252/j.issn.2096-6288.2020.08.1622

在音乐学习过程中，我们发现学生对节奏感比较强的音乐比较感兴趣，这是因为具有律动感的音乐可以激发学生的学习兴趣。由此我们想到，若想对学生进行高效的音乐知识教学，教师可以在课堂上对学生进行有效的律动感培养，在教学时，首先需要教师培养学生节奏感，提升学生音乐鉴赏能力；其次还应该以调动学生学习兴趣，为主要前提；最后，在课堂上实行多元化教学，提高音乐教学效率。本文就以上这些方面进行了讨论，希望可以提供参考。

## 一、培养学生节奏感，提升学生音乐鉴赏能力

现如今我国要求学生德智体美劳全面发展，提升学生的综合素养。音乐是一种旋律美感的体现。但在现实教学中，一些教师忽略了学生的个人需求，过度追求理论知识的教学导致课堂气氛十分沉闷，学生逐渐丧失音乐学习兴趣，面对这种情况，教师可以通过律动教学，调动学生学习热情，培养学生节奏感，从而提升学生对音乐的审美能力。

例如教师在讲述《音乐——从宗教走向世俗》的相关内容时，教师在教学时可以先播放相关的宗教音乐，并向学生播放世俗音乐。使学生进行对比，了解宗教音乐以及世俗音乐节奏感的异同。学生通过提取相关的音乐进行回答：宗教音乐正式且肃穆，缺乏欢快的音符，给人沉闷的感觉；而世俗音乐相对欢快，让人心情愉悦。在教学过程中，教师还可以进行相关的音乐知识讲解，教师还可以结合其他的音乐类型，比如爵士、卡农、电音等音乐，使学生对音乐的节奏感有直观的了解，不断提高学生的学习素养，为接下来的高中音乐教学提供一定的便利条件。在进行音乐教学时，教师还可以和学生进行有效的交流，提升学生的音乐素养。

## 二、吸引学生，提高学生的课堂注意力

在高中阶段，学生正处于青春期，学习知识的方式主要以兴趣为主，所以在教学时，教师若对学生学习兴趣的激发，提高学生的学习情绪，则可以有效的提高课堂教学效率。而律动的教学方式最明显的一点，就是能够吸引学生，能够在最短的时间里，提高学生的注意力，将学生带入到课程教学中来。在这个过程中教师可以选取节奏感较强的曲子进行讲解，调动学生学习兴趣。

例如教师在讲述《音乐——从古典走向浪漫》的相关内容时，教师在教学时还可以向学生讲述古典音乐以及浪漫音乐的节奏，教师可以向学生展示相关的音乐内容，在进行音乐教

学时，教师可以首先进行榜样的树立，教师根据音乐的节奏感进行规则的律动，随后可以让学生进行模仿，通过这种教学方式提高学生的学习兴趣，随后教师还可以询问学生的需求，播放相关的音乐，教师可以让学生进行相关的音乐律动游戏，根据相关的节奏进行相应的身体摆动，随后教师可以适当展示相关的学习视频，让学生进行简单的模仿，从最初的视频播放，就开始吸引住学生，然后通过音乐律动贯彻在这节课课程教学中，让学生一直跟着老师的思路进行学习，极大程度的提高了学生的课堂注意力。为接下来的音乐教学创造相应的便利，提高学生的综合学习能力以及音乐鉴赏能力。

## 三、丰富课堂教学形式，提升了课堂教学效率

音乐的律动教学也不应该过于单一，应该及时的采取多元化教学在高中课堂教学过程中，教师可以采用多媒体教学或者乐器弹奏教学的方式，使学生的身体进行有规则的律动，及时且有效的打破了传统单一说教式的教学方式，满足学生的学习兴趣以及学习需要，有助于提升高中音乐课堂的教学效率，进而提升学生的学习素养。

例如教师在讲述《少女的祈祷》的相关内容时，教师还可以结合相关的乐器进行演奏，在演奏过程中，身体进行有节奏的律动，以此来提高学生的学习兴趣。在教学时，教师还可以让学生讲述律动在高中音乐教学中的应用。在教学时，教师可以适当让学生进行乐器的演奏，真实的感受相关的律动感。这种教学方式有效的满足了小学生的好奇心、新鲜感，有助于提升小学音乐课堂的教学效率，帮助学生提升教学效率，培养学生的音乐素养。师生之间还可以进行音乐方面的交流，对曲调进行一定的创新，培养学生的创新意识，提高学生的综合学习能力。

综上所述，在高中音乐课堂教学过程中，通过律动的教学方式开展音乐教学，一方面可以激发学生的学习兴趣，吸引学生，所以在教学时，首先需要培养学生节奏感，提升学生音乐鉴赏能力；其次教师还应该吸引学生的注意力，激发学生的学习兴趣；最后采用多种音乐教学手段，满足学生的学习需要，培养学生的音乐素养。

## 参考文献

- [1] 韩慧鑫. 高中体态律动在高中音乐教学中的运用分析[J]. 中国校外教育. 2017(08): 161
- [2] 孙慧. 高中声势律动在高中音乐课堂中的运用[J]. 黄河之声. 2016(09): 61