

高中体育与健康学科核心素养培养路径研究

李贺

赤峰市克什克腾旗职业技术学校

[摘要] 体育新课标的实施,明确了高中体育课堂教学的终极目标,即:知识行为、运动能力、健康行为和体育品德等,旨在实现高中生的全面发展。鉴于此,教师在组织课堂教学时,不仅要重视体育与健康教学,还应指向“核心素养”的教学目标,优化课堂教学环境,多角度创新课堂教学模式等,真正提升体育与健康教学质量,凸显学科的育人价值。鉴于此,本论文以此出发,对其进行了详细地研究和分析。

[关键词] 高中; 体育与健康; 核心素养; 培养路径

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.12.379

《教育部关于全面深化课程改革落实立德树人任务意见》中明确指出,各个阶段学生发展核心素养体系,应具备适应终身发展和社会发展需要的必要品格和关键能力。为此,高中阶段体育与健康学科教育工作不能只停留在传授体育知识和技能上,更应注重培养学生的学科核心素养。不同的学科对学生核心素养的培养要求各不相同,高中阶段体育与健康学科的核心素养要向运动能力、健康行为和体育品德三个方面发展,三者相互影响、共同作用,在相互联系下发挥独有的育人价值。

一、高中体育与健康核心素养概述

在高中体育与健康新课程改革的背景下,明确提出了“体育核心素养”一词,为高中体育与健康的课堂教学提出了更高的要求。在核心素养视域下,高中体育与健康的课堂教学,不再局限于学生是否已经掌握了基本的体育知识和体育技能,还应在此基础上,关注学生的运动能力、体育品德、运动习惯等。在此基础上形成了体育与健康的四大核心素养,即:知识行为、运动能力、体育品德、运动习惯。

其中,知识行为是体育核心素养的基础,要求学生在体育学习的过程中,逐渐掌握一定的体育知识、体育技能。学生只有形成这一素养,才能在体育学习中奠定坚实的理论基础,形成健康的意识等,最终促使其他三方面核心素养的落实;运动能力主要是指体能、技战术能力、心理等多种能力,这是引导学生参与体育锻炼、体育活动的前提。鉴于此,教体育与健康教师在开展课堂教学时,不仅要强化学生的身体素质,还应关注学生的运动欣赏能力,促使学生能够在体育运动中发现其中蕴含的独特美感,并从中吸取营养等;情感与品格素养主要是指在体育学习的过程中,应关注学生的道德品质,使其在学习中逐渐树立争取的价值观念、正确的竞争意识、合作精神等。鉴于此,体育教师在日常教学中,不仅要关注学生的认知能力,还应关注学生的个人品德,在体育教学中遵循特定的行为规范,引导学生在体育知识学习的过程中,形成一些列良好的行为规范、思想道德品质等;最后,运动习惯就是在体育学习中,逐渐改善自身的健康状况,并养成良好的运动习惯、生活习惯等。鉴于此,高中体育教师在开展课堂教学时,应加强学生思想观念引

导,并借助科学的指引,引导学生掌握科学的锻炼方法,逐渐养成积极良好的运动习惯^[1]。

二、高中体育与健康学科核心素养培养路径

(一) 转变观念,认同体育核心素养

高中体育与健康教师作为课堂教学活动的主要实施者、组织者,教师自身对体育核心素养的认知情况、认同程度,直接决定了核心素养在体育课堂上的落实效果。鉴于此,体育新课程改革背景下,应从以下三个方面转变自己的认知:首先,重视体育教学。虽然学生是体育学习的主体,但学生的体育学习唯有经过教师的引导,才能达到事半功倍的效果。鉴于此,高中体育与健康教师应重视体育课程教学,以严谨、认真的态度,对待每一节体育课程,科学设计教学方案,才能真正保障体育与健康课程的教育效果;其次,深入研读《普通高中体育与健康课程标准》的相关内容,研究体育核心素养内涵,并结合教学内容,科学设计体育教学方案,使其与体育课堂教学结合起来,以便于学生在体育学习中培养和发展自身的体育核心素养;最后,树立科学的教育观念。高中体育新课程背景下,教师应明确学生全面发展的重要性,紧紧围绕“以生为本”的原则,科学设计体育课堂教学方案、组织课堂教学,结合不同的体育教学内容,选择针对性的教学方案,确保学生在体育学习的过程中,促进学科素养的有效落实。

(二) 优化体育教学设计

在调查中发现,不少高中阶段学生出现身体肥胖、近视眼等身体健康问题,还有部分学生由于学业紧张而造成的心理健康问题,基于以上学生健康现状,合理规划体育与健康课程,开展有利于学生健康成长的活动,并形成良好的心理素质。优化体育教学课程需要明确教学目标,严格安排教学内容,避免教学方法随意性、传统性等不良教学问题产生。一方面,体育教学设计要从重视学生主体地位出发,尊重学生间不同体能、不同运动能力的差异,结合核心素养培养目标来构建科学、有效的教学计划。以高中体育与健康学科核心素养的教学内容为核心,在教学内容及规划上建立分层教学目标,培养学生不同类别、不同项目的教学计划,重视学生体育知识讲授和技能培养的同时,融入运动能力、体育素

养和必要品格的培养,实现学生德智体美劳全面发展;另一方面,科学选择体育教学内容。科学选择教学内容,是促进体育核心素养落实的关键。鉴于此,教师不仅要合理使用体育与健康教材上的内容,还应跳出教材内容的局限性,借助网络信息平台,搜集一些与体育教学内容相关的信息,将其融入到体育课堂教学中;同时,在选择体育教学内容时,还应关注高中生的体育学习兴趣、运动心理等,使得学生在感兴趣的运动项目中,主动参与到体育训练中,并在训练中唤醒体育学习兴趣,形成良好的体育运动习惯^[2]。

(三) 推动科学地体育运动方案

面对体育学科素养下的要求,体育与健康教师在组织课堂教学时,不仅要具备明确的教学目标,还应科学梳理整个教学过程,切实提升高中体育课堂教学的有效性,促进体育学科素养的落实。同时,在设计体育运动教学方案时,还应坚持“以生为本”的理念,结合高中生的体育基础、体育兴趣、运动悟性等,设计出具有差异化的体育运动教学方案,使其与学生的体育学习情况相契合,使得体育核心素养与分层教学相对接,促使学生在体育学习的过程中,促进学科素养的落实。例如,在“长跑训练”的教学中,由于学生对这一运动项目比较排斥,学生本身的体力、意志力都非常欠缺,难以真正参与到训练中。鉴于此,教师在促进学科素养落实的时候,就将运动方案设定为:设置不同长度的耐力跑,引导学生结合自己的实际情况进行选择,挑战自己的极限。在开始的时候,学生结合自己的情况,有的选择了1000m,有的选择了3000m。在学生进入到长跑之后,教师又结合学生的运动情况,从动作、手势、眼神等给予鼓励,使得学生在鼓励中,达到了自己选择项目的训练目标。如此,不仅减少了学生的抵触心理,也强化了学生的体育训练积极性,有效提升了体育训练效果,促进了体育学科素养的有效落实。

(四) 提升教育专业素养

教师是体育教学工作的组织者和实施者,培养学生核心素养的前提,需要教师具备体育与健康学科核心素养的职业素养。教师在教学中不断总结教学经验,敢于尝试全新的教学方法,并认真解读体育与健康学科核心素养的培养目标,用实际行动践行自身专业能力。

首先,根据教学需要和学生运动能力,制定符合高中阶段学生身体素质的教学内容。整合学校教学资源,帮助学生实现自主能力培养。例如,在耐力跑的训练中,不少学生很难坚持下来,教师根据该项体育项目特点制定详细的准备工作,在教学开展前对学生穿着、领跑切换、呼吸特点等方面进行指导,及时发现存在的问题并帮助学生提升解决问题的能力,在教学结束后反思自身教学中存在的优点及不足之处,及时改正并完善。

其次,强健教师自身体魄,良好的身体素质是开展体育教学工作的前提,教师在开展体育与健康学科教学前,需要对课堂教学内容及一些课外活动,率先尝试危险性及可行性,亲自测试后方可组织学生去活动,从而培养学生的体育与健康学科的核心素养。

(五) 培养学生终身体育习惯

终身体育是一个人终身受到体育教育和从事体育锻炼的行为养成,对学生保持身心愉悦起到的效果受益匪浅。培养学生终身体育习惯,可以根据学生擅长或容易坚持的一项体育项目出发,制定长期运动计划,在自我引导及自我监督下进行科学锻炼。在校期间,体育与健康学科教育常常与升学考试挂钩,让不少家长、学生产生严重的功利心,将体育运动当做完成任务去开展。这种错误的认知,严重阻碍学生核心素养培养目标的实现,青少年正值个人意志、世界观、价值观形成的关键阶段,树立健康的体育观念可以激发学生知难而上,勇于尝试的精神。学校在体育教育和终身体育习惯养成上具有不可估量的地位,激发学生的运动兴趣,让更多的学生自觉的参与到体育锻炼中来,实现学生终身体育意识的培养。

(六) 培养学生体育品德

在体育教学中,充分认识到培养学生体育品德的重要性,将体育品德融入日常教学中,培养学生自觉维护社会规范,促进社会文明发展。高中阶段学生在行为能力和认知意识上具备一定基础,结合体育教学内容,引导学生养成正确的价值观,规范学生的体育竞技意识,对学生培养良好的体育品德具有重要意义。例如:在拔河比赛中,引导学生不轻言放弃、胜不骄败不馁的体育品格,重视学生在团队协作中发挥个人价值,在激烈的比赛环境中为团队争取荣誉,另外还要尊重对手,不可轻视对手实力的品格培养等,循序渐进的实现体育与健康核心素养的培养目标。

结束语

高中阶段学生承受巨大的学业压力,学校重视体育与健康学科课程建设,教师应积极鼓励学生参加体育运动,有利于强健学生体魄,增强学生意志。但在高中阶段不少学生缺乏对体育与健康学科的重视,分析其主要原因与学科核心素养认识不足有关,体育教育要重视核心素养的育人意义,将核心素养融入体育与健康学科教学,帮助学生正确认识体育运动对健康成长带来的裨益作用。

参考文献

- [1]张杨.高中体育教学对学生核心素养培养的策略[J].文渊(高中版),2019(8):492.
- [2]马强.高中体育教学对学生核心素养培养的策略[J].学周刊,2020,1(1):149.