

如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养

张志君

吉林省舒兰市第二高级中学校

摘要：高中体育与健康学科核心素养关乎学生的全面发展，它涵盖了学生在体育与健康领域所需的基本能力、思维方式和价值观念。要有效认识并实施这些核心素养，首要之务是加深教师的理解，这可以通过参加研讨会和培训课程实现。同时，教师需系统分析教育标准、课程大纲和教材等资源，确保教学内容与国家地方的教育要求相一致。实施策略上，教学设计应围绕核心素养，同时组织实践活动，如跨学科的项目，强化学生实践能力。多样化的评估方法用于跟踪学生的进展，而家庭与社区的参与则确保了教育的连续性和广泛性。

关键词：高中；体育与健康；核心素养；培训课程

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2023.12.031

一、高中体育与健康学科的核心素养概述

高中体育与健康学科的核心素养是指学生在学习过程中，需要培养和掌握的基础能力、思维方式和价值观念。它不仅涵盖了技能和知识的掌握，还强调了情感、态度和价值的培养。核心素养的确立是基于对学科的深入理解，以及对未来社会对人才的需求进行的分析。在体育方面，核心素养强调技能的掌握，如运动技能、体能训练和团队合作等。而在健康教育方面，重点是学生对健康知识了解，如营养、生理、心理健康等，以及形成正确的生活习惯和态度。这也意味着，学生不仅要在体育课上锻炼身体，还要学会如何维护自己的身体健康，对自己的身体有所了解。为了培养学生的核心素养，学校的体育与健康教育应该与时俱进，结合当下的社会背景和学生的实际需求。教育内容不应仅仅局限于传统的体育项目和健康知识，还应包括新兴的运动项目、健康观念和技术手段。

二、如何有效认识核心素养

(一) 通过教育研讨会、培训课程加深教师对核心素养的理解

教育研讨会与培训课程作为重要的教育资源，为教师提供了深入理解和实施学科核心素养的机会。在高中体育与健康学科的教学过程中，核心素养的理解和运用对于教师而言是至关重要的。教育研讨会为教师们提供了一个交流和分享的平台。在此，教师们可以与来自不同背景和经验的同行进行深入交流，分享自己在实践中对核心素养的理解和运用经验^[1]。这种互动性的学习方式使得教师能从多个维度、多种视角了解核心素养，从而加深对其的认识。研讨会中的专题报告、案例分享或小组讨论都可能为教师们带来新的启示和思考。培训课程

则更注重对核心素养的系统性教学。通过结构化的课程设计，教师们可以系统地学习到核心素养的理论背景、实施策略和评估方法。此外，培训课程通常还会结合实际教学案例，帮助教师将理论知识与实践相结合，提高其在课堂上实施核心素养的能力。通过模拟教学、小组讨论和课堂观摩等活动，培训课程旨在使教师从实践中体会和领悟核心素养的真谛。与此同时，参与这些研讨会和培训课程，教师还可以与教育专家、教材编写者和其他教育工作者建立联系，扩大自己的教育资源网络。这对于教师在日常教学中遇到的问题与挑战提供了更多的解决方案和参考。

(二) 分析国家和地方标准、课程大纲、教材等资源

国家和地方标准、课程大纲以及教材都是体育与健康学科核心素养落地实施的重要参考依据。深入分析这些资源，不仅有助于明确学科的目标和方向，还可以确保教学内容与国家地方的教育要求相一致。国家标准往往代表了教育的最基本和统一要求。它为体育与健康学科确定了核心素养的基准，明确了学科的知识体系、技能要求和价值观念。对此进行深入分析，可以帮助理解国家对学生的总体期望，以及该学科在国家整体教育体系中的定位。地方标准则根据特定地区的文化、经济和社会背景进行了调整和补充。它在国家标准的基础上，加入了一些与当地紧密相关的内容。分析地方标准，可以更好地满足当地学生的特殊需要，确保教育内容与当地社会实际相结合。课程大纲是对学科内容的进一步细化。它为教师提供了一个清晰的教学路线图，明确了各个知识点和技能的教学顺序、重点和难点。通过分析课程大纲，可以确保教学内容既系统又完整，有助

于学生逐步建立和巩固知识体系。教材作为教学的主要工具，其内容、结构和形式都直接影响到教学的效果。分析教材可以帮助发现其中的优点和不足，从而进行有针对性的调整和补充。此外，教材中的实例、活动和习题等资源也为教学提供了丰富的材料，使得教学更为生动和实用^[2]。

（三）教学观察与反思：将核心素养与日常教学实践相结合

教学观察与反思在教育过程中占有不可或缺的地位。为了更好地将体育与健康学科的核心素养融入日常教学中，持续的观察与深入的反思成为实现这一目标的关键手段。教学观察不仅仅关注教学过程，更重视学生的学习状态、参与程度及其表现。通过对学生的观察，可以发现他们在掌握核心素养方面的进展，包括他们的身体技能、健康知识的掌握程度以及健康行为的形成。这种观察提供了对教学效果的第一手信息，使得教学者能够及时调整教学策略，更好地满足学生的学习需求。而教学反思则是在教学观察的基础上进行的深度思考。它要求对教学过程、教学方法、学生反应以及教学成果进行全面分析。通过反思，可以发现在教学中可能存在的问题和不足，如教学内容与核心素养之间的脱节、教学方法的不当选择或学生参与度的低下等。同时，也可以找到成功的经验和教学亮点，为今后的教学提供有价值的参考。将核心素养与日常教学实践相结合，要求在教学设计、实施和评估各个环节都与核心素养紧密相关。这就需要在实际教学中不断试验和探索，找到最合适的方式和方法。教学观察与反思作为这一过程中的重要工具，可以为教学者提供清晰的指引，帮助他们更好地实现核心素养的融入和提升。在此过程中，构建一个开放、互动的教学环境尤为重要。鼓励学生积极参与，与教学者一同探讨和实践，使得核心素养真正成为他们日常学习和生活的一部分。

三、高中体育与健康核心素养的实施策略

（一）教学设计

在高中体育与健康学科中，核心素养是指引教学方向的灯塔。为确保学生真正掌握并发展这些核心素养，教学内容和方法的设计都应围绕其进行。核心素养旨在培养学生的基础能力、思维方式和价值观念。因此，教学内容的设计应确保涵盖了这些方面的知识和技能。

例如，在体育方面，内容可能包括运动规则、技术技巧和团队合作的策略；而在健康教育方面，则可能涉及营养学、生理健康和心理健康的基本概念。这些内容不仅应该系统、完整，还应与学生的实际生活经验相结合，使其更加贴近实际，更易于理解和应用。教学方法的选择则关乎如何将这些内容有效地传达给学生，以及如何激发他们的学习兴趣和参与度。传统的讲授方法可能在某些情境下有效，但为了培养学生的核心素养，更应鼓励互动和实践。例如，可以采用案例分析、小组讨论、模拟演练等方法，使学生在实际操作中学习和体验。这样，他们不仅可以将知识和技能融会贯通，还可以培养其批判性思维和问题解决的能力。设计合适的教学内容和方法的同时，也要考虑到学生的差异性。不同的学生可能有不同的学习风格、兴趣和能力，因此，在教学设计时，应提供多种学习路径和资源，以满足他们的不同需求。例如，可以为学生提供多种教学材料，如视频、图文、互动游戏等，使他们可以根据自己的偏好进行选择和学习。为确保教学设计真正围绕核心素养进行，持续的评估和反馈是必不可少的。这不仅可以及时了解学生的学习进展，还可以发现教学设计中可能存在的问题和不足，从而进行调整和完善^[3]。

（二）活动与项目

在体育与健康教育中，传统的课堂教学方式虽然重要，但实践活动和项目式学习为学生提供了更为生动的学习体验，使他们能够将理论知识与实际情境相结合。组织跨学科的体育与健康项目，特别是那些涉及其他学科领域的项目，旨在鼓励学生从多个角度、多种视角探索和实践，从而更全面地培养其核心素养。跨学科的体育与健康项目可以涉及多种内容和形式。例如，一个关于营养与健康的项目可能需要学生调查并分析食品成分、计算能量摄入与消耗，同时考虑食品的文化和背景。在这个过程中，学生不仅要运用健康知识，还要结合数学、化学、历史等学科的知识。实施这类项目的一个主要优点是，学生可以在真实和具体的情境中学习和应用知识。与传统的课堂学习相比，项目式学习更加注重学生的主动参与、探究和创造。在完成项目的过程中，学生需要进行独立思考、合作交流和解决问题，这些都是核心素养中的重要组成部分。此外，组织跨学科的体育与健康项目还可以培养学生的团队合作和交际能

力。在项目中，学生需要与同伴进行沟通和协作，共同完成任务。这不仅有助于培养他们的社交技能，还可以增强他们对团队合作和分工的理解^[4]。为了确保项目的成功实施，需要进行充分的准备和设计。首先，要明确项目的目标和要求，确保它们与体育与健康学科的核心素养相一致。其次，要选择适合学生的项目主题和内容，使其既具有学术价值，又有趣味性。最后，要为学生提供充分的资源和指导，确保他们在项目中能够顺利进行学习和实践。

（三）评估与反馈

评估是教育过程中的关键环节，为教学者提供关于学生学习进展的重要信息。在体育与健康学科中，了解学生核心素养的发展情况尤为关键，需要采用多种评估方法来确保准确性和全面性。观察作为一种直接、实时的评估方法，可以为教学者提供关于学生在课堂上的行为、态度和互动的第一手信息。通过对学生进行系统的观察，可以发现他们在运动技能、团队合作和健康习惯等方面的表现，以及他们对教学内容的理解和掌握情况。这种评估方式尤其适用于那些难以通过书面测试评估的技能和态度。测试则是一种更为系统和结构化的评估方法，可以对学生的知识和技能进行量化评估。在体育与健康学科中，测试可能包括理论知识的书面测试、技能的实际操作测试或情景模拟等。通过测试，可以得到关于学生学习成果的客观数据，从而对教学效果进行评估。自我评价则鼓励学生对自己的学习进行反思和评估，培养他们的自主学习能力和自我监控能力。通过自我评价，学生可以了解自己在学科中的长处和短处，从而制定合适的学习策略。同时，自我评价也为教学者提供了学生的内在感受和需求，有助于进一步调整教学方法和内容。评估的结果应当与学生和其他相关方进行分享，以获取他们的反馈。这种反馈不仅可以为教学者提供宝贵的信息，帮助他们了解教学的效果，还可以激励学生参与到教学过程中，形成一个正向的教学循环。

（四）家庭与社区合作

家庭和社区在学生的健康与体育教育中扮演着关键的角色。将这两个重要环境融入教育体系中，不仅可以增强教育的持续性和广泛性，还可以为学生提供更为丰富和多元的学习资源和机会。家庭是学生成长的第一环境，家长的态度和行为直接影响到学生的健康习惯和

体育参与。鼓励家长参与到健康与体育教育中，可以确保学校所传授的知识和技能在家庭中得到延续和强化。例如，家长可以与学生共同参与到健康饮食、运动锻炼和生活习惯的规划和实践中，使学生在日常生活中得到实际的应用和体验。社区则为学生提供了一个更为广阔的学习和实践平台。许多社区都拥有丰富的健康与体育资源，如公园、体育馆、健康中心等。利用这些资源，可以为学生提供多种形式的学习和实践机会^[5]。例如，学生可以参与到社区的体育赛事、健康讲座或公益活动中，与社区成员共同交流和学习。与此同时，社区还为学生提供了一个与真实社会接触的机会。在这里，学生可以了解到健康与体育在社会中的重要性和应用，与各种社会群体进行互动，培养他们的社会责任感和公民意识。为了更好地将家庭和社区融入健康与体育教育中，需要建立一个有效的合作机制。这可能包括家长会、社区合作项目、志愿者活动等。通过这些活动，学校、家庭和社区可以共同为学生提供支持，确保教育的连续性和一致性。

四、结论

高中体育与健康学科的核心素养是学生全面发展的关键，而实现这一目标需要综合多种策略。深入的教师培训、系统的资源分析以及与日常教学实践相结合的观察和反思，为有效实施核心素养打下坚实基础。同时，创新的教学设计、实践活动的组织以及家庭与社区的广泛参与，确保学生能在多元环境中获得全面的学习体验。只有在这样的教育体系中，学生才能真正掌握并发展体育与健康的核心素养，为他们的未来生活和学习奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 张力. 如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养[J]. 当代体育, 2022(24): 3.
- [2] 蒯俊. 高中体育与健康学科核心素养的落实路径探索[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2021(6): 1.
- [3] 宋雨吉. 分析如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养[J], 2019.
- [4] 陈仁慈. 如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养[J]. 数字化用户, 2019(5): 76.
- [5] 彭茂发. 如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养[J]. 中国学校体育, 2018(6): 41-42.