

核心素养导向下田径课程一体化教学价值研究

胡韡

宜春职业技术学院

摘要：在现代教育体系中，田径运动不仅锻炼身体，更是培养学生坚韧不拔意志和团队协作精神的重要途径。随着核心素养教育的推进，如何通过田径课程有效提升学生的综合素质成为教育工作者关注的焦点。本研究旨在探讨在核心素养导向下，田径课程一体化教学对学生身心发展的积极影响。田径课程通过丰富多样的体育活动，使学生在跑、跳、投等基本运动技能训练中增强体质，同时，课程设计注重学生自我挑战与团队合作的过程，培养其解决问题的能力及社交技能。这种一体化教学方式有助于学生在实践中学会自我管理，增强自信心，形成积极向上的生活态度。本文将分析核心素养导向下的田径课程如何更好地服务于学生全面发展的需求，同时为相关教育实践提供理论依据和实证支持。

关键词：核心素养；田径；一体化

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.242

引言

随着教育改革的不断深入，核心素养已成为当前教育领域的重要议题。在体育教学中，核心素养的培养同样至关重要，它不仅能够提升学生的身体素质和运动技能，还能够培养学生的团队合作精神、创新思维和解决问题的能力。本研究旨在探讨核心素养导向下田径课程一体化教学的价值，通过分析田径课程在培养学生核心素养方面的作用，以及当前田径课程教学中存在的问题，提出针对性的教学策略和评价方法，以期实现田径课程的一体化教学，提升学生的核心素养水平。

一、核心素养导向下田径课程一体化教学的理论基础

（一）核心素养理念的阐释

核心素养理念是教育领域的一项创新，它倡导在教学过程中不仅传授知识，而应更加注重学生综合能力的培养。核心素养的内涵强调个体在不同情境中适应社会、终身学习和全面发展所需的关键能力和品质，涵盖了知识、技能、情感、态度和价值观等多个维度。核心素养的特点体现在它的综合性、基础性和发展性。综合性意味着核心素养不仅包含学术知识和技能，还包括生活技能和社交能力。基础性强调这些素养对于个体未来发展的根本影响。发展性则表明核心素养是可以通过教育不断培养和完善的。体育课程不再仅仅是追求运动技能的提升，而是更多地关注通过体育活动来培养学生的团队合作能力、领导力、决策能力以及抗压能力等。例如，团队运动可以加强学生的沟通与协作，个人项目如田径则有助于塑造学生的自律和坚持不懈的精神。将核心素养融入体育教育，能够使学生在参与体育活动时，体验到挑战自我、超越极限的过程，从而内化为自我成长的

动力。同时，体育教育中的实践性特点为学生提供了将课堂知识应用到实际情景中的机会，这无疑加强了知识的内化过程，并使学习变得更加生动和具体。核心素养与体育教育的结合，为学生提供了一个自主、合作、探究学习的舞台，通过体验和实践，让学生在乐趣中学习，在游戏中培养正面的价值观和积极的生活态度。

（二）田径课程一体化教学的概念界定

一体化教学是一种现代教育方法，旨在打破传统学科间的壁垒，实现知识与技能的横向融合，形成协同发展的教学模式。其核心在于通过跨学科的教学设计，促进学生能力的全面发展。一体化教学的特征包括综合性、协调性和连续性，强调在真实或模拟的复杂情境中，培养学生的问题解决能力及批判性思维。在田径课程中实施一体化教学的实践意义尤为重大。田径运动涉及多种身体动作和技能，天然具有整合力量、速度、耐力、柔韧等身体素质的潜能。一体化的田径教学不仅关注运动技能的提升，更重视学生在运动过程中的认知发展、情感培养和社会交往能力。例如，田径课程可以与数学、物理等学科相结合，让学生在跳远、投掷等项目中学习有关力的分析计算，以及测量和记录成绩的技巧；在耐力跑中，学生可以学习关于体能循环系统和呼吸机制的生物学知识。这种跨学科的学习方式有助于学生将抽象的理论知识具象化，并直接应用于实践中，加深理解并提高记忆效果。一体化田径教学还为学生提供了多样化的学习环境，满足了不同学习风格和需求的学生，从而提升了学生的参与度和学习动机。同时，团队合作的接力项目和竞技比赛能够锻炼学生的沟通协调能力和集体荣誉感，这些都是传统单一训练所难以涵盖的教育内容。田径课程一体化教学的实施，不仅丰富了学校体育课程

的内涵,也为学生提供了一个全面发展的平台,有助于培育既专业且具有多元素养的现代人才。

(三) 核心素养与田径课程一体化教学的关系辨析

核心素养与田径课程一体化教学之间存在着密切的关系。核心素养是指学生在学校教育中应获得的必备素质和关键能力,它包括知识、技能、情感、态度和价值观念等多个方面。而田径课程一体化教学则是通过整合不同学科内容与田径运动技能的教学方式,致力于学生全面能力的提升。在田径教学中体现核心素养,意味着不仅仅关注学生的运动表现,而是更加注重学生如何在田径活动中发展社交能力、团队合作、领导力,以及解决问题的能力。田径运动的多样化为学生提供了丰富的素材,来培养学生的自我意识、健康习惯,以及克服困难的意志。一体化教学对于核心素养的培养起到了关键作用。通过将田径课程与其他学科融合,学生能够在掌握运动技能的同时,学习到科学原理、数学计算。这种跨学科的学习方式能够促进学生对知识的深入理解和应用,从而在无形中培育了他们的核心素养。例如,田径中的跑步、跳高和投掷等项目可以成为物理和生物学科的实际应用场景,让学生在体验运动的乐趣时理解力学原理和人体机能。在记录成绩和分析进步的活动中,数学知识被自然地融入,同时学生也在体育运动中学习如何设定目标、管理时间和自律,这些都是核心素养的组成部分。

二、核心素养导向下田径课程一体化教学的实施策略

(一) 教学目标的设定与达成

在核心素养导向下,田径课程一体化教学的实施策略要求从教学目标的设定与达成入手。基于核心素养的教学目标设计应注重学生综合能力的培养,不仅包括体育知识和技能的掌握,还应融入批判性思维、创造力、合作精神等跨学科能力的发展。教学目标的设定必须明确、具体,并与学生的日常学习和未来生活紧密相连。在田径教学中,这意味着不仅要设置提高运动技能的目标,还应该包括如增强体能、培养团队合作和公平竞争观念、提升自我管理和情绪调节能力等多维度目标。为了确保教学目标的达成,有效的评估方法不可或缺。评估手段应多样化,既包含传统的技能测试和体能测评,也涵盖对学生参与度、团队互动、创造性解决问题能力的考察。教师可以采用定性与定量相结合的评估方式,如自评、同伴评价、视频分析、学习档案等,以全面反映学生在核心素养方面的进步。例如,通过记录学生的田径训练日志,教师能够了解学生的自我管理能力和反思能力;通过小组竞赛和合作任务,可以观察学生的协作精神和领导才能。此外,项目式学习的引入促使学生

将田径知识与其他学科相结合,其过程和成果可作为评价学生创新思维和跨学科应用能力的重要依据。这种多元化的评估体系不仅关注结果,更强调过程与进步,鼓励学生不断超越自我,促进个性化发展。通过这样的实施策略,田径课程一体化教学真正实现了以核心素养为导向,有效促进了学生在体育领域的全方位成长。

(二) 教学内容的优化与整合

在核心素养导向下,田径课程一体化教学的实施策略着重于教学内容的优化与整合。针对以核心素养为导向的教学内容选择,教师需从田径运动自身特点出发,精心挑选能够激发学生兴趣、培养综合素质的素材和活动。田径教学内容应涵盖运动技能的提升、健康知识的学习以及团队精神和社会交往能力的培育。具体到课程内容的选择,可以包括短跑、接力、跳远、投掷等传统田径项目,并结合生理学原理讲解运动期间身体的变化,如心跳加快、呼吸深快等现象,同时延伸到营养学的知识,教授如何进行运动饮食的搭配。在跨学科融合与创新方面,田径教学不应局限于操场上的实操练习,而要与数学、科学、语言艺术等其他学科紧密结合。例如,利用跳远和投掷运动教授物理中的力学原理,通过计时赛跑引入对速度和时间关系的数学计算,抑或在锻炼记录和分析中融入生物学知识,让学生了解体能训练对身体各系统的影响。田径课程内容的优化还需引入创新教学方法,如采用游戏化学习提升学生的参与度,运用信息技术进行动作分析,以及实施项目式学习促进学生自主探索。这种教学不仅丰富了学生的田径学习体验,也促进了他们在多元情境下的问题解决能力和批判性思维的发展。

(三) 教学方法的改革与实践

传统的田径教学往往以技能训练为主,而一体化教学模式要求教师探索更多面向核心素养的教学方法,将田径运动的教学与学生的全面发展紧密结合起来。面向核心素养的教学方法强调学生主动参与、体验和探究。在田径教学中,这可以通过实施多样化的活动来实现。例如,采用游戏化学习引发学生的兴趣,通过小组合作的方式培养学生的社交能力和团队精神,利用问题解决任务激发学生的创新思维和决策能力。具体到田径的教学内容,教师可以设计一系列与实际生活紧密相关的运动任务。如设置情境模拟的接力赛,不仅练习学生的跑步技巧,同时锻炼他们的团队协作和沟通协调能力。在跳高或撑杆跳等项目中,通过让学生记录训练数据并分析成绩提升的方法,既培养了学生的数学应用能力,也提高了他们对自身进步的认识。此外,田径课程还可以引入跨学科项目,比如结合生物学知识讲解运动生理学

原理, 或者在地理和环境科学的背景下讨论田径运动在不同气候条件下的适应性训练。这种跨学科的融合, 不仅加深了学生对田径运动的理解, 也促进了他们在不同领域的知识应用和综合素养的提升。在一体化教学模式下的田径教学中, 教师的角色从知识的传递者转变为引导者和促进者。他们需要为学生提供丰富的资源, 设计具有挑战性的任务, 鼓励学生反思和总结, 从而在实践中不断探索和优化教学方法, 实现田径教学与核心素养培养的有机融合。

三、核心素养导向下田径课程一体化教学的价值体现

(一) 对学生全面发展的促进作用

田径运动项目涵盖跑、跳、投等不同类别, 对提高学生的速度、耐力、力量和协调性至关重要。这些运动要求学生具备良好的身体控制能力和反应速度, 这在很大程度上加强了学生的体魄和运动技能。随着身体能力的增强, 学生们在体验运动乐趣的同时, 也会在自信心和自我效能感上得到显著提升。此外, 田径课程的一体化教学为学生提供了一个平台, 使他们能够在应对竞技挑战和压力的过程中, 锻炼自身的心理承受能力。在教练和队友的鼓励下, 学生学会了设定个人目标、管理情绪, 并逐渐培养起坚韧不拔的意志。这些心理素质的培育, 对学生未来面对生活和工作中的各种挑战具有深远的影响。同时, 田径教学还极大地促进了学生的社交能力。团队项目要求学生之间密切合作, 这不仅增强了团队协作能力, 还提升了沟通技巧和集体荣誉感。在多样化的群体互动中, 学生们学习到了如何在不同的社会情境下行为导向, 这对于他们成长为能够适应多元社会的个体极为重要。

(二) 对教师专业素养的提升效应

田径课程一体化教学要求教师具备更高的专业素养和教学能力, 以实现教学目标的多元化和教学内容的整合性。在这一过程中, 教师必须更新教学理念, 将传统的技能传授转变为综合素质的培养, 这无疑提高了教师的专业认知和教学设计能力。教师不再仅仅是运动技能的传授者, 而是学生身心发展的引导者和促进者。在核心素养的引领下, 教师需要通过一体化教学实践, 不断提升自身的教学策略和教学方法。这意味着教师要能够灵活运用多种教学手段, 创设情景、利用游戏、进行项目式教学等, 以激发学生的学习兴趣 and 参与度。同时, 教师还需具备评价学生核心素养的能力, 这不仅包括身体素质的评价, 更包含心理素质和社交能力的观察与评估。此外, 田径课程一体化教学还要求教师具有更强的沟通协调能力和团队协作精神。教师不仅要与学生建立

有效的沟通, 还要与家长、同事及管理者之间建立良好的合作关系, 共同营造积极的教学环境, 促进学生核心素养的全面发展。田径课程一体化教学在核心素养导向下, 对教师的专业素养和教学能力提出了更高的要求。这不仅促使教师不断更新教学理念, 提升教学技能, 也鼓励教师在实践中不断探索和创新, 从而实现教育教的最优化, 更好地服务于学生的全面发展。教师作为教学改革的实践者, 其专业成长将在一体化教学的实施过程中得到显著提升, 这对于提高教育质量和培养未来社会所需人才具有深远的意义。

(三) 对学校田径课程改革的推动作用

一体化教学在学校田径课程改革中的实施效果显著, 这种教学模式强调了技能与体能、心理素质与社会能力的融合, 促进了学生全面发展。教师通过采用多样化的教学方法和评价体系, 不仅提升了学生的参与度, 还增强了课程的互动性和趣味性, 有效提高了学生的学习热情和运动技能。在核心素养的引导下, 未来的田径课程改革将更加注重学生个性化发展, 强调培养学生的自主学习能力和终身体育观念。教学中将更多融入科技元素和跨学科内容, 使田径课程不仅成为提高学生体质的平台, 更成为培养创新思维和解决问题能力的场所。一体化教学的深入实施, 无疑将继续推动学校田径课程向着更加系统、科学、人文的方向发展。

结语

在核心素养的引领下, 田径课程一体化教学已显现其深远的价值。它不仅促进了学生身体素质的全面提升, 更培养了他们的心理素质和社交能力, 为学生的终身发展奠定了坚实基础。教师作为改革的实践者, 在这一过程中实现了专业素养的大幅提升。未来的教育实践中, 应继续深化田径课程的一体化教学, 以更好地实现教育教学目标, 为核心素养的培育贡献力量, 共同推动教育的持续发展和进步。

参考文献

- [1] 肖敏. 试论田径运动员耐力与爆发力训练方法[J]. 体育风尚, 2020(5): 114-115.
- [2] 赵健, 王丹丹. 论高校田径运动员耐力与核心力量的训练[J]. 当代体育科技, 2019, 9(33): 16-17.
- [3] 李慧. 高等院校公共体育课程“课内外一体化”教学优化探索[J]. 体育科技, 2016, 37(2): 149-150.
- [4] 赵桂生, 索艳军, 陈其林, 等. 普通高校体育与健康课程课内外一体化教学模式的改革研究[J]. 体育科技文献通报, 2009, 17(11): 22-24.