

# 中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的探究

余园园

石河子卫生学校

**摘要：**本文探讨了中职体育教学中如何有效渗透体育与健康学科核心素养。分析了体育与健康学科核心素养的内涵，包括运动能力、健康行为和生活方式、体育品德等方面。阐述了在中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的必要性，如促进学生全面发展、培养终身体育意识以及提升教学质量。提出了渗透体育与健康学科核心素养的策略，包括课程设置与教学改革、教师培训与素质提升以及实践教学与案例分析。为了进一步说明这些策略的有效性，文中还列举了三个实践案例，包括体育课程创新实践、体育与健康课程整合教学以及利用信息化手段辅助教学。本文总结了中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的重要性，并提出了相应的建议。

**关键词：**中职体育教学；体育与健康学科核心素养；实践教学案例

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.01.101

## 引言

随着社会的不断进步和发展，体育与健康教育的地位日益凸显。特别是在中等职业教育阶段，学生的身心健康发展对于其未来的职业道路和生活质量具有至关重要的影响。中职体育教学不仅要注重运动技能的培养，更要关注体育与健康学科核心素养的渗透。体育与健康学科核心素养的培育，旨在帮助学生树立健康的生活理念，培养终身运动的意识，以及形成良好的体育品德，为学生未来的全面发展奠定坚实的基础。

当前中职体育教学中存在着一些问题，如过于注重技能教学而忽视学生身心健康的培养，缺乏体育与健康学科核心素养的有效渗透等。这些问题不仅影响了学生体育兴趣的培养和体育技能的提升，也限制了学生身心健康的全面发展。因此如何在中职体育教学中有效渗透体育与健康学科核心素养，成为当前亟待解决的重要问题。

本文将从体育与健康学科核心素养的内涵出发，探讨在中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的必要性。同时结合实践案例，分析如何在中职体育教学中有效渗透体育与健康学科核心素养，以期在中职体育教学的改革和发展提供有益的参考和借鉴。

## 一、体育与健康学科核心素养的内涵

体育与健康学科核心素养是一个综合性的教育理念，它涵盖了个体在体育活动中所应具备的关键能力、必备品格以及正确的价值观。这一素养的培育，不仅关乎学生的身体健康，更涉及其心理、道德和社会适应能力的全面发展。深入理解体育与健康学科核心素养的内涵，对于指导体育教学实践、促进学生全面发展具有重要意义。

体育与健康学科核心素养首先体现在运动能力上。这种能力不仅仅是简单的身体活动技能，更包括在参与体育运动过程中所表现出来的体能状况、运动认知与技战术运用，以及体育展示或比赛等多个维度的综合能力。它要求学生不仅要掌握基本的运动技能，还要能够在实践中灵活运用，不断提升自身的体能水平。这种运动能力的培养，有助于学生形成积极的生活方式，提高身体素质，为未来的生活和工作打下坚实的基础<sup>[1]</sup>。

健康行为是体育与健康学科核心素养的又一重要组成部分。它涉及学生增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现。这包括养成良好的锻炼、饮食、用眼、作息和卫生习惯，树立安全意识，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境等多个方面。健康行为的养成，不仅有助于学生个体的身心健康发展，更是对社会责任的体现，对于构建和谐社会具有重要意义。体育品德也是体育与健康学科核心素养不可或缺的一部分。它主要体现在学生在体育运动中应当遵循的行为规范和体育伦理，以及形成的价值追求和精神风貌。这包括积极进取、勇敢顽强、不怕困难、坚持到底、团队精神等体育精神，以及遵守规则、尊重裁判、尊重对手、诚信自律、公平竞争等体育道德。体育品德的培养，有助于学生形成良好的道德品质，提升社会责任感，成为社会的栋梁之材。

## 二、中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的必要性

在当前中等职业教育体系中，体育教学不仅承担着传授运动技能、增强学生体质的基础任务，更应当成为培养学生体育与健康学科核心素养的重要阵地。这一必

要性源自于社会对人才全面素质的高要求，以及体育与健康学科核心素养在学生个人发展中的深远影响。

社会对人才的需求日益多元化和复杂化，要求学生不仅具备扎实的专业知识技能，还要有良好的身体素质、心理素质和社会适应能力。体育与健康学科核心素养的培育，正是为了满足这一需求。通过体育教学，学生能够学习到如何科学地进行体育锻炼，如何调整心态面对压力，如何与他人合作完成任务，这些都将成为他们未来的职业发展和社会适应提供有力支持。体育与健康学科核心素养的培育，有助于促进学生的全面发展。在体育教学中，学生不仅要学习运动技能，还要学习如何在运动中保护自己、如何合理安排运动计划、如何调整心态等。这些知识和技能的掌握，将有助于学生形成健康的生活方式，提高身体素质，培养积极向上的心态。通过参与体育活动，学生还能够锻炼团队协作、沟通交流等能力，这些都对他们的个人成长产生积极的影响。中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养，也是推动体育教学改革、提高体育教学质量的重要途径。传统的体育教学往往过于注重技能教学而忽视学生身心健康的培养，导致学生缺乏兴趣和动力。而通过渗透体育与健康学科核心素养的教学实践，教师可以创新教学方法和手段，引入更多的实践活动和案例分析，提高学生的学习兴趣和参与度。这将有助于提升体育教学的效果和质量，实现体育教学与学生发展的有效衔接<sup>[2]</sup>。

中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养具有必要性。这一必要性不仅源自于社会对人才全面素质的高要求，也来自于体育与健康学科核心素养在学生个人发展中的深远影响。在中职体育教学中，我们应当注重渗透体育与健康学科核心素养的教学实践，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

### 三、中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养的策略

在中职体育教学中，有效渗透体育与健康学科核心素养，是培养学生全面发展的重要途径。为实现这一目标，需要采取一系列具有学术性和实践性的策略。

应优化体育课程设置，确保课程内容与体育与健康学科核心素养的培养目标相契合。在课程设置中，应增加健康行为、生活方式、体育品德等方面的内容，使学生能够在学习过程中全面了解和掌握体育与健康学科核心素养的内涵。教学改革也是关键。教师应采用多元化的教学方法和手段，如案例教学、小组讨论、实践探究

等，激发学生的学习兴趣和积极性，提高教学效果。教师是体育教学的关键。为了更好地渗透体育与健康学科核心素养，需要加强体育教师的培训和素质提升。培训内容应涵盖体育与健康学科核心素养的内涵、教学策略、案例分析等方面，帮助教师深入理解并掌握这一核心素养的培育方法。教师还应注重自身的专业素养和教学能力的提升，不断学习新的教育理念和教学方法，为学生提供优质的体育教学。

实践教学是渗透体育与健康学科核心素养的重要途径。通过实践教学，学生能够在实践中学习和掌握体育与健康学科核心素养的相关知识和技能。因此，教师应注重实践教学的设计和实施，结合学生的实际情况和兴趣爱好，设计具有针对性的实践活动。案例分析也是有效的教学方法。通过分析典型的体育与健康案例，引导学生深入思考和理解体育与健康学科核心素养的内涵和应用价值。随着信息技术的不断发展，信息化手段已成为辅助教学的重要工具。在中职体育教学中，可以利用信息化手段辅助教学，如开发在线学习平台、利用多媒体教学资源等。这些信息化手段可以为学生提供丰富的学习资源和互动机会，提高学生的学习兴趣和参与度。信息化手段还可以帮助教师收集学生的学习数据和分析学生的学习情况，为教学提供有力的支持<sup>[3]</sup>。

综上所述，中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养需要采取多种策略和方法。这些策略和方法不仅包括课程设置与教学改革、教师培训与素质提升等方面的工作，还需要注重实践教学和案例分析以及信息化手段辅助教学等方面的应用。通过这些策略的实施和应用，可以有效地提高学生的体育与健康学科核心素养水平并促进其全面发展。

### 四、实践案例分析

#### （一）某中职学校体育课程创新实践

在当今社会对人才全面素质的高要求下，某中职学校在体育课程中进行了创新实践，成功地将体育与健康学科核心素养渗透到日常教学中。该校在体育课程设置上进行了大胆改革，增设了“健康生活方式”模块，这一创新举措充分体现了对体育与健康学科核心素养培养的重视。

在“健康生活方式”模块中，学校采用了讲座、实践活动等多种形式，引导学生深入了解健康生活的重要性，并学习如何树立健康意识、养成健康行为和生活方式。

通过这些活动,学生不仅掌握了基本的健康知识,还能够 在实践中运用所学知识,形成良好的生活习惯。

该校还举办了“阳光体育节”等活动,为学生提供 了展示自我、锻炼身体的平台。这些活动不仅丰富了学 生的课余时间,还激发了学生参与体育锻炼的热情,提 升了他们的身体素质和体育品德。在参与体育活动的过 程中,学生学会了团队协作、沟通交流等技能,培养了 积极进取、勇敢顽强的体育精神。

该校的体育课程创新实践表明,通过增设“健康生 活方式”模块和举办多样化的体育活动,可以有效地渗 透体育与健康学科核心素养。这些举措不仅提高了学生 的身体素质和健康水平,还促进了他们全面素质的发展。 这一成功案例为其他中职学校在体育教学改革中提供了 有益的借鉴和启示。

### (二) 体育与健康课程整合教学

在现代中职教育中,体育与健康课程的整合教学已 成为一种趋势,旨在实现体育技能学习与健康知识传授 的有机融合。某中职学校在这一方面进行了积极的探索 与实践,取得了显著成效。

该校通过深入分析体育与健康课程的特点,将两者 进行有机结合,形成了一套完整的课程体系。在教授具 体的体育技能时,教师不仅注重技能的传授与训练,还 巧妙地融入健康知识,使学生在 学习技能的同时,也能 深入理解健康知识的重要性<sup>[4]</sup>。

以篮球教学为例,教师在教授篮球技巧时,不仅详 细讲解运球、传球、投篮等基本技能,还介绍篮球运动 对心肺功能、协调性和团队协作能力的促进作用。同时, 教师还注重引导学生学习如何在运动中保护身体,如预 防运动损伤、调整运动强度等,使学生在享受运动乐趣 的同时,也能关注自身的健康与安全。

这种整合教学方式不仅提高了学生的学习兴趣 and 参 与度,还使他们在 学习体育技能的同时,增强了健康意识。 学生开始更加注重运动中的自我保护,学会了合理安排 运动计划,形成了健康的生活方式。这种教学模式对学 生的全面发展产生了积极的影响。

### (三) 利用信息化手段辅助教学

随着信息技术的飞速发展,其在教育领域的应用也 日益广泛。某中职学校在体育与健康课程的教学 中,积 极引入信息化手段,开发了“体育与健康”在线学习平台, 这一创新举措为体育教学带来了显著的变革。

该在线学习平台集教学视频、在线测试、讨论交流 等功能于一体,为学生提供了丰富多样的学习资源。学 生可以通过观看教学视频,直观地了解体育技能的操作 方法和健康知识的讲解;参与在线测试,检验自己的学 习成果;在讨论区与教师和同学交流心得,共同解决学 习中遇到的问题。这种自主学习和互动交流的学习方式, 不仅激发了学生的学习兴趣,还提高了他们的学习效率 和参与度。

对于教师而言,该平台也提供了极大的便利。教师 可以通过平台发布教学资源、布置作业、查看学生的学 习进度和成绩等信息,实现对教学过程的全面监控和管 理。教师还可以根据平台收集的学习数据,分析学生的 学习情况和问题,进行有针对性的教学指导,从而提高 教学效果<sup>[5]</sup>。

这一利用信息化手段辅助教学的实践案例,不仅体 现了信息技术与教育教 学的深度融合,还推动了中职体 育与健康课程的创新与发展。通过在线学习平台的建设 和应用,该校有效提升了体育与健康课程的教学质量和 学生的学习体验,为培养具有全面素质的人才奠定了坚 实的基础。

### 结语

中职体育教学中渗透体育与健康学科核心素养对于 促进学生的全面发展具有重要意义。为了实现这一目标, 需要从课程设置、教学改革、教师培训和实践教学等方 面入手,采取有效的策略和方法。还需要关注实践案例 的分析和总结,不断完善和优化教学方案。建议中职学 校加强体育与健康课程的整合教学,利用信息化手段辅 助教学,并鼓励学生积极参与体育锻炼和实践活动,以 提升体育与健康学科核心素养的整体水平。

### 参考文献

- [1] 赵生忠. 中职体育教学中渗透体育与健康学科 核心素养的探究[J]. 学周刊, 2021(36): 2.
- [2] 李华. 体育与健康学科核心素养在中职体育教 学中的探索[J]. 2020.
- [3] 李慕. 新课标背景下在高中体育教学中渗透学 科核心素养探究[J]. 科教文汇, 2019(14): 3.
- [4] 孙艳丽. 探究分层教学在中职体育与健康课中 的应用[J]. 现代职业教育, 2021(12): 108-109.
- [5] 熊斌. 健康行为素养在高中体育教学中的渗透 途径探究[J]. 体育风尚, 2021(10): 245-246.