

中职体育课堂教学中学生核心素养的提升探究

李建

河北省新乐市职业技术教育中心

摘要：本文聚焦中职体育课堂教学实践，从创设情境激趣、推动分组合作、强化技能训练及优化评价激励四个维度展开探究，构建促进学生核心素养提升体系。通过环境资源利用并引入案例，多样化活动设计、异质性分组以及任务分工，竞赛环节设置、即时口头反馈及同伴互评机制等策略，能够有效激发学生学习兴趣提高参与积极性，形成良好体育习惯促进身心健康发展。

关键词：中职体育；核心素养；教学策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.07.243

引言

核心素养作为新时代教育理念核心内涵，强调培养学生适应终身发展需要的关键能力。中职学生正处于身心发展关键期，体育课程不光承担增强体质、提高运动技能任务，更肩负培养合作意识、意志品质及创新思维等综合能力使命。当前中职体育教学中仍存在教学方式单一、学生参与度不高、评价机制不完善等问题，致使学生核心素养培养效果不尽理想。本文拟从四个方面探究中职体育课堂教学中提升学生核心素养有效策略。

一、创设情境激趣策略

（一）利用环境资源创设场景

中职学校周边环境资源具备丰富教育价值，教师应充分挖掘利用将课堂拓展至更广阔空间。校园内草坪、小山坡等自然环境能转化为天然训练场地，融入障碍跑、定向越野等课程内容；校内文化氛围如运动场馆墙面标语、橱窗展示等均能够作为情境创设素材，增强学生运动认同感。教师应当引导学生参与环境布置如绘制专项运动标志、制作体育文化展板以及规划趣味运动路线等，培养审美能力与创造力。

区域性体育场馆、户外拓展基地等校外资源同样值得利用，通过组织学生走出校园感受不同场景下运动魅力，拓宽体育视野^[1]。教师应当根据教学主题安排相应场景如篮球专项训练安排观摩职业比赛，体能素质训练设计户外山地徒步，团队协作项目选择拓展训练场地，环境资源转化为生动教材，突破传统课堂局限激发学习兴趣与主动性。

（二）引入现实案例激发兴趣

优秀运动员成长故事、经典赛事瞬间等现实案例都可以作为中职体育课堂引入素材，通过讲述、视频展示或情景再现方式引发学生情感共鸣。教师应当选取与学

生年龄相仿运动员奋斗历程，如农村篮球少年通过刻苦训练进入职业联赛，或残疾人运动员克服身体局限创造奇迹等故事，激发自我认同与进取精神。

教师应关注当下流行体育项目或热点话题，结合学生兴趣引入教学，比如说街头篮球文化、极限运动挑战及电子竞技体育化等新兴领域均能够成为连接学生生活经验与课堂教学桥梁；世界杯期间应当组织足球主题课程，冬奥会后可以引入冰雪运动内容，让体育课堂与社会热点同频共振。

（三）设计多样化活动主题

中职体育课堂应打破传统单一项目训练模式，设计融合多元素材、富含文化内涵并契合学生需求的活动主题。教师应当结合季节特点设计主题，如春季以生命绽放为主题开展田径、越野跑等户外活动，夏季以水与阳光为主题安排游泳、沙滩排球等水上项目，使体育活动与自然节律和谐统一。也应当依据职业特点设计主题，如汽修专业学生可以开展以快速反应为主题敏捷训练，护理专业学生应当进行以悉心照料为主题的协作活动。

跨学科融合主题同样能够激发学生兴趣，如与历史学科结合开展古代奥运会主题活动，与地理学科融合进行世界体育文化之旅，与数学学科联合设计运动中计算游戏等。教师还应注重设计具有仪式感活动比如学期初体育文化节、阶段性成果展示会、假期前特色体育嘉年华等，通过创设欢乐氛围、设置新颖环节并提供展示机会增强认同感与成就感。

二、推动分组合作策略

（一）采用异质性分组模式

异质性分组作为促进学生全面发展重要手段，要求教师综合考量学生性别、体能水平等多维因素构建互补

型学习团队。实践中教师应当采用多种分组方式：基于体能测试结果将不同体质水平学生混合编组，使体能较强学生能够带动基础薄弱同伴共同进步；根据专项技能掌握程度将技术熟练度不同学生组合，促进技术传承与互助学习；按照性格特点将活跃型与内敛型学生搭配，调动课堂氛围并确保团队稳定性。

教师应采用阶段性轮换机制避免固定分组带来惰性，如每月调整一次小组成员，或根据不同教学内容临时重组，增加学生接触面与合作深度。针对身体状况特殊学生教师应安排其担任辅助角色或评价员等特殊任务，确保全员参与感。

（二）明确分工任务设计

科学合理任务分工是保障小组合作有序高效关键环节，教师应根据教学目标与学生特点，设计层次分明、角色明确协作任务。一是构建多元化角色体系如设置小组长负责总体协调、技术指导员负责动作示范与纠正等，使每位学生都能找到适合自己位置；二是针对不同角色制定明确工作指南，确保各司其职有据可依。

教师还应注重任务设计层次性与递进性，从简单合作如同步跑、双人操到复杂配合如团体操、创意接力，循序渐进提升难度；从短期目标如单节课技能掌握到长期规划如学期展示准备，逐步延展时间维度。

（三）设置合作竞赛环节

合作竞赛作为激发学生参与热情有效手段，应成为中职体育课堂重要组成部分。教师应当设计多种形式竞赛活动：组内合作型如接力赛、团体操、集体跳绳等，培养学生默契配合能力；组间对抗型如篮球比赛、足球联赛等，激发团队荣誉感；混合编组型如趣味运动会、综合体能挑战赛等，促进班级融合。竞赛规则设计应兼顾公平性与包容性，比如采用让分制平衡能力差异，设置技术加分项鼓励规范动作，增加团队配合分值引导有效合作。

竞赛环节实施过程中教师要创设积极比赛氛围，如组织啦啦队助威、设计团队口号展示等增强仪式感；同时应加强过程监控，及时纠正违反体育道德行为，引导学生理性看待胜负，尊重对手文明参赛。教师还需要引入创新竞赛模式，比如情景模拟型竞赛将运动技能与职业情境结合，模拟工作场景中体能挑战；跨班级联赛建立长效竞争机制；校企合作赛事引入企业元素，增强职业认同。

三、强化技能训练策略

（一）制定分层分项训练目标

针对中职学生个体差异显著特点，教师应突破一刀切训练模式，构建科学分层分项目标体系。纵向分层上应当依据学生起点水平设置基础层、提高层与拓展层三级目标：基础层面向全体学生，确保掌握基本动作要领与安全知识；提高层针对中等水平学生，强调动作规范性与组合应用能力；拓展层服务于优秀学生，追求技术精湛度与创新变化性。横向分项上应根据核心素养不同维度制定全面发展目标：运动技能维度关注动作准确性、协调性与稳定性；体能素质维度重视力量、速度、耐力、灵敏度与柔韧性均衡发展；心理品质维度培养意志力、抗挫折能力与情绪调控能力。

目标设定应遵循科学性原则，既要有一定挑战性激发进取心又要符合发展规律保持可达性；既要考虑专业特点满足职业需求又要面向未来预设发展空间。教师应通过个体化目标确认机制，引导学生深度参与目标制定过程比如开展学期初目标设定讨论会、定期进行目标调整访谈等，培养自主规划意识与目标管理能力。

（二）安排循环变式练习方案

传统单一重复练习模式易导致学生兴趣衰减，教师应设计富含变化元素循环训练方案，保持学习新鲜感与挑战性。实施中应当采用多种循环模式：场地循环如设置多个练习站点，学生按序轮换完成不同技术动作训练；难度循环如同一体动作设计初级、中级、高级三阶段渐进练习；方法循环如交替运用分解练习、完整练习、比赛练习等多种形式；强度循环如高强度训练与放松恢复交替进行，符合生理规律。

教师应注重循环变式练习科学性，确保不同环节间衔接合理避免疲劳积累与运动损伤；同时关注趣味性，如引入音乐元素调节训练节奏，设置故事情境增强代入感，运用科技手段提供即时反馈等。教师还应当鼓励学生参与练习方案创新，如开展“我是设计教练”活动，让学生轮流担任小教练设计训练内容；组织创意练习大赛，评选最具创意训练方法并推广。

（三）加强过程性评价指导

过程性评价作为引导学生不断进步重要手段，应贯穿中职体育课堂教学全过程。教师一是要构建科学观察体系，关注学生运动技能发展关键节点，如篮球投篮动作中手腕发力、肘部角度等细节；二是要掌握精准分析

方法,善于捕捉动作偏差原因,辨别是力量不足、协调性欠缺还是认知理解偏差;三是要提供针对性指导建议,针对不同类型问题给出相应改进方案。评价过程中应注重发现亮点与进步如动作细节改善、努力程度提升等,给予及时肯定鼓励。

教师还应运用多种技术手段辅助过程性评价,如使用录像回放帮助学生直观察看自身动作;通过动作分解图解析技术要点;利用计步器、心率监测仪等设备收集客观数据;建立电子档案记录成长轨迹。引导学生参与自我评价与反思同样重要,应当设计自评量表引导学生分析自身表现;开展运动日志记录每节课心得体会;并组织小组讨论交流改进方法等。

四、优化评价激励策略

(一) 构建多元评价指标

传统单一结果导向评价难以全面反映学生发展状况,中职体育教学应构建涵盖多维度指标评价体系。其一运动技能指标评价应突破简单达标模式,既考察基本技术动作规范性又关注技能应用能力,如篮球教学不光评价投篮命中率,还应考察实战中传切配合、防守意识等综合表现;其二身体素质指标评价应采取增值评价理念,关注个体进步幅度而非绝对水平;其三学习态度指标评价量化过程表现如出勤情况、准备活动认真度等方面。

教师应明确不同指标权重分配,根据教学重点适当调整,如技能学习阶段应当提高技术指标比例,体能训练阶段需要增加素质指标权重,团队活动阶段可以强化合作指标占比。指标设计应具备操作性与可测量性,每项指标明确评分标准与等级划分,确保评价客观公正。

(二) 实施即时口头反馈

即时口头反馈因其直接性与针对性,成为中职体育课堂激励学生重要手段。教师应掌握精准观察技巧,捕捉学生表现瞬间如动作改进、努力尝试等积极行为,给予及时肯定;同时也要敏锐发现问题如动作偏差、安全隐患等消极表现,给予及时纠正。语言表达上应注重个性化了解学生性格特点,内向学生可以采用私下轻声鼓励,外向学生应适当公开表扬;针对不同阶段表现采用差异化表达,初学阶段强调鼓励性语言增强信心,提高阶段侧重指导性语言完善技能。

教师还应掌握反馈时机把握技巧,如动作练习中应当采用三明治反馈法——先肯定成绩,再指出不足,最后给予鼓励;团队活动后需要组织闪光点分享,让学生

互相发现优点;课堂结束前可以进行进步星推选,即时表彰当堂表现突出学生。情感表达同样重要,教师应通过语调变化、面部表情等非语言方式增强反馈感染力,如为重大突破鼓掌喝彩,为坚持不懈竖起大拇指,为团队协作击掌致意。

(三) 运用同伴互评机制

同伴互评作为激发学生主体性有效手段,应成为中职体育评价体系重要组成部分^[2]。实施过程中教师先要明确互评框架,如设计结构化评价表格,包含技术动作准确性、力量控制合理性等具体维度引导学生关注关键要素;要培训评价技能,通过示范标准动作与偏差动作对比,典型案例讨论等方式提升学生观察能力与评价水平;还要建立互评规则,如轮换担任评价员角色确保公平参与,规定每次评价必须包含优点与建议两部分保持平衡视角,禁止使用讽刺贬低言语维护尊重氛围。

教师应注重引导学生掌握建设性反馈技巧,如采用描述性语言而非评判性语言,具体指出问题而非笼统否定,提供可行建议而非简单指责,关注进步而不只是盯缺点。互评内容应逐步深入,从关注外显技术动作向理解战术意图、心理状态等深层次内容拓展,促进学生多维度思考。这种教学不但能提高学习兴趣和课堂效率,更能帮助学生形成积极的人生态度和正确的价值观,为学生的未来发展奠定坚实基础。

结语

中职体育课堂教学中学生核心素养提升需构建系统化策略体系,通过创设情境激趣、推动分组合作、强化技能训练以及优化评价激励四大途径全面推进。各策略间相互支撑有机融合,形成完整培育链条:情境创设为学生提供沉浸式学习环境,激发内在学习动力;分组合作作为学生搭建互助共进平台,培养团队意识与社会适应力;技能训练为学生奠定扎实运动基础,促进身心和谐发展;评价激励为学生建立科学引导机制,强化自我认知与持续进步动力。

参考文献

- [1] 林翔. 中职体育教学中运用分层教学法的实践路径[J]. 师道, 2025(4): 137.
- [2] 陈鹏. 运动生物化学理论在高职体育教学中的应用[J]. 化学工程, 2024, 52(9): 125-129.

作者简介: 李建(1980年9月—)男,河北省石家庄市新乐市,汉族,本科,初级职称,研究方向:学生兴趣的培养。