

高中体育教学中渗透学科核心素养教育的策略探究

马杰

西安市黄河中学

摘要：伴随着教育的不断深入发展，学科核心素养的培养成了当下教育的目标之一。而体育作为学校教育的重要组成部分，其不仅要完成增强学生体质的任务，还要肩负起培养学生学科核心素养的任务。在新的时代条件下，体育教育必须冲出以往技能训练的围城，将立德树人的根本任务融入到教学全过程，用运动来塑造学生坚强的意志、合作的意识、遵守规则的习惯。这样的转变，既符合素质教育的基本要求，又是实现教育现代化、培养时代新人的必由之路，对于促进学校体育的高质量发展意义非凡。

关键词：高中体育；学科核心素养；教学策略；教育改革；素质教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.11.248

引言

学科核心素养，是指学生经过一定阶段学习后所形成的，适应个体一生发展与社会发展需求的必备品质和关键技能。在新时代教育环境下，体育学科核心素养的培养已经成为体育教育改革的关键方向。体育学科核心素养主要包括运动能力、健康行为、体育品德三个维度，这些素养的培养不仅仅需要学生掌握一些运动技能，更重要的是需要在体育教学中运用一些有效的教育方式对学生培养与发展。高中阶段对于学生来说不仅是身心发展的重要时期，也是学生学科核心素养的形成阶段。

一、高中体育教学中渗透学科核心素养的意义

（一）促进学生全面发展的需要

学科核心素养的培养，是学生全面发展的需要。在高中体育教学中渗透学科核心素养培养，可以使学生在运动技能得到提升的同时，培养良好的意志品质、团队精神、健康的生活习惯。运动能力的提升不仅提升了学生的身体素质还有利于培养学生终身运动的习惯和意识；健康行为的培养有利于学生学会正确有效地进行体育锻炼，合理规划自身健康；体育品德的培养有利于培养学生公平竞争，团结协作，顽强拼搏等良好的体育精神；这些素养的养成有助于学生各方面健康成长^[1]。

（二）适应时代发展的必然要求

当今社会对于人才的需求不仅是要求他们掌握丰富的知识和技能，更是要求他们具备良好的综合素质以及核心素养。在信息化与全球化的今天，身心健康、意志坚定、有着团队精神的人才更能被这个社会所需要。高中体育教学中渗透学科核心素养教育是适应时代的需要。通过体育教学培养学生的学科核心素养，可以为社会输

送一大批具有良好体魄、良好品德、适应能力强的体育人才，满足社会的发展对高质量人才的需求。

（三）深化体育教育改革的内在动力

传统的体育教学过分强调运动技能的传授和体能的训练，却忽视了学生素养的提升。体育教育必须完成从知识本位向素养本位转变。把学科核心素养理念融合到高中体育教学实际当中去，就能有效地冲破传统教育模式固有的局限，促使体育教育从单纯传授技术技能向着达成综合育人目的的方向改变，这种改变既完成了对短期成绩关注的调整，又使它朝着有利于学生终身发展的战略方向去走。而且，体育课程的育人功能也得到了很大的加强，给它的可持续发展赋予了长久的动力源泉^[2]。

二、高中体育教学中渗透学科核心素养的难点

（一）教学理念与实践脱节问题

目前很多体育教师在理论上认识到学科核心素养培养的重要性，但在实际的教学过程中还是沿用着传统的教学模式。一方面，长期以来形成的知识技能为主的教学思维定式一时难以扭转；另一方面，对学科核心素养内涵认识不够深刻，在教学过程中没有具体的目标方向。学科核心素养教育理念和实践出现脱节，学科核心素养教育常流于形式，无法真正落实。且受应试教育影响，不少学校和教师侧重学生的体育考试成绩，而非提升学生的综合素养，这同样阻碍学科核心素养教育。

（二）教学方法单一化倾向

传统的体育教学方法主要是采用教师讲解示范、学生模仿练习的方式，这种传统教学方法比较单一，无法满足学科核心素养的培养要求。学科核心素养的培养要让学生在真实的情境中体验、思考、实践，需要多种多

样的教学方法去激发学生的主动性、创造性。但目前很多体育教师缺乏更新教学方法的意识及能力,仍然采用以往的教学方式,忽略学生自身存在的差异,忽视了学生的主体性。这种单一的教学方法的趋向,不但会影响学生学习的兴趣与积极性,也会对培养学生学科的核心素养造成一定影响^[3]。

(三) 评价体系不够完善

目前体育教学评价体系主要是通过运动技能掌握程度和体能测试成绩进行评价,并未对学生的核心学科素养进行综合性评价。学科核心素养具有综合性、发展性、情境性,因此学科核心素养的评价不能仅靠标准化的测试,更应关注学生在特定情境中的评价和发展过程。但现在的评价体系对学生的健康行为习惯、学生的体育品德等方面的评价很少,缺少合适的评价工具和方法,这种评价体系的存在,既影响着教学效果的正确判断,又制约着教学改革进一步发展。

三、高中体育教学中渗透学科核心素养教育的策略

(一) 更新教学理念,确立素养导向

拥有正确的教学理念是实施学科核心素养教育的基础。要认识学科核心素养的内涵,明白体育不只是教学生运动技巧,还要培育学生的综合素质。实现“以教师为中心”向“以学生为中心”转变,从“知识传授为主”向“素养培养为主”转变,从“关注短期效果”向“关注长远发展”转变。建构系统的素养培养目标体系,将运动能力、健康行为、体育品德三方面的培养目标具体化、可操作化,让每一节体育课都有具体的素养培养目标。加强育人的意识,把体育作为立德树人的重要途径,通过体育教学来培养学生的意志品质,培养学生的合作精神,培养学生的规则意识,发挥体育教育的育人功能^[4]。

例如,在篮球教学方面不仅关注学生是否能投篮,更要注重学生在遇到挫折时顽强拼搏的精神品质;足球方面不仅仅要让学生掌握好传球这一技能,也要注重学生集体合作精神、公平竞争精神;田径不仅关注学生的比赛成绩,更要培养学生敢于挑战自我、尊重规则的精神品质。在游泳教学中教师既要教授学生正确的划水动作及如何正确换气,也要培养他们的勇敢,要培养他们克服恐惧,挑战自我的勇气和不断拼搏的意志。在体操教学中不仅教授学生动作标准、技术规范,也要培养学生严谨的工匠精神和对美的追求。通过武术课程,一边传授基本套路一边弘扬中国传统文化,让同学们增强文

化自信和民族自豪感,在习武的同时感受“以德服人、以武会友”的武德精神。在乒乓球的教学中,除技战术训练外,还要培养学生的观察力和应变能力,让他们在攻防转换中享受智慧的竞技魅力。在羽毛球中重视培养学生对空间的感知能力以及战术意识,在比赛中学会分析对手特点,制定有针对性的策略。在长跑中,不仅要提高学生心肺功能,更要培养学生坚韧不拔、永不放弃的毅力,在每一步坚持中体验到突破自我。

(二) 创新教学方法,丰富教学手段

教学方法的革新成为达成学科核心素养培养的关键保障,针对学科核心素养的特性及学生状况,选取合适且多样化的教学办法。普及情景教学法,营造真实的运动情景,使学生于情景之中体验、学习并成长。注重问题导向教学,设置挑战性问题,引导学生主动思考探索,培养创新思维和解决问题能力。加强合作学习,通过小组合作、团队竞赛等形式,培养学生团队合作精神和沟通协调能力。注重体验式教学,学生自己参与体验,在体验过程中感受到运动的乐趣,从而形成良好的运动态度和健康的生活方式。合理利用现代信息技术,采用多媒体教学,网络资源等丰富教学内容,提高教学效果^[5]。

例如,模拟奥运会比赛情景,开展田径教学,使学生感受运动员的拼搏精神;排球课上,设置如何“应对对方强攻”的问题情境,引导学生思考防守对策;组织班级间的接力赛,培养学生的团队荣誉感等;通过慢速动作视频分析技术动作要领,让学生更好地理解技术动作要领。采用翻转课堂,学生通过视频在课前了解基本动作要领,在课堂上主要通过指导和个性辅导。采用游戏化教学方法,将传统的体能训练设计成闯关游戏,激发学生参与热情。引入虚拟现实技术,让学生在安全环境下体验极限运动,拓展运动视野。建立线上学习平台,学生上传运动视频接受教师在线指导,做到课内课外一起学习,真正意义上做到因材施教、个性化发展。开展项目化学习,让学生自主选择喜爱的运动项目开展深度探索,提升学生自主学习和创新思维能力。采用分层教学的方式,按照学生的运动能力水平划分不同的练习难度任务,让每个学生都在适合自己的起始点上取得进步。

(三) 完善评价体系,注重过程评价

要创建科学全面的评价体系,这是保证学科核心素养教育质量的关键办法。创建多种评价主体的体系,包含教师评价,学生自己评价,同学之间互相评价,家长

加入等多种评价主体形式。丰富评价内容,既关注学生运动技能掌握情况,更重视学生健康行为习惯养成、体育品德培育、学习态度变化等方面评价。创新评价方法,采用观察记录、成长档案、表现性评价等多种方式,全面反映学生学习过程和发展状况。加强过程性评价,重视学生在学习过程中的表现和进步,而不只是看最后的结果。树立发展性评价理念,以评促学,帮助学生认识自己的优势和不足,明确努力的方向。

例如,给学生创建体育学习档案袋,记载每一次课的表现,技巧改进和品德表现;设计同伴评定环节,让孩子们彼此评价如何合作以及运动精神;请家长们评价自己孩子在家的运动习惯和健康行为;用分成阶段的技能测试替代一次期末考,全面考量学生的学习进程和综合发展情况。创建数字评价平台,用可穿戴设备搜集学生运动数据,公正记录学生体能和运动表现的变化。设定多种评价指标,包含技能的掌握情况,体能的发展状况,参加体育锻炼的态度,团队合作的精神以及新意的展示等。使用质性评价手段,通过观察记载,对话访问等办法,充分了解学生的内心动机以及情绪波动状况。创建成长轨迹图谱,直观表现学生在不同时间点的状况发展状况,方便学生,家长认识进步的过程,激发持续学习的动力与信心。推行个性化评价方案,依照学生个体差异及发展水平,拟定不同的评价标准,使每个孩子均能体会到成功的快乐。创建体育素养评价矩阵,把知识领悟,技术应用,态度显示,更新能力等结合起来,形成综合评价体系。

(四) 加强师资建设,提升专业素养

教师是学科核心素养教育的实施者,师资队伍建设是保证教育质量的基础。提高教师的专业理论水平,通过培训学习、学术交流等途径,让教师理解和掌握学科核心素养的内涵与培养要求,以及相关的教育理论与方法。强化教师实践能力,鼓励教师积极参与教学改革实践,在实践中探索和总结有效教学策略和方法。培养教师创新意识,鼓励教师勇于尝试新的教学理念和方法,不断改进完善教学实践。建立教师专业发展长效机制,建立教师学习共同体,进行教学研究,实行导师制等,促使教师可持续发展。完善教师评价和激励机制,激发教师参与学科核心素养教育的积极性、主动性。

例如,让教师参加核心素养专题培训班,更新教育

理念和教学办法,成立教师教学实践交流平台,定时交流教学体会和新的教学办法,执行老带新手艺结合制度,协助青年教师迅速发展,设置教学革新改良奖赏,推动教师针对素养教育展开探寻并付诸实行。建立校际教师交流机制,定期组织骨干教师到先进学校去观摩,扩大自己的教育视野。加强对教师的科研能力培养,鼓励教师开展课题、教学改革项目,提升理论研究能力。建立教师专业发展档案,制定个性化发展规划,提供精准化培训支持。设立教学名师工作室,发挥示范引领作用。建立教师继续教育制度,实行学分制管理,保障教师能够持续不断学习新知识,满足教育发展的需求,使教师的育人能力以及专业素养得到提升。邀请知名专家学者定期进校举办专题讲座,拓宽教师理论视野,为教师专业成长提供高端学术引领和实践指导。举办教师教学技能大赛,以竞赛促教学,营造比学赶超浓厚氛围。

结语

高中体育教学中渗透学科核心素养教育,这是新时代体育教育的关键任务,而且是落实立德树人根本目的的必然要求。通过更新教学观念,更新教学手段,健全评价体制,强化师资队伍建设和策略去执行,能够有效地促使学生的运动能力,健康行为,体育品格等核心素养得到培育,进而达成学生的全面成长。这种教育实践有利于学生形成终生体育意识、健康生活理念,而且能默默影响学生品行品质,改善综合素质。体育教育属于五育并举关键部分,承担起培育德智体美劳全面发展社会主义建设者和接班人责任,为实现中华民族伟大复兴给予有力的人才支撑。

参考文献

- [1] 朱中军. 如何认识与实施高中体育与健康学科核心素养[J]. 体育风尚, 2024, (10): 117-119.
- [2] 王彦, 李凯峰. 学科核心素养下高中体育教学“挫折教育”的研究[J]. 体育风尚, 2024, (08): 50-52.
- [3] 魏萌. 学科核心素养培养视角下高中体育与健康教育的目标与策略[J]. 新课程研究, 2024, (23): 43-45.
- [4] 吴新平. 基于学科核心素养的高中体育选项教学模块内容设置的实践研究[J]. 体育世界, 2024, (06): 90-92.
- [5] 王闯. 体育学科核心素养导向下普通高中运动会改革研究[J]. 体育视野, 2023, (20): 40-42.