

新课标引领：学生体育学科核心素养的深度剖析与培育之道

赖涛

江西省赣州市宁都县长胜中心小学

摘要：随着我国教育的持续深化，教育理念实现系统性迭代，核心素养已成为当前教育领域理论研究与实践探索的核心议题。体育学科核心素养作为学生核心素养体系的关键构成维度，是支撑学生全面发展的重要基石，其价值不仅体现在对学生身体健康水平提升与运动技能掌握的基础保障上，更聚焦于学生体育精神培育、健康意识塑造及社会适应能力发展等深层素养的养成，贯穿学生成长全过程。在《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》全面实施的背景下，探索学生体育学科核心素养的有效培养路径，已成为体育教育领域面临的紧迫且重要的研究课题。这一课题的破解，不仅直接关联学生个体身心健康发展与综合素质提升，更对我国未来人才队伍整体素质的优化与国家人才培养战略的落地具有深远意义。

关键词：新课标；体育教育；核心素养；培养策略

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2025.12.248

引言

本研究以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》实施为背景，聚焦学生体育学科核心素养，旨在深度剖析其内涵本质，系统梳理核心构成要素，结合当前体育教学实践现状，提出科学可行的培养策略，为体育教育教学实践提供理论支撑与实践指导。从学生个体发展视角，体育学科核心素养的培养可助力学生养成健康生活方式、提升身体素质、增强心理韧性，培育团队协作精神与竞争意识，进而促进学生在身体发育、心理健康及社会适应能力等维度实现全面发展，为其后续学习、职业发展与生活品质提升筑牢基础。在体育教育改革层面，深入探究体育学科核心素养的内涵与培养路径，能够为体育课程体系设计、教学方法优化及评价体系构建提供科学依据，推动体育教育从传统知识技能传授模式向综合素养培育模式转型，切实提升体育教育质量与育人成效，助力体育教育现代化进程。从国家人才培养宏观维度，具备扎实体育学科核心素养的学生，将成长为拥有健康体魄、健全人格与创新精神的高素质人才，这对提升国民整体素质、推动社会文明进步、服务中华民族伟大复兴中国梦的实现具有重要战略价值。

一、新课标实施对学生体育学科核心素养培养的积极影响

（一）促进教学理念的更新

新课标实施促使教师的教学理念发生深刻转变，从传统的以知识技能传授为主向关注学生全面发展和个性化需求转变。教师不再仅仅是知识和技能的传授者，更是学生学习的引导者、促进者和组织者。在教学过程中，

教师更加注重学生的主体地位，尊重学生的个性差异和兴趣爱好，鼓励学生积极参与体育学习和活动，发挥主观能动性。

一位体育教师在教学中发现，部分学生对传统体育项目兴趣不高，但对新兴的极限运动如攀岩、滑板等表现出浓厚的兴趣。于是，教师根据学生的兴趣需求，引入了攀岩和滑板课程，并采用个性化教学方法，根据每个学生的身体素质和学习进度制定教学计划，给予针对性的指导。在教学过程中，教师鼓励学生自主探索和尝试，培养学生的勇气和自信心。这种教学理念的转变，使学生的学习积极性和主动性得到了极大提高，学生在自己感兴趣的体育项目中，不仅提高了运动技能，还培养了坚韧不拔的意志品质和勇于挑战自我的精神。

（二）推动教学模式的创新

新课标下，“学、练、赛”一体化等创新教学模式的应用，对学生体育学科核心素养的培养发挥了重要作用。“学、练、赛”一体化教学模式将学习、练习和比赛有机结合，形成一个完整的教学体系。在“学”的环节，教师通过讲解、示范等方式，向学生传授体育知识和技能，让学生了解运动项目的基本规则、技术动作和战术方法；在“练”的环节，学生通过反复练习，巩固所学知识和技能，提高运动能力和身体素质；在“赛”的环节，学生通过参与比赛和竞赛活动，将所学知识和技能应用到实际情境中，检验学习效果，培养竞争意识、团队合作精神和应变能力。

以排球教学为例，在“学”的阶段，教师详细讲解排球的发球、接球、传球、扣球等基本技术动作，以

及排球比赛的规则和战术配合；在“练”的阶段，学生进行大量的个人技术练习和小组配合练习，如发球练习、垫球练习、传球练习、模拟比赛练习等，不断提高技术水平和团队协作能力；在“赛”的阶段，组织学生参加班级排球比赛、年级排球联赛等，让学生在比赛中运用所学技术和战术，面对各种比赛情况，学会应对压力、调整心态，培养坚韧不拔的意志品质和勇于拼搏的精神。

（三）强化评价体系的完善

新课标下的评价体系更加注重多元化和过程性，旨在全面、客观地评价学生体育学科核心素养的发展。评价主体多元化，除了教师评价外，还引入了学生自评和互评。学生自评能够让学生对自己的学习过程和成果进行反思和总结，发现自己的优点和不足，从而有针对性地进行改进和提高；学生互评则能够促进学生之间的交流和学习，让学生从他人的角度了解自己的表现，学习他人的优点，提高评价的客观性和公正性。

在篮球教学评价中，教师不仅根据学生的投篮命中率、运球速度等技能指标进行评价，还会观察学生在课堂上的学习态度、参与度、团队合作表现等方面进行综合评价。学生自评时，学生可以从自己的学习进步、对篮球技术的掌握程度、在团队中的贡献等方面进行自我评价；学生互评时，小组成员之间可以互相评价对方在篮球比赛中的表现，如传球的准确性、防守的积极性、团队配合的默契程度等。

评价方式也更加多样化，除了传统的终结性评价，即期末考试、技能考核等，还增加了过程性评价，如课堂表现评价、平时作业评价、阶段性测试评价等。过程性评价能够及时反馈学生的学习情况，让教师和学生了解学生在学习过程中的进展和问题，以便及时调整教学策略和学习方法。评价内容也更加全面，不仅关注学生的运动技能和体能水平，还注重学生的健康行为、体育品德等方面的发展。在评价学生的健康行为时，会考查学生的锻炼习惯、健康知识的掌握程度、对自身健康的关注和管理等；在评价学生的体育品德时，会观察学生在体育活动中的道德表现，如是否尊重对手、遵守规则、勇于拼搏等。

二、学生体育学科核心素养培养的现状分析

传统教育观念根深蒂固，对体育教育的重视程度严重不足。在许多学校和家长的观念中，仍然将文化课成绩视为衡量学生学习成果和未来发展的唯一重要标准，认为体育只是“副科”，对学生的学业和前途影响不大。这种观念导致体育教育在学校教育体系中处于边缘化地位，学校在体育教育方面的资源投入相对较少，体育课

的课时经常被压缩，以满足文化课的教学需求。在一些学校，临近考试时，体育课往往会被语文、数学、英语等文化课占用，学生参加体育活动的�时间大幅减少，这不仅影响了学生身体素质的提升，也不利于学生体育学科核心素养的培养。

传统教学方法侧重于教师的主导地位，强调知识和技能的灌输式传授，忽视了学生的主体地位和个性化需求。在体育教学中，教师往往按照固定的教学大纲和教学计划进行教学，教学内容和教学方法缺乏灵活性和多样性，难以激发学生的学习兴趣 and 积极性。这种教学方法限制了学生的自主学习能力和创新思维的发展，与体育学科核心素养培养所倡导的以学生为中心、注重学生全面发展和个性化需求的理念背道而驰。例如，在传统的体育教学中，教师在讲解篮球技术动作时，通常是先进行示范，然后让学生模仿练习，学生缺乏自主探索和思考的机会，难以真正理解和掌握篮球技术的精髓，也无法培养学生在实际比赛中灵活运用技术的能力。

三、新课标背景下学生体育学科核心素养的培养策略

（一）基于核心素养的课程内容设计

在小学阶段，学生正处于身体快速发育和运动兴趣培养的关键时期，课程内容应注重基础性和趣味性。可以安排丰富多样的游戏活动，如跳绳接力、踢毽子比赛、老鹰捉小鸡等，这些游戏不仅能锻炼学生的基本运动能力，如跑、跳、平衡等，还能激发学生对体育的兴趣，培养他们的团队合作意识和规则意识。融入简单的武术套路教学，如五步拳、八段锦等，让学生初步接触民族传统体育项目，了解其文化内涵，增强民族自豪感。在健康知识方面，通过生动有趣的图片、视频等形式，向学生传授基本的营养知识，如不同食物的营养价值、合理膳食的搭配原则等，引导学生养成良好的饮食习惯。

初中阶段，学生的身体机能和运动能力有了进一步发展，课程内容应逐渐向专项化和多样化过渡。在运动项目上，除了巩固和提高小学阶段已有的运动技能外，增加篮球、足球、排球等球类项目的教学，通过系统的技术教学和战术训练，提高学生的专项运动能力。引入攀岩、射箭等新兴体育项目，拓宽学生的体育视野，满足学生多样化的兴趣需求。在健康知识教学中，深入讲解运动生理学知识，如运动对身体各器官系统的影响、运动强度和运动时间的合理控制等，让学生能够科学地进行体育锻炼。开展心理健康教育，帮助学生应对学习和生活中的压力，培养积极乐观的心态。

高中阶段，学生的身体发育逐渐成熟，具备了较强的运动能力和自主学习能力，课程内容应更注重专业性

和个性化。在运动项目上,学生可以根据自己的兴趣和特长,选择 1-2 项专项运动进行深入学习和训练,如参加学校的篮球社团、田径队等,通过参加校际比赛、联赛等活动,提高学生的竞技水平和比赛经验。开设体育理论课程,如运动训练学、体育心理学、体育社会学等,培养学生的体育科学素养,让学生从理论层面深入理解体育的本质和价值。在健康行为方面,引导学生制定个性化的健康管理计划,包括饮食、锻炼、作息等方面的规划,并学会自我监督和评估,培养学生的自主健康管理能力。

(二) 创新教学方法与手段

情境教学法通过创设生动、逼真的体育情境,将教学内容融入其中,使学生在情境中感受体育的魅力,激发学习兴趣和积极性。在足球教学中,可以创设世界杯比赛的情境,将学生分成不同的国家队,模拟世界杯比赛的流程和规则进行教学比赛。学生在这种情境中,会更加投入,不仅能够提高足球技能,还能培养团队合作精神、竞争意识和国家荣誉感。在教学过程中,教师可以通过播放世界杯比赛的音乐、展示各国国旗等方式,增强情境的真实感和代入感。

合作学习法强调学生之间的合作与交流,通过小组合作完成学习任务,培养学生的团队合作能力和人际交往能力。在篮球教学中,教师可以将学生分成若干小组,每个小组负责完成一个篮球战术的学习和演练任务。小组成员之间需要相互协作,共同探讨战术的运用、队员的配合等问题。在这个过程中,学生学会了倾听他人的意见和建议,发挥自己的优势,共同为实现小组目标而努力,提高了团队合作能力和沟通能力。教师在合作学习过程中,要扮演好引导者和组织者的角色,及时给予学生指导和反馈,促进合作学习的顺利进行。

探究式教学法鼓励学生自主探究体育知识和技能,培养学生的创新思维和自主学习能力。在体操教学中,教师可以提出一个问题,如“如何设计一套具有创新性的体操动作组合?”让学生分组进行探究。学生通过查阅资料、观看体操比赛视频、小组讨论等方式,尝试设计出不同的体操动作组合,并在课堂上进行展示和交流。在这个过程中,学生不仅掌握了体操的基本技能,还培养了创新思维和自主学习能力,学会了如何在实践中发现问题、解决问题。

随着信息技术的飞速发展,将其融入体育教学中,能够丰富教学手段和内容,提高教学效果。利用多媒体教学,教师可以通过播放体育赛事视频、动画演示等方式,向学生展示复杂的运动技术动作和战术配合,使抽象的

知识变得更加直观、形象,便于学生理解和掌握。在讲解篮球的三步上篮技术时,教师可以播放专业篮球运动员的三步上篮视频,从不同角度展示动作的细节和要领,同时配合动画演示,分析动作的力学原理和技术要点,帮助学生更好地掌握这一技术动作。

借助智能运动设备,如智能手环、运动手表等,教师可以实时监测学生的运动数据,如心率、运动步数、运动距离、卡路里消耗等,了解学生的运动强度和运动状态,为个性化教学提供数据支持。根据学生的心率数据,教师可以调整教学内容和运动强度,避免学生运动过度或不足。利用运动数据分析软件,对学生的运动数据进行分析,了解学生的运动习惯和发展趋势,为制定科学的教学计划和训练方案提供依据。通过在线学习平台,教师可以发布教学资源、布置作业、组织讨论等,学生可以在平台上自主学习、交流互动,打破时间和空间的限制,提高学习效率。

结语

在核心素养培育成为教育改革核心导向的背景下,学生体育品德的培养作为体育学科育人的关键环节,具有不可替代的重要价值。研究明确,体育品德培养是支撑学生全面发展的重要维度,其不仅关乎学生体育品格的塑造,更对学生健全人格养成、社会适应能力提升具有深远影响。基于此,教育工作者需深化对体育品德培养重要性的认知,加强该领域的理论研究与实践探索,通过优化培养路径、创新教育方法,切实提升体育品德育人实效。唯有持续推进体育品德培养的研究与实践,才能为培育具备良好体育品德、符合时代发展需求的新一代人才提供有力支撑,进而为我国教育事业高质量发展、为核心素养育人目标的全面落地贡献积极力量。

参考文献

- [1] 许新.“新课标”下高中体育与健康教学中学生核心素养的培养[J].学周刊,2025(3):155-157.
- [2] 李海燕.新课标 新理念 引领体育教师新发展[J].体育教学,2024,44(10):1-1.
- [3] 赵莹,陈子涵.基于核心素养的高中体育教学新模式构建及问题剖析[J].全运动,2024(31).
- [4] 石星.新课标视域下体育与健康课程跨学科主题教学实践困境及策略[J].当代体育科技,2024,14(29):69-72.
- [5] 武联海.在体育与健康教学中实施德育的策略与思考[J].天津教育,2024(16):27-28.

作者简介:赖涛,男,汉族,学历:本科,籍贯:江西宁都,职称:中小学二级教师,研究方向:体育教育。