

体育核心素养下中职校健美操培养策略研究

孙华

江苏省车辐中等专业学校

[摘要] 核心素养的培养是新时代教育改革的风向标，是一项长期的、系统的、不断完善的工程。因此中职学校体育也需要紧随时代的步伐，基于中职生发展核心素养做出相应的教学革新，以担负起发展学生核心素养的责任。如何把体育核心素养更好的渗透到体育学科课程中将是未来几年体育学科课程改革的关键所在。

[关键词] 体育核心素养；中职健美操；培养策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.695

一、中职校健美操教学核心素养培养现状

中职生学生体育学科核心素养培养与学校体育教学密切相关，也是检验学校体育工作的基本评判标准。学生的表现是学校体育教学中对其培养效果的最直接的体现。调查中发现中职学校健美操教学对中职生体育核心素养培养的整体水平不高，原因是多方面的。

（一）教学指导思想不明确

新一轮的课程改革开始后，针对我国中职生体育课堂出现的问题，许多专家学者也都进行了研究，出现了大量的教学观点，随之而来的是众多分歧，如：淡化竞技体育；将之前的教育方针完全放弃。而且他们也纷纷表示在近些年的教育思潮的影响下，如何进行体育教学他们反而出现了“越来越不会教”的情况，给一线教师上课带来了困扰。部分体育教师知道体育学科核心素养，并且他们已经了解并学习了部分相关内容，多数体育教师知道体育学科核心素养，但具体的内容不甚了解，相关部门还没有进行过系统的培训，甚至还有部分教师根本不知道体育学科的核心素养。

（二）体育教师专业能力与素养

中职学校体育教师是体育课程的最直接设计者和实施者，从一定程度上来说，体育教师的专业素养直接影响体育课堂对学生核心素养的培养情况。从目前体育教师专业素养来看，体育教师队伍职业素养不是很高，教学认知能力不够，专业能力水平也不行。缺乏与同事之间的合作以及学生之间的沟通交流。教师的自我发展意识薄弱，影响其专业素质发展，在教学中不能满足培养学生的各种需要，而且，体育教师多数是男教师，他们的健美操素养并不高，因此，想要通过健美操培养学生体育学科核心素养，务必注重对体育教师专业能力和素养的培训，并使教师加强终身学习的意识。

（三）教学目标

通过研究发现，中职校体育教师教学目标的重心很多依旧放在培养学生健美操技能上，健康行为与体育精神不被重视。健美操教学中体育核心素养并没有全面性地渗透于体育课堂教学目标中，体现更多的还是技能部分，对于相关体育赛事的知识涉及极少。对于健身健美操标准中所要求的需要培养良好的健康行为，如养成健身健美的习惯、保持良好心态、对于运动安全的教育等健康行为没有体现或者没有全面体现。此外，对于体育道德的标准，如团结协作的精神、运动规则的遵守、裁判及对手的尊重等体育品德并没有进行体现。

（四）教学内容

大多数体育教师在指定教学内容时仅制定了本学期应该教授的健美操技能方面的内容，并没有针对学生的各方面能力全面制定培育内容，学生在上课时只是机械性的学习跳健美操动作，从而造成学生学习兴趣降低甚至丧失，进而导致学生连基

本的成套动作都没有掌握，对于学生克服困难解决问题、团结协作组织活动的的能力也没有教会。对于健美操理论知识以及安全常识教师通常只会在天气不好的情况下在教室内进行讲授，讲授的内容也基本是健美操技术理论知识，体育安全知识等。更多的室内体育课的时间往往是让学生上自习偶尔看看电影。虽然职业学校升学压力不大，其他学科教师不会占用正常体育课，但是，同样的，职业学校的生源素质整体不行，他们对体育的室内理论课没有兴趣，这样对于健康知识体育品德等理论知识的教授也就变得更加少。

（五）教学方法

健美操教学中使用的方法通常有示范法、讲解法、分解练习法、反复练习法、提示法、个别指导法。这些方法是体育教师在健美操课堂教学中最常用的方法，并没有去尝试运用新型的教学方法。健美操教学手段运用的也不多，他们用到最多的教学手段就是分组竞赛。学生对健美操视频不感兴趣，在现在这个智能时代，信息化科技教学手段使用的依旧很少，传统教学手段在教师身上已是根深蒂固。

（六）教学评价

目前，中职体育教学评价标准基本上都是以国家体育测评标准为基准来制定评价学生运动能力和身体素质的标准。虽然看起来统一的执行标准公正、执行方便，但因为学生身体素质的差异，有的学生身体素质好，不怎么努力就可以轻松达到标准；有的学生却怎么努力都达不到合格，这无疑会挫伤学生的体育自信心，无法调动学生对体育的积极性，不利于学生养成良好的锻炼习惯。在教健美操教学中，多数的健美操教师都是这学期教了什么最后就考什么作为教学评价方式，甚至有些教师不组织考试，这种评价方式不符合新课标中强调的要对学生的全面性和多元化。对于课堂教学的评价也非常少。教学评价方式的不完善也是造成体育核心素养培养现状不理想的主要原因。

二、体育核心素养中职健美操教学培养策略

2020年教育部发布的《中等职业学校体育与健康课程标准》提出了运动能力、健康行为和体育精神为中职生必备的体育学科核心素养。这三个方面是相互促进、相互联系，是密不可分的，健美操教学核心素养的培养无法离开健美操课程和核心素养理论上的支撑。前面我们分析了中职校健美操教学核心素养培养现状，下面就针对这些问题从下面几个方面提出切实可行的策略。

（一）优化健美操教学设计

1. 建立以围绕核心素养为导向的分段教学目标。中职健美操课堂教学应紧紧围绕以体育学科核心素养为指导，就健美操培养目标进行制定，并且把教学目标契合到体育课堂之中。通常，体育教师在学期初制定教学进度计划，而后制

定单元教学计划。在教学中将本学期的教学进度进行划分。教学前期,注重学生对健美操知识的了解,进而激发学生练习健美操的兴趣,同时培养乐感,锻炼相应的健美操基本技术动作,并在课中渗透与健美操相关的体育健康知识;中期时,基本的健美操运动能力大多数学生已经基本掌握,在制定教学目标时在原有目标基础上,将教学目标重心转移至运动能力的培养上,逐步训练学生动作的规范性,操练健美操的队列队形,更多地注重培养学生相互协作的能力及克服困难的的精神;后期,以培养学生创编健美操的能力和对规则运用以及对健美操欣赏能力为主,培养学生的创新能力,加强所学知识的融合贯通。制定目标时,要坚持整体目标的科学性与各阶段的可执行性相统一,在每一阶段加入重点目标,更可以体现出目标的延续性和适时性。

2. 中职体育学科核心素养指导下的教学内容设置。在这个信息化的时代,学生的眼睛是可以看向世界的,特别是中职生,他们即将步入社会,对当下的潮流尤其关注,教师在遵循科学性的前提下选择符合时代潮流、具有趣味性、学生乐于接受的健美操套路是学生热爱健美操的起点。健美操教学内容不仅要丰富,还要把理论知识与实践内容相结合,在健美操教学中加入健美操发展史、比赛战术、比赛流程与规则等方面的教学内容并全面渗透健康知识及体育品德知识,让课内外相结合,进一步引导和发展中职生的体育学科核心素养,形成终身体育习惯。

3. 多样性高效教学方法的选择。体育学科核心素养导向下的中职健美操教学方法的选择需要多样性,首先,要充分体现学生的主动性,激发学生对健美操的学习兴趣,让学生热爱健美操,并且把学习健美操成为自己的内在需要,养成用健美操锻炼的习惯。其次,健美操课程在进行理论教学时,通过利用学生感兴趣的事件,对课堂内容进行有针对性的导入,不仅可以增加中职生学习健美操的积极性,更能让学生更加积极主动投入理论课的学习中去;再次,在健美操课堂教学过程中创设情境,在进行健美操教学比赛前以组为单位创设铿锵有力的组名,在比赛时通过鼓掌、喝彩等声音渲染大型比赛的氛围,让学生“亲身经历”比赛,培养自信。

4. 全面性评价机制的建立。在对中职生进行学习评价时要做到,首先,应当利用诊断性、过程性和终结性评价相结合的综合评价方法。考核的内容要避免以单纯健美操动作套路完成情况的单一性进行评价,更多的应该围绕核心素养的综合评价上。如,在健美操学习中的学习态度、合作能力、创新能力等的评价。其次,考核方式应该多样化。如,在考核健美操技能时,可采用实践的方式;对于考核健美操相关理论知识时,可利用书面考试、口头表述的方式进行考核;在体育品德、健康行为等方面,可以通过课堂观察的形式考察,同时还可以让学生参与其中进行互相评价,对学生从多方面、多角度进行合理的考核和评价,培养了学生的观察能力。在健美操课堂教学评价时,学校及教育相关部门应建立健全课堂教学监督管理体系,对课堂教学进行检查,综合评价,促进课堂教学高质量完成。全面性多元化的评价方式不仅能全面客观的反映学生的学习效果,也能在一定程度上使学生感觉到人性化和公平性,进而提高学生学习的积极性。

(二) 体育核心素养导向下的健美操课堂教学实施

教师在进行体育教学设计时处处紧密围绕体育学科的核

心素养,是有效培养学生核心素养的前提与保障。然而,怎么样培养学生,主要体现在教师的专业素质和课堂教学设计的实施上[5]。在健美操课堂教学中,教师要创设一个以安全为前提的练习环境,进而进行一场有趣互动,设计教学中教师要从学生的立场出发,将运动能力、健康行为和体育精神在课上合理融合,使学生不仅进行了身体的锻炼,健美操技能、比赛规则以及相应的体育精神都得到提升。体育课没有一定的负荷就无法很好达到学生强身健体的作用,这就要求健美操教师合理利用课堂时间,在让学生得到练习的前提下,再合理安排相应的情境来渗透德育和健美操理论知识。这样,健美操教学内容就会潜移默化地对学生的情感、意志、态度等产生综合的影响,进而达到良好的培养体育核心素养的效果。在情景设置中,学生也会表现出积极的兴趣和高涨的热情,学生的健康行为与体育精神也会随着运动能力的提高稳步向前。

(三) 提高教师自身专业能力与素养

随着核心素养在教学改革中核心地位的确立,其越来越被教育界重视。中国学生发展核心素养模型的构建不仅指出了学生学习的方向,也为学生提供了成为21世纪新型人才动力,同时也为教师的教学提供了目标,为教师应该教会学生拥有什么样的能力的提供了依据。因此,对体育教师也提出了更高的要求,体育教师要提高对体育学科核心素养的关注度,明确体育学科核心素养概念,精通体育教学实践。通过参加有关体育学科核心素养的培训、讲座、论坛等活动加强自身的理论实践能力,进而提高自身的体育科研能力。通过认真钻研学生体育学科核心素养标准,结合学情和现有体育资源在教学设计、课堂教学及课后评价三方面进一步研究体育核心素养在教学中的具体实施办法,制定有效的对策与方法。同时教师还应不断加强自身的专业能力专业知识,根据学生的需要和社会的潮流,及时更新健美操动作,增强作为人民教师的责任心和使命感。

三、结论

核心素养的培养是新时代教育改革的风向标,是一项长期系统的、不断完善的工程。在核心素养下的中职校健美操教学中应紧密与体育核心素养的内容相结合,通过建立以围绕核心素养为导向的分段教学目标、教学内容设置、多样性高效教学方法的选择、全面性多元化评价机制的建立、健美操课堂教学实施、提高教师自身专业能力与素养来提高中职体育课中健美操教学对中职生体育核心素养培养的效果。

参考文献:

- [1]毛振明,张凯.新时代中职体育的改革发展方向与工作——深入理解与贯彻落实中职体育课标教材要点[J].体育教学,2020,第五期:6-9.
- [2]王艳梅.从广西中职学校文化课教师教学技能大赛看如何提高教师专业素养——以体育学科为例[J].体育科技,2019第40卷第3期,145-149.
- [3]赵旭.新形势下中职学校体育教学评价分析[J].文体用品与科技,2019(11)157-158
- [4]赵富学,唐东阳,杜红伟.新课标背景下中职生体育学科核心素养的结构特征、培育机理及促进向度[J].体育学刊,2020(11)第27卷,第6期82-89
- [5]赵学昌.把核心素养内化于课堂[J].教育理论与实践,2016,(32):51-53.