

核心素养下的高中体育有效教学的策略

谢军龙

(乌鲁木齐市第十一中学 新疆 乌鲁木齐 830000)

[摘要]体育核心素养特指个体平时养成的体育方面的修养,受先天遗传素质、后天教育环境多方面因素的影响,包括体育知识、体育技能、体育品质等要素。文章以体育核心素养的培养为出发点,立足高中阶段学习环境,探究了体育有效教学的策略,希望为高中生健康成长环境的打造提供一些参考。

[关键词]核心素养;高中;体育

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.07.1155

前言

《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》的颁布,明确了基于体育核心素养的学业质量标准以及学业质量水平提升要求,为课程改革提供了有力的驱动,对高中体育有效教学也提出了更高的要求。因此,立足高中体育核心素养,对高中体育知识、技能与品质有效教学的策略进行简单分析具有非常突出的现实意义。

一、核心素养下的高中体育知识有效教学的策略

体育知识特指高中生个体对人体身心发展规律、基本生理常识以及体育活动对人体生理健康、心理健康的了解,包括体育理论知识、体育健身知识、体育专业知识、体育安全知识、体育基础知识等要素。

高中阶段学生担负着繁重的学习任务,而良好的身体素质是其繁重学习任务完成的基础,帮助其掌握正确的医疗保健常识愈发重要。在体育知识教学过程中,教师,可以利用室内课形式,依托多媒体技术,为高中生展示世界锦标赛、欧洲锦标赛、亚洲锦标赛以及CUBA、NBA、CBA等赛事,配合技战术分析、竞赛以及日常训练分析,在帮助高中生学会“看比赛”的同时,增强高中生对体育知识与文化的认知。以“运动损伤的预防与处理”为例,除了介绍运动损伤的概念及类别划分情况外,教师还需要指导高中生学习常见运动损伤的简易处理方法。基于此,在上课前,教师应根据教育指导内容,进行参考资料搜集。结合搜集的参考资料、学校体育总任务以及高中生年龄特征、现有知识水平,集中思索课程组织方式、开头讲解方法、中间讲解要点、部分划分标准以及课时安排方法、举例与提问最佳时间段等因素^[1]。在思考的基础上整理思路,书写教案,记录主要内容、重点。在正式课堂中,教师可以利用多媒体技术,展示擦伤、挫伤、扭伤、鼻出血、脑震荡、脱臼、骨折等常见运动损伤的表现、等级、处理,并着重讲解相应运动损伤的处理细节。比如,轻度擦伤可以直接涂抹红药水、紫药水,重度擦伤可以选择止血冷敷、绷带加压、抬高肢体等方法;再如,轻度脑震荡可以安静静卧,中度或重度脑震荡则需要头部冷敷、身体保暖的情况下,及时送医治疗。在介绍体育知识的基础上,教师可以通过多媒体软件展示思考类题目,如体育

课程中的准备活动作用、体育损伤原因、体育损伤预防注意事项等,启发高中生自行了解相关知识,为高中生体育知识水平的提升提供依据。

二、核心素养下的高中体育技能有效教学的策略

体育技能特指高中生在掌握多种基本运动技能的前提下,熟练掌握2种或以上符合自身实际、高度实用的健身基本方法、技能,包括锻炼技能、自我锻炼评价技能等。在课程教学前,教师可以课程标准为依据,精细研读教材,梳理单元知识序、技能序。进而以高中生个性特征、已有基础、学习能力为依据,进行单元学习目标的制定。在单元学习目标制定的基础上,进行适度、具体、可操作的课时学习目标分解。比如,基本技法、简单组合、套路组合、攻防实践等。

由《体育与健康课程标准》可知,教师需要树立以学生发展为中心、关爱个体差异与需求的教學理念。而体育模块化教学模式是上述教學理念的直观显现,与当前高中生体育学习、体育技能有效教學需求相符。模块化教學特指选定一个运动项目,带领高中生进行研究,在研究中加深高中生对相应运动项目的认知,为高中生运动能力提升提供支持。比如,选定篮球项目,以篮球技能水平为评判指标,从低水平到高水平划分为篮球模块一、篮球模块二、篮球模块三。在模块划分之后,围绕学科核心素养之运动能力,以“学什么”、“学到什么程度”为重点,利用情境设计法代替示范法,完成在一般体能训练。进而在竞赛条件下,鼓励学生展示自己所展示的技术或战术内容,在帮助高中生探索学以致用空间的同时,为高中生团队精神的发展提供支持。同时考虑到篮球为同场对抗的开放式运动技能,除营造对抗竞赛情境外,教师还需要结合课程课时安排、高中生篮球基础,设计6个模块。高中一年级上学期学习模块1,从室内课、室外课两个方面,介绍篮球比赛空间以及跑位原则。并从篮球场中路、侧路以及边路分析入手,带领高中生进行单个技术锻炼,致力于帮助高中生理解篮球竞赛空间以及篮球基本技术、战术;高中一年级下学期则带领高中生学习技术组合、技术衔接;高中二年级上学期、下学期以及高中三年级上学期、下学期分别带领高中生学习攻防基础配合、全场攻防技战术、特殊时刻战术(边线球战术、底线球战术、暂停时刻

战术)、竞赛技能。同时在上述模块中贯穿体能训练、裁判知识,帮助高中生扎实掌握体育技能^[2]。

三、核心素养下的高中体育品质有效教学的策略

体育品质特指高中生以体育道德规范为依据,在体育课堂、竞赛中表现的稳定心理倾向,比如,自觉学习体育知识、遵守体育运动规则等。高中体育核心素养观念明确要求教师将“立德树人”理念融入其中,真正实现学生道德品质的全面提升。

《中国学生发展核心素养》明确要求学生在掌握适合自身的运动方法、运动技能的同时,养成健康的行为习惯、文明的生活方式。基于此,教师应将体育作为素质教育实施的切入口,在体育活动中,培养高中生健康的心理与坚强的意志。比如,学校乒乓球运动作为特色项目,实施“特色+综合”的教学模式为指导,以实现“以球育德、以球强志、以球健身”为目标,调整课程结构,开发同伴互助合作式学习课程。以熟悉球性、握拍方法、推档、正手攻球及基本的乒乓球竞赛规则为主要学习内容,配合利用校本社团活动,另外结合学生特点创编出具有学校特色的乒乓球操,增加乒乓球运动的趣味性。在特色教育工作建设中注重与德育相融合,创建乒乓球特色班级,讲述优秀乒乓球运动员为国争光的拼搏精神,来培养激发学生的爱国情怀。学校可以把足球运动为特色项目,每周下学后分阶段组织高中生学习运球、颠球、带球、顶球、传球、射门等基本技能,促使足球基本技术与高中生日常生活紧密融合。同时利用微信公众号、班级群等宣传阵地,开设班级足球专栏或者体育之窗广播,普及足球知识,激发高中生了解足球运动的兴趣。每星期组织对足球运动兴趣浓郁的高中生,开展课外训练,并成立足球队,定期竞赛。除竞赛活动外,组织各年级举办足球文化节,开展足球系列活动,如足球征文、班级对抗赛、足球秀、少年裁判培训等,为高中生展示自身素养创建舞台^[3]。有条件的情况下,教师可以组织高中生成立足球俱乐部,在俱乐部中增强高中生团结协作精神,丰富高中生业余生活,实现有效教学。再如,教师可以“双杠组合动作小单元2(4-2)外侧坐越两杠挺身下”课堂教学为立足点,以学科素养培育与体育品质培育为对象,开拓高中生素养结构化呈现空间。在空间搭建过程中,利用问题导引学练相结合的方式,启发高中生跨越学科边界,运用物理学知识,了解动作原理。同时运用信息技术,以“火柴棒式”简图方式,对所学动作进行剖析,比对正确动作与错误动作,并带领高中生集中分析“举不起腿”、“举髋后臀部不离杠”、“臀部擦杠”的原因。在分析原因的基础上,利用课内重环节评价代替结果评价,纵向整合单元要素,促进教师与高中生的双

方向发展。

其实体育教师的课程意识尤为关键,核心素养导向的体育教学的主线:从教动作——教学生运动——运动育人。提高学生体能和技能水平,培养学生学科核心素养,增进学生身心健康,仅仅靠一周两节体育课另加一节特色课是远远不够的。体育教师要重视课内和课外有机结合,在上好体育课的前提下,积极引导、组织、指导学生参与课外体育活动,将课内所学体能、专项运动知识与技能运用到课外体育锻炼、体育校本社团活动和体育节竞赛中,培养学生坚持体育锻炼的习惯,缓解学生的学习压力,丰富学生的课余文化活动,增强学生的生命活力和生命激情。印度一位教育家所说:“正确的教育从教育者开始,教育者必须了解他自己,并且脱离既定的思维模式,因为他是什么,他传授的就是什么。”正如扬州大学体育学院的潘教授所言:有什么样的体育老师,就有什么样的运动场;有什么样的运动场,就会有什么样的学生未来。

总结

综上所述,在高中体育教学过程中,教师应该优化教学内容,促进高中课程构建,丰富高中课程中的体能训练,增强学生体质,坚持立德树人的教学理念,健全学人格发展。体育教学作为课程改革的重要内容,体育学科的育人价值已得到教育界的关注。为了培养高品质、适应社会环境与自然环境的人,学校体育教师应明确自身的职责,以培养学生体育知识、体育品质、体育技能为目标,完善体育教学方案,升级体育教学手段。同时根据高中生日常表现,进行教学方案的个性化调整,促使高中生成长为适应社会需求与发展的“终身锻炼者”。

作为体育老师应该明确通过高中学段的体育课程,包括学段学习、模块学习、单元学习、课时学习学生应该知道什么,理解什么,做到什么,改变什么,获得什么,并以此为依据制订教学计划。正如《追求理解的教学设计》书中提到:一开始就在头脑中想好结果和目标,这意味着你对自己的目的地有了清晰的了解,这意味着你知道你要去哪里,从而能够更好地知道你现在的位置,以及如何走才能保证你一直朝着正确的方向前进。

参考文献

- [1]王志海.浅析多元化教学模式在高中体育教学中的运用现状[J].冰雪体育创新研究,2021(14):89-90.
- [2]王小梅.高中体育“学练赛”一体化教学改革思考[J].新课程,2021(12):170-170.
- [3]段红梅.“以武育人”推动体育特色校高品质发展[J].中小学管理,2021(04):49-51.