

# 高中体育与健康学科核心素养培育的实践探索

丁冬

(西藏民族大学附中 山西 咸阳 712082)

**[摘要]** 体育与健康作为一门增强学生身体素质, 促进其身心健康成长的重要学科, 在传统教育中并没有受到足够的重视, 也没有发挥出应有的作用。随着新课程改革的不断推进, 素质教育要求体育教师转变教育理念, 培养学生体育与健康的核心素养。基于素质教育的要求, 高中体育教师需要根据高中生的身体条件和心理特征, 探索出培养高中体育与健康学科核心素养的有效举措。本文具体地探讨了高中体育与健康核心素养的各项培养措施。

**[关键词]** 高中体育与健康; 核心素养; 实践

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1091

## 引言

体育与健康在校园教学中的作用不仅体现在让学生放松学习压力, 调节身心健康的作用, 在运动认知、社会适应、健身实践这几方面也有重要的作用。体育与健康学科核心素养的培养就是将学生这三方面的能力提升起来, 进而使其做到自主健身。教师需要转变传统应试教育的理念, 积极培养高中生的核心素养, 这样才能够真正的提升高中生的体育知识和技能、促进其形成正确的情感态度和价值观, 达成以学生发展素养为核心的价值追求。

## 一、培养运动认知能力

学生学习的过程是通过在原有知识的基础上补充新知识的认知过程, 所以教学就是推动学生完善自身的认知结构。教师教学是从引导学生找到知识、再将这些知识通过自己的方式进行理解, 进而吸收知识并对其展开思考的过程<sup>[1]</sup>。教师需要把这种教学方法运用到高中体育与健康学科之中, 将学习内容变得多样化, 不断适应学生需求。并且, 原有的知识体系能够激发学生的学习积极性, 引导其自主学习, 既可以使得高中生在学习新知识时更加轻松, 又可以拓展其思维, 培养思维发散能力, 增进对知识的理解和思考。培养运动认知能力的过程就是利用原有知识学习新知识的过程, 教学内容会变得十分丰富、条理清晰, 高中体育与健康学科教学实践中要注重对运动能力的培养。

例如, 高中体育教师在进行背越式杆前训练的教学中, 可以先要求学生进行自由助跑不过杆的训练, 逐渐达成直线式和斜线式的起跳训练, 并在这之上进行规范和提高要求, 要求学生沿着弧线起跳, 同时要将外侧脚作为固定脚。通过这个教学过程, 学生完成了学习内容的自然过渡, 对于新知识的掌握更加的牢固。并且, 因为采用了运动认知培养的方式进行教学, 在学生原有知识的基础上进行新知识的补充, 能够更好的激发其学习积极性, 这样的过渡使得课堂教学过程更加连贯, 对于高中生运动认知能力的培养有积极作用。

## 二、培养社会适应能力

体育与健康学科中对于学生社会适应能力的培养需要经历一个长期的过程, 在实际课堂教学中, 需要体育教师合理地运用教学方法引导学生社会适应能力的提升。高中教学通常采用班级授课制, 同一个班级的同学就是一个集体, 每一位同学都在班级中起到独特的作用, 有自己的定位<sup>[2]</sup>。体育教师可以将班级作为一个团队, 在实践中让各团队进行竞争, 以此来锻炼高中生的竞争精神和团队协作能

力, 从而达到培养其社会适应能力的作

用。比如, 高中篮球课时, 体育教师可以采用合作训练的方式锻炼高中生的篮球技能和互助能力, 进一步促进其团队精神的形成。通过这样的方式, 能够推动高中生相互接触和交流, 加强同学之间的配合和篮球水平的进步, 促进团队合作的意识形成。体育教师可以在此基础上建立篮球队, 使得篮球爱好者能够在这个平台中交流技巧和战术, 使其形成默契的配合, 提高团队合作能力。教师还应该有计划地组织篮球比赛, 给各篮球队充分展示自己的机会。这样的实践措施能够培养高中生的社会适应能力。

## 三、培养健身实践能力

健身实践能力的培养是将理论进行实践的过程, 高中体育教师需要将体育运动理论传授给高中生, 并在其练习实践的过程中给予指导, 以培养其健身实践能力。体育课堂教学中, 教师可以采用分组练习和互助练习等方式推动学生提高健身实践能力<sup>[3]</sup>。分组练习和互助练习可以让几人为一组练习一种动作, 这样便于教师进行指导、及时纠正错误, 在同一组的同学也可以帮助不理解动作要领的同学了解正确的运动方式。通过这样的教学方式能够高效地完成体育理论知识向运动实践的转化, 提高了高中体育课堂的教学效率和质量, 对高中生的健身实践能力也有一定程度上的提高。健身实践能力的培养还需要教师帮助学生养成体育运动的习惯, 让学生在日常生活中不忽视运动, 才是其健身实践能力真正的提高。

## 结束语

高中是学生求学的关键时期, 体育与健康学科对于高中生的学习既起到了放松学习压力, 促进身心健康的作用, 又能够培养其体育核心素养, 为其未来的成长和发展提供助力。体育核心素养的培养需要教师通过各种方式, 教导学生进行运动认知能力、社会适应能力以及健身实践能力的锻炼, 进而使其能够完成自主运动, 达到帮助高中生健全价值观念, 促进全面健康发展的教学目的。

## 参考文献

- [1] 袁鸿祥. 体育学科核心素养的理性认识与实践路径[J]. 课程. 教材. 教法, 2019, 39(3): 113-119.
- [2] 邱烈峰, 肖炎. 体育与健康学科核心素养培养策略研究[J]. 体育科技, 2019, 40(4): 22-23.
- [3] 赵鑫. 高中体育与健康学科核心素养培养的策略研究[J]. 青少年体育, 2019, 09: 117+116.

# 传统文化在小学语文教学中的有效渗透

董瑞萍

(江西省景德镇市第十二小学 江西 景德镇 333000)

**[摘要]** 传统文化是一个中华民族的魂, 对民族的发展起着不可忽视的作用, 小学语文教学对学生品格的树立和思维的培养有着重要作用, 在小学语文教学中通过传统文化教育, 可以促进民族的进步和国家文化的传承。因此, 本文围绕小学语文教学中传统文化教育的渗透进行了探讨。

**[关键词]** 小学语文; 传统文化; 陶瓷教学

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1092

## 引言

对于刚刚进入启蒙阶段的小学生来说, 需要通过学习慢慢加以引导, 而小学语文科会初步引导着其独立思想的形成。因此, 对于小学生来说, 不仅要学习基础知识, 为今后学习奠定基础, 还需要从小学习优秀的传统文化, 将优秀传统文化渗透到小学语文课本当中, 用优秀文化浸润学生心灵, 让学生能够潜移默化地从小开始塑造良好品德, 树立自信心, 增强民族自豪感, 增强爱国主义思想。

## 1. 营造传统文化教学氛围

良好的学习氛围不仅有助于激发学生的学习动力, 还利于提高教学活动的效率, 在小学语文教学过程中, 对于传统文化的渗透要营造良好的传统文化教学氛围, 比如在学校楼梯间的墙面上张贴赋诗的水墨画或者是名人的画像及名言警句等, 或者是在班级里设置传统文化角、传统文化知识专栏等形式来营造良好的学习氛围。教师还可以将教材中所涉及的传统文化知识在教学氛围营造时展现出来, 从而运用教学环境进行教学铺垫, 来引起学生的学习兴趣和对教学内容的好奇心。例如学校可以开展传统文化的黑板报制作活动, 让各班的学生先对传统文化知识进行基础了解, 寻找当中班级感兴趣的部分作为板报设计的主题, 然后再通过资料搜寻延伸主题知识进行黑板报的设计与制作。教师利用板报设计为由让学生自主地搜寻资料制定主题, 在这个过程中让学生自主地进行思考与学习, 提高学生学习的自主性同时还培养了学生的学习能力。再例如班级内部可以开展“走进名著, 诵读经典”的活动, 不再利用写的形式来强制性地让学生了解传统文化知识, 而是让学生自己找寻书中的传统文化知识进行延伸探索。

## 2. 诵读经典, 涵养性情

在小学语文教学的内容当中, 古诗词中承载着许多的传统文化, 并且语言十分优美, 意境也是非常美妙, 使用古诗词开展教学, 不仅能够提升学生的文化修养, 还能够使得学生接受文化的熏陶。但是, 在讲授古诗词时, 许多教师更加注重让学生体会其中的主旨大意, 而对于其中的传统文化确实一笔带过, 这使得学生无法得

到传统文化的熏陶。此外, 由于小学生所处生活环境与古人所处的环境有很大区别的, 可能无法体会到其中的意境。对于经典的作品来说, 大多都蕴含着巧妙的表达手法, 在朗读的时候会让人觉得朗朗上口。因此, 在开展教学时, 教师可以巧妙地使用诵读方法, 让学生诵读经典之作, 通过多次的朗读来感受其中的文化底蕴, 同时还能够帮助学生树立正确的价值观念。例如, 在讲授编版四年级下册第一单元《古诗词三首》中的《清平乐·村居》时, 城市的孩子大多不能够想象出乡村深秋的黄昏情境, 那么教师可以使用多媒体来展示相关图片, 让课堂上充满这首诗的意境, 实现情境交融, 进而让学生可以感受到作者的情感, 为了能够进一步渲染气氛, 教师还可以配上合适的音乐。接下来, 教师进行朗读示范, 以便于学生可以感悟到其中的内在情感, 再让学生使用小组合作的方式进行互相朗读, 并互相指正其中的不足之处。如学生朗读的过程中遇到困难, 教师需要为学生明确方向, 为学生提供朗读方法, 帮助学生可以更加顺利地开展阅读。这样不仅可以帮助学生体会这首词所表达的主旨大意, 体悟其中所蕴含的“家和万事兴”等传统文化内容。

## 3. 发挥传统陶瓷雕塑技艺的现代意义

在现代文化理念下, 传统陶瓷雕塑迎来了新的发展, 各种辅助陶瓷雕塑设计和生产的新工艺逐渐地被运用到陶瓷雕塑的生产过程中, 极大的方便了陶瓷雕塑从设计到生产的全过程, 而且相对于传统的陶瓷雕塑工艺而言, 现代化的科技水平更加适用于科学化生产和管理, 对于在生产过程中出现的问题也已经能够及时的进行发现和纠正。而且对于陶瓷雕塑的材质, 造型、色彩以及材料的其他自然属性而言, 现代科技也能使其得到充分的调和使用。但是像设计理念和工艺是现代科技水平无法解决的问题。所以在技能设计时, 需要设计者充分发挥传统陶瓷雕塑技术的优势, 使其更具现实意义。不仅要让传统陶瓷雕塑拥有更好的艺术品质, 还要传统陶瓷雕塑能够在现代文化理念下具备更优的雕塑内涵, 从而推动传统雕塑技艺地现代化发展。

## 4. 借助传统节日, 营造传统文化氛围