

# 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, 在实践活动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

中国本就是一个传统节日丰富的国家，同时，新版小学语文教学中涉及中华民族传统节日的内也非常丰富，在新部编版一年级下册语文园地的阅读小短文中初次出现了比较完整的对传统节日等介绍；紧接着在二年级下册课本中，已然将传统的介绍列为正式的必学课文，放入识字单元中，在进行识字教学的同时，又能进行传统文化知识的深入了解与学习。小学语文教学中，教师可以充分利用各种不同的传统节日。首先，将各种传统文化的各项知识以多种有趣的善于被小学生接受的方式展现给他们，可通过向学生讲述各种传统节日的历史故事，让其观赏各种传统节日相关的影视片段等，从而营造浓郁的传统节日氛围。让其充分了解各种传统节日的来源。同时，除了用以上方式让学生了解外，还可以用多种方式让学生充分参与其中，加深学生对传统节日的认识与了解。比如，在春节等传统节日中，鼓励学生参与到节日的准备活动中，又比如，写春联、备年货等活动中去，切身地去体会春节的氛围，以及让其可通过让学生绘制各种形式的小报，将自身了解的传统节日以绘

画与文字相结合的方式展示出来。在对各自的小报的内容在班级内进行交流，让班级内学生进行交叉学习。

#### 结论

综上所述，传统文化承载着国家民族的精神，而小学是一个人成长的初级阶段，小学语文的教学则可以影响着学生以后的发展。所以在小学语文教学中渗透传统文化教育，可以培养学生的思想道德品质，让学生更好地了解中华优秀传统文化精神。本文阐述了中华优秀传统文化的内涵和在小学语文教学中渗透传统文化教育的意义，详细分析了传统文化在小学语文教育中渗透的现状，并提出了在小学语文教学中渗透传统文化的策略。

#### 参考文献

[1]陈娟.初探小学语文教学渗透中华优秀传统文化的路径[J].学周刊,2020(28):161-162.

## 小学足球社团运动员素质练习方法初探

杜楚

(河南省濮阳市清丰县城关镇中心小学 河南 濮阳 457300)

**摘要**小学足球更多是基础训练，主要是技能训练，更少的时间进行优质运动，并且大多数学生对体育锻炼感到无聊。这就要求教师不断创新教学方法和方法，因此教师在教学中要进行培训，我们要寻求更高质量，更有效的培训方法来满足要求。经过总结和积累，作者提出了几种适合小学足球体能训练的方法：小组教学法，趣味教学法，以提高学生的身体素质。

**关键词**足球身体素质；练习方法

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1039

### 一、根据学生心理、生理特点进行分组式教学

小组教学是在课堂教学和实践中将参加活动的学生分成几组进行教学。分组教学有利于形成宽松，民主，和谐的教学氛围，减轻学生的心理压力，充分发挥学生的主体性。自主学习和互助活动可促进学生的主动发展，并培养他们的创新意识和实践能力。但是，小学生的年龄及其身体和心理素质存在很大差异。足球教学中会遇到很多问题，因此教师应根据训练中的许多因素分组教学。

### 二、抓住学生特点实施趣味式训练方法

自从体育课程改革以来，互动式教学已成为教学课程中不可或缺的一部分。同时，在教学过程中还发现了以下心理问题：学生年龄特征，表达欲望等诸多因素。结果，学生将表达他们对上课所学知识的意见，并在遇到不感兴趣的内容时表现出消极态度。因此，必须提高学习的乐趣。小学生的生理和心理特征是兴奋占主导地位，控制能力差，专心不易，单调的练习方法容易疲劳。因此，有必要采用变化的教学方法来提高兴趣和深化可视化教学，使每项活动都能吸引学生。通过有趣的教学方法来提高学生对足球学习的兴趣是在小学足球教学中非常重要的问题。这样，学生可以在“休闲中学，边学习边玩”中实现娱乐与娱乐的结合，提高足球教学的效果。体能训练是足球教学中最无聊的事情。在教学中，教师还应把握学生学习的心理趋势，改变素质训练的内容，通过改变练习方法来达到训练目的。

### 三、身体素质训练渗透在技能教学中

作为小学足球的基础阶段，足球技能的教学尤为重要。因此，大多数时候教师会安排技术和战术的教学和培训。作为合格的足球运动员，您不仅必须具有良好的技能，而且还必须具有良好的身体素质。如何在互相影响的情况下协调体育锻炼和技能锻炼的发展？这要求教师使用不同的教学方法来提高技能和提高素质。作为足球技能的学习和掌握，必须有足够的练习时间作为保证，以使身体锻炼的练习时间大大减少。为了弥补质量培训的不足，教师可以将质量练习渗透到技术和战术培训中，以便学生在学习技能的同时提高他们的质量。例如，在解释战术时，您可以添加耐力训练以及技术和战术教学。除了必要的理论解释外，学生还应在实际战斗中体验特定的技术和战术意识。教师可以抓住这一特点，适当改变传统的培训方式。最初，技术和战术实践只是一次半场的示范。现在为了同时提高学生的耐力素质，可以采用练习法来模拟正式比赛，使学生在遇到问题时可以在教学中体验相应的技巧和战术。时间，然后老师具体解释。无需在其他时间中断正常游戏。这将增加学生的运动强度和保持跑步的能力，不仅可以完成技能和战术的教学，而且可以提高学生的耐力素质。因此，教师可以根据技能教学中课程的内容渗透相应的素质训练。

### 四、小学足球的提升策略

(一)通过足球训练调动学生学习的积极性。小学生的年龄阶段较小，在选

择是否做一件事时往往决定于他们对这件事的热情程度，因此作为小学体育老师想要提升小学生的足球技能需要调动学生学习的积极性。教师在教学的过程中不仅要在课堂上向学生传授关于如何掌握踢足球的技巧，提醒学生在比赛过程中的注意事项，如何更好地保护自己的个人安全，使学生对足球有一个大概的了解。还需要引导学生在操场上进行简单的示范。不仅如此，教师向学生介绍一下优秀的足球明星也是很有必要的，播放他们比赛时的直播视频，激发学生对他们的崇拜和喜爱之情，调动学习的积极性。

(二)拟定有效的足球教学计划。小学生在体育课堂上不能很好地保护自己，因此小学体育老师在体育课堂的教学过程中需要时刻保证小学生的个人安全，防止他们在足球的训练过程中受伤。为了保证小学生能够顺利地地完成足球训练，体育老师需要根据学生的年龄特点和适应能力来选择教学方法进行因材施教，从而在保证学生个人安全的同时还能提高足球技能。

首先，教师需要观察学生对足球运动是否感兴趣，通过调查的形式进行了解，记住那些对足球不感兴趣的学生，在接下去的足球课堂上对他们多加照顾，防止班级上呈现两极化的现象。其次，教师可以通过平时的体育课堂观察学生的身体素质和对新项目的适应能力，根据不同学生的适应情况采取不一样的教学计划，保证每一个学生都能高效地掌握足球课堂的技巧。最后，教师在教学的过程中需要成为学生的良师益友，保证学生在学习的过程中是开心和愉悦的。

(三)增加学生的比赛机会。倘若体育老师只是通过课堂想要提升学生的足球技能是远远不够的，那样学生的对手只能是自己的同班同学，他们的水平得不到提高，因此作为小学体育老师可以在校内举行足球比赛，招募校内的足球爱好者。这样能够帮助学生在比赛的过程中相互学习，增长经验，还可以帮助学生之间搭起友谊的桥梁。

### 五、总结与建议

现代基层足球的教学与训练中，在加强技术教学的同时，身体素质的锻炼也日趋重要，而学校足球由于训练时间的有限，就会对教学的质量要求更高，所以教师在教学、训练中，应高质有效的设计好各项教学内容，让技能训练提高的同时，学生身体素质也能得到提高。

#### 参考文献

[1](英)马尔科姆·库克著，王跃新译.足球训练与球队管理[M].人民教育出版社，2012  
[2]张庆春，龚喜军，刘文娟，刘丹.中国青少年足球操作性训练理念的实践特征[J].北京体育大学学报.2010(04)  
[3]王建卫.“快乐足球”与青少年足球训练[J].南京体育学院学报(自然科学版).2008(04)

## 初中体育教学创新路径研究

方波

(江西省上饶市横峰县司铺中学 江西 上饶 334300)

**摘要**随着教育改革的深入和发展，我们在教育形式、教育内涵和教育方法上提出了更严苛的标准。其中，体育训练提高学生整体的身体素质有重要的意义，对学生在严峻的学习竞争下，能保持良好的身心健康有不可替代的作用。而初中学生处于青年过渡期，也是处在一个基础教育阶段，如何引导他们积极投身体育锻炼是体育教师需要思考和探讨的问题。

**关键词**初中体育；创新教育；分层教学

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2020.09.1094

培养学生德、智、体、美、劳全面发展是当前教育部对学校提出的核心要求。在这样的教育背景下进行初中体育教学，需要我们不断进行教育方法上的革新，不断进行教育理念上的创新。将科学的教學理念同我们的教学实际更好地结合，让学生通过有效的体育教学获得良好的身体素质。因此，为了提高初中体育教学的质量

和效率，教师应该在初中体育教学中开发创新教育路径。

### 一、加大学校体育设施及相关器材的投入，提高学生的健康意识

在新课标教程中，国家日益重视素质教育，除了提倡素质教育，还提倡健康教育，使学生的身体健康和心理健康能适应新世纪国家公民的要求。学校教师应当学