

在核心素养视野下高中体育健康专项教学内容的选择

寿涛

(山东省泰安英雄山中学 山东 泰安 271000)

[摘要]核心素养是近些年才出现的教育新概念,但它却在很短的时间内便得到了大家的认可,并认为是全面实现素质教育的好途径。如何在高中体育健康专项教学中融入核心素养,以帮助老师科学合理的去选择适合于学生身心健康成长的教学内容,是每一位高中体育老师需要认真思考的问题。下面本文将核心素养视野下高中体育健康专项教学内容的选择进行分析。

[关键词]核心素养;高中体育;健康转向教学;内容选择

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2021.04.1677

一、关于高中体育核心素养

1. 运动能力

运动能力是体能、技战术能力和心理能力等在身体活动中的综合表现,是人类身体活动的基础。学生能够运用所学的运动知识、技能和方法,参加与组织展示和比赛活动,体能与运动技能水平显著提高,掌握和运用选学运动项目的裁判知识和规则,具有分析问题和解决问题的能力;能够独立制订和实施体能锻炼计划,并对练习效果作出合理评价;了解国内外的重大体育赛事和重大体育事件,具有运动欣赏能力。

2. 健康行为

健康行为是增进身心健康和积极适应外部环境的综合表现,是改善健康状况并逐渐形成良好生活方式的关键。学生能够积极主动参与校内外的体育锻炼,掌握科学的锻炼方法,逐步形成锻炼习惯,掌握健康技能,学会健康管理;情绪稳定、包容豁达、乐观开朗,善于交往合作,适应自然环境的能力强;关注健康,珍爱生命,热爱生活,养成良好的生活方式,改善身心健康状况,提高生活和生存能力。

3. 体育品德

体育品德是指在体育运动中应当遵循的行为规范以及形成的价值追求和精神风貌,对维护社会规范、促进社会风尚具有积极作用。学生在体育与健康学习中自尊自强,主动克服内外困难,具有勇敢顽强、积极进取、挑战自我、追求卓越的精神;能够正确对待比赛的胜负结果,胜不骄、败不馁;胜任运动角色,表现出负责任的行为;遵守规则,尊重他人,具有公平竞争意识和行为。

二、核心素养视野下高中体育健康专项教学内容特点分析

“健康第一”是高中体育健康专项教学的指导思想,健康教育是落实“健康第一”指导思想的核心课程内容。从学生当前发展和终身发展的视角看,健康行为素养是学生终身受益的;从学科本质观视角看,教育针对的是人的整体生命,不是生命的某一个方面,高中体育健康专项教学应该是能够帮助学生实现有价值的发展的。从一切为了学生健康发展的视角看,良好的体育锻炼习惯和生活习惯,基本的健康技能和健康管理能力,调节和把控心理的能力,适应自然环境和社会环境的能力等健康行为素养,是学生一生保持健康、真爱生命、热爱生活、提高生活和生存能力的核心所在。

核心素养视野下高中体育健康专项教学内容特点主要包括以下几个方面:

1. 掌握健康的基本知识和增进健康的原则与方法,培养健康管理技能,形成良好的锻炼习惯和健康的生活方式。

2. 掌握与健康相关的饮食和营养知识,了解常见食物的营养价值与合理的膳食结构,养成科学、健康的饮食习惯;了解食品选购和食品标签等知识和方法。

3. 理解不同强度运动和学习对营养的不同需求,认识不良饮食食管对身体造成的危害,如长期大量饮用碳酸饮料、偏食、不吃早餐等,掌握食品安全和预防食物中毒的基本知识与方法。

4. 养成良好的卫生习惯,提高疾病防控的意识与能力;掌握艾滋病、性病、结核病等常见传染性疾病和糖尿病、癌症等非传染性疾病的起因与预防措施、方法。

5. 掌握环境与健康的相关知识,并在日常生活中予以正确运用,如避免在雾霾、灰尘、噪声等不利于身体健康的环境中进行体育活动,学会选在适当的时间和环境中进行体育锻炼,掌握在有害环境中自我保护和降低危害程度的方法。

6. 掌握并运用安全运用、预防常见运动损伤和突发事故、消除运动疲劳的知识和方法,如心肺复苏知识与技能,预防和简单处理骨折、扭伤、肌肉拉伤、运动性晕厥、运动性哮喘、运动性腹痛等知识和方法。

7. 掌握并运用安全避险的知识和方法,如拥挤、暴恐事件等紧急情况下的避险和急救常识;提高在社会交往中的防范意识和自我保护能力,如了解网络交友的风险性,在异性交往中避免遭受性侵犯与性暴力,避免婚前性行为等。

8. 提高和增进心理健康的意识与能力,理解心理健康与身体健康同等重要,指导心理健康的内容和特征,掌握和运用提高心理健康水平的方法;懂得不良情绪对健康的危害,掌握调控情绪的方法;认识和体验体育活动对预防和消除心理障碍的作用等。

9. 提高社会适应能力,增强人际交往技能,具有和谐的人际关系;关心和尊重他人,在遇到矛盾和冲突时能够克制自己,宽容和理解对方;正确处理合作与竞争的关系;具有即的社会责任感。

三、基于核心素养导向下的高中体育与健康教学内容设计

1. 高中体育健康专项教学本技能内容的设计

(1) 必修课技能教学设计

必修内容是对全体学生学习体育健康专项课程的共同要求。体育健康专项教学内容具有很强的现实意义,它是基于人体客观发展需求而制定的,对促进学生身心健康发展有很大帮助。按照“标准”的要求,学校和老师在制定教学计划时需要选择那些适合于高中生学习和有助于他们健康成长的内容,同时还需要结合学生各自的身体特点。在所有体育项目里,田径项目被认为是适合于促进高中生身体发育和加强精神构建的体育类活动,所以在教学运动技能时,需要要求学生充分去学习田径运动的基本内容。但需要指出的是,田径运动本身是非常枯燥的,在缺少利益的诱惑下,比如将其作为未来发展的主要方式,学生很难长时间投入进去。老师可以考虑将游戏活动融入进技能教学中,让学生更好的去体验“玩中学,学中玩”,这样他们才能更好的去接受田径运动,从而使教学达到良好效果。

体能是田径训练很重要的一个组成部分,在传授田径技能与田径运动健康知识的同时,也应该认真对待体能训练所包含的内容,如:

掌握并运用发展灵敏性的基本原理和多种联系方法;

掌握并运用发展平衡能力的基本原理和多种联系方法;

(下转第1840页)

通过上面的分析结合我国高中数学教学的情况能够看出,大多数教师以及学生对自身问题提出能力的重视程度相对较小,在实际教学中也缺乏对学生进行问题提出能力进行培养。因此数学教师需要采取正确方法来对学生进行问题提出能力进行培养,为此笔者提出了以下对策建议:

1. 营造民主氛围,提升学生的问题意识

在高中数学课堂教学中,数学教师需要为学生营造一个民主的教学氛围,增进学生与教师的沟通交流,教师需要让每一个学生都能够充分融入课堂教学中,成为集体的一个重要组成部分,并且学生之间也需要进行积极有效的沟通。并且对于课堂发言较好的学生来说,数学教学还需要给予积极有效的表扬,提升学生对数学学习的兴趣。同时数学教师也需要让学生了解问题提出对数学基础知识的掌握、以及问题解决的作用,鼓励学生能够对数学问题进行大胆的提出。尤其对那些性格内向,不愿意发言的学生来说,数学教师更加需要给其更多的股利,让这些学生敢说、敢问,克服自己的羞涩心理。

2. 通过情境创设,激发学生的问题意识

在培养学生的问题提出能力过程中,数学教师还需要为学生创设相关的情境,以此来激发学生的问题意识。高中数学内容需要融入一定的教学情境中,数学产生的背景是问题的提出,在解决问题的过程中数学学科得到了较快的发展。在数学情境的营造过程中,能够激发学生的问题意识,因此要求数学教师能够从教材出发,在充分了解学生的基础上,根据学生的年龄、思维特点以及对数学的学习情况,来选择合适的问题情境,使得学生能够形成有效的好胜心以及好奇心。例如在讲述到函数的内容时,数学教师需要将教学内容延伸到函数在生活中的应用,以此来激发学生的学习兴趣,让学生了解函数的应用。并且学生在函数内容的学习过程中,也能够发现自身学习的不足以及存在的问题,从而提出与教师进行探讨。

3. 让学生了解问题提出的重要性

要想让学生在数学学习中能够更加积极地提出问题,重

要的是还需要培养学生的问题提出意识,能够认识到提出数学问题的重要性。数学教师需要对学生进行引导,让学生了解提出数学问题对数学学习的益处,激发学生的问题意识以及提出数学问题的胆量。而数学教师也需要对教学方法进行创新,根据学生的学习情况以及数学教学的要求,来选择合适的教学方法,改变传统单一的数学教学模式。数学教师可以应用人们成功的案例,使得学生在潜移默化的过程中,能够积极有效的参与到教师的课堂教学中来。例如在讲述到平行公理的性质时,数学教师可以为学生介绍几何学上的欧里几何内容,让学生了解这些问题的诞生以及发展。同时数学教师还需要对学生的问题进行有效的指导,促进学生数学学习水平的提升和发展。

四、结语

综上所述,在高中数学教学中对学生的问题提出能力的培养,不仅有助于增强学生与教师的沟通交流,同时也能够提高数学教学的质量与水平,符合新课改对学生培养的要求。因此数学教师需要结合实际教学情况,选择合适的教学方法,提高学生对问题提出的认识与了解,让更多的学生能够融入数学的课堂教学中来。

参考文献

- [1]孙宇博.培养高中生提出数学问题能力的策略研究[D].东北师范大学,2015.
- [2]周振梅.高中生数学问题提出能力的培养研究[D].新疆师范大学,2016.
- [3]吴林海.高中生数学问题提出能力培养策略[J].读与写(教师),2020(01):11-12.
- [4]黎华高.高中生数学运算能力的培养策略研究[J].西部素质教育,2019(07):88-89.
- [5]沈彬彬.培养高中学生数学“提出问题”能力的策略研究[J].中学课程辅导(教学研究),2016(19):28,32.
- [6]郑永超.高中生数学分析能力和解决问题能力的培养策略[J].新课程(中学),2015(12):21-23.

(上接第1767页)

掌握并运用发展协调性的基本原理和多种联系方法;

掌握并运用发展力量的基本原理和多种联系方法;

掌握并运用发展速度的基本原理和多种联系方法;

掌握并运用发展反应时的基本原理和多种联系方法;

(2) 选修课技能教学设计

选修课教学设计主要是按照“标准”的要求去补充新的教学内容,同时需要结合近年国际体育的发展趋势,这样不仅能够拓展学生的视野,激发他们的兴趣,发展其个性,还能够更好的去培育学生的特长,增强学生的学习能力,以促进全面发展。尽管高中体育健康专项教学选修项目较少,但是在新课改的要求下,融入具有地方特色的运动项目以成为当前高中体育教学的一种发展趋势,特别是在学校自行开发校本课程的过程中,这在一定程度上有助于激发学生的学习兴趣,以及个人从事体育运动的欲望,对校园体育文化发展是个有力的促进。

以足球为例,足球内容标准可设计为以下几点:

了解足球动作技术、组合动作技术、个人与小组战术的基本原理;

了解足球运动对养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯的作用;

了解足球运动对增进健康、培养体育品德的作用;

了解并掌握各种足球基本技能,如运用双脚的各个部位进行传球和射门;

了解足球场地、越位、犯规与不正当行为等足球比赛的规则;

了解基本足球常识与知识,如经常观看意甲、西甲、英

超、欧冠、J联赛等高水平足球赛事。

2. 高中体育健康专项教学目标确定课程内容的设计

为了使绝大多数高中生都能够达到体育健康专项教学的总体目标,使他们都体验到学习和成功的喜悦,促进学生不断进步和发展,高中体育与健康课程必须改变传统的教学模式,课程和课堂教学安排的内容应立足于健康教育概念,这种健康并不是我们通常意义所讲的健康,而是站在体育运动视角下的健康,它一定是超过普通健康观念的,一定是具有很强专业性和科学性的。但需要指出的是,即便“健康”有着一定的标准,也不能过分依赖这种标准,因为个体生理机能是有差异的,况且每个人的发育期和发育周期长短也是不一样的,这些都是选择高中体育健康专项教学内容需要注意的地方。

结束语

核心素养下的高中体育健康专项教学内容选择,立足于“核心素养”固然重要,但它仅仅是一个宏观性的参照标准,当我们站在微观视角去看它时会发现,它并不具有很强的现实意义,因为个体差异是客观存在的,并且也是比较明显的。在这样的客观事实上,我们在选择教学内容时,就需要将核心素养内容与学生实际情况与生理特征相紧密结合,这样的做法才会使高中体育健康教学变得更有意义。

参考文献

- [1]罗爱梅.例谈核心素养下高中体育课堂教学改进工作的思考[J].高考,2021(11):167-168.
- [2]朱荣.在核心素养视野下高中体育健康专项教学内容的选择[J].文理导航(中旬),2017(06):90.