

核心素养下高中体育与健康课程体能模块浅谈

杨秀梅

(贵州省六盘水市第十中学 553000)

[摘要] 学生内在修养的培养是教育的重要目标,面向未来的高素质人才必须要能够适应时代与社会发展,掌握知识、形成能力、保持态度、激活情感,这是现代教育工作关注的核心。体育学科核心素养是体育教学作用于学生体育知识与体育技能方面的直观呈现,这也是体育学科具体化的主要表达,展现出体育学科对复合型人才培养的积极影响,学生们具备了较强的体育核心素养才能够用科学的方法解决现实问题。体能模块既是高中体育教育的基础模块,同时也是学生核心素养培养的主导模块之一。此次研究从核心素养培养入手,重点分析高中体育体能模块构建。

[关键词] 高中体育; 核心素养; 体能模块

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.05.128

一、引言

普通高中体育与健康课程标准(2017年版)是国家的纲领性文件,具有方向性、引领性和前瞻性,体现了国家在转变人才培养模式方面的意志,要认真学习、深刻领会、努力践行。高中体育与健康课程是一门以身体练习为主要手段,以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容,以培养高中学生的体育与健康学科核心素养和增进高中学生身心健康为主要目的的必修课程。它具有鲜明的基础性、实践性、选择性和综合性,是高中课程体系的重要组成部分,是面向全体高中学生的基础教育,是落实立德树人根本任务,是发展素质教育和培养全面发展的人,具有独特的功能和价值。

二、核心素养视角下体育体能模块构建的基础分析

(一) 高中学生生理特点

高中阶段学生处于后青春期,这是人体发育的最重要阶段,绝大部分高中学生的身体形态与成人没有明显差异,生理指标向成人标准快速接近,骨骼变得更加坚硬,灵活性下降,骨化过程还未完成,训练时要尽量避开坚硬地面,以大负荷的动力性练习为主要训练方式。高中阶段学生们的肌肉不断发育,弹性、伸展性、力量、耐力增强非常显著,这个阶段也是学生力量训练和肌肉训练的重要时期。高中阶段学生心脏收缩力显著增强,在运动符合增加过程中要充分考虑学生情况并采取差异化策略,根据学生发展选择合适的运动符合。学生们的肺活量明显增强,在体能训练时要注重呼吸与运动的协调,持续提升呼吸西东机能。学生们的大脑容量与机能达到了成年人水平,神经系统发育完全,教师在体能训练时可以引入更多复杂的技术动作,注重体能训练与专业知识的融合。高中学生的性机能已经完全发育成熟,男生与女生之间的差异更加明显,教师在体能教学中要根据学生性别分组,在教学内容与教学方式选择过程中充分考虑到学生们的性别差异。

(二) 高中学生心理特点

高中阶段学生们对体育运动的喜好更加显著,很多学生已经拥有了自己热爱的运动项目,他们开始自主参与体育锻炼和体育运动。男生与女生在项目选择方面的差异性表现更加明显,男生更加偏爱力量和速度型运动,女生则更加偏爱韵律和优美型运动。高中阶段学生们渴望获得他人的关注和喜爱,他们对自己的外貌表现出更高关注度,男生希望通过运动让自己变得更加强壮和匀称,女生则希望通过运动让自己变得更加健美,每一名学生都会根据自己的需求做出不同侧重的运动选择。高中学生的运动动机表现得更加明显,这既包括了感性爱好,也包括了理性需求,符合学生们认知和需求的运动更容易得到学生们的支持与喜爱。

三、核心素养下高中体育与健康课程体能模块体系构建策略

(一) 加强教学管理,规范课堂教学。

高中体育与健康课程的有效实施必须有健全的规章制度作为保障。学校体育的规章制度应包括:学校对学生全面发展的要求、对学校组织机构和管理办法的要求、对体育课堂教学的要求、对课外体育活动的要求、对课余体育训练与竞赛的要

求、对体育教师个人的基本要求、对场地、器材、设备和经费使用与管理的要求、对奖励与处罚运用机制的要求等。在一定的规范基础上去发挥教师主动性和创造性,才能保证教学质量的提高。

(二) 加强以校为本的教学研究,提高教师的专业素养

积极开展以校为本的体育教学研究,充分利用学校教研活动的机会,在深入学习领会体育与健康新课程标准思想的基础上,认真编写学年、学期、单元、课时教学计划,针对体育教学中出现的问题进行专题研究,认真做到定期检查教学计划、课程目标完成的情况,以不断总结经验,解决出现的问题,推进高中体育与健康新课程的实施。同时,教师要在夯实体育教学基本功和基本技能的基础上,加强体育专业素养的提高,努力做到一专多能,以适应高中体育与健康课程改革选项教学的要求。

(三) 改进体育与健康教学方法

体育教师在选择适当的教学组织形式的同时,必须高度重视教学方法的改革。(1)学生学法。高中体育与健康课程要倡导“自主、合作、探究”的学习方式,实现学习方式的多样化,以提高学生自主学习的能力,促进学生运动能力、健康行为和体育品德整体发展。(2)教师教法。教师的教法是为学生的学习服务的,应认真考虑怎样教才有利于学生更好地学。有效运用“教会、勤练、常赛”教学法。构建“健康知识+一般运动技能+专项运动技能”教学模式。

(四) 学生体能实践能力培养

主题式体能模块的构建能够将体能训练内容进一步细化,充分展现出各个模块之间的综合性与独立性,每一个模块都具有相应的目标与内容,子模块的进一步具体化是教师应该关注的重点。高中体能模块课程需要通过具体化的运动项目实现学生体能的培养,教师要围绕不同运动技术练习推动学生某项身体素质的发展,例如,力量素质模块的关注重点是学生力量素质的提升,学生可以通过篮球运动这项深受高中学生喜爱的运动实现学生力量素质的提升,学生们在激烈的攻守过程中会发生大量身体接触,腿部力量、上肢力量、腰背力量、速度力量等等都能够得到充分的训练,作者在教学过程中选择了全场运球上篮、全场胸前传球、底线长传球等项目作为力量训练的主要方式。在实际训练过程中,教师对篮球技战术、篮球发展历史、学生篮球兴趣与情感激发等等内容也保持了高度关注,通过适时的插入推动了学生核心素养的全面发展。

结语

高中体育运动的开展需要学生们具备强健的体魄,充足的体能是保证学生持续运动的重要因素,学生们身体素质的提升直接关系到运动能力的塑造,因此高中体育教师必须要对学生体能训练保持高度重视。

参考文献

- [1] 马丽涓. 高中体育教学中增设体能模块的策略研究[J]. 当代教研论丛, 2020(06): 126-127.
- [2] 何江平. 高中体育教学中体能训练的创新体系研究[J]. 高考, 2020(05): 192.