

# 基于核心素养视域下高中体育课堂教学创新策略探究

郑倩文

义乌市第五中学，浙江省义乌市，322000；

**摘要：**在新时代教育改革的大背景下，核心素养的概念日益凸显其重要性，尤其在中学体育课程中，它不仅涵盖了学生的运动技能，还涉及健康生活方式的选择及体育道德的养成。此等素养的培养旨在为学生的终身发展奠定坚实的基础，同时适应社会对综合性人才的需求。核心素养的形成能为今后的学生身心发展提供帮助，顺应社会对综合型人才的要求。为了提升当前教学效率，作为高中体育教师必须明确本学科的发展特征，并采取科学、高效的教學策略进行教学，从而培养出高效的学生体育素养，具体内容是通过改革教学策略，加强学生的体育身体素质，以及进行体育运动中健康行为的指导、体育精神的培育，使学生的身心和谐发展。

**关键词：**核心素养；高中体育；教学策略

**DOI：**10.69979/3029-2735.26.03.019

## 引言

现代社会的发展趋向越来越注重学生的基本能力的培养，要求学生具备能够应对社会发展变化并自身得以实现发展的基本素质和能力。而这这就要求教育工作者要对传统教学思路进行改革，培养学生的主动意识问题，以便实现现代教育可持续化发展目标。在高中体育教学活动中，其总体目标是通过一定的体育教育活动，不仅可以提高青少年的身体素质以及自我保护素质，还能够培养学生积极主动地进行体育锻炼的活动习惯以及健康生活习惯。这就要求教师教师要更加灵活多样的教学手段，促进学生在进行课外学习的同时更加积极主动地参与到体育运动活动中，不断完善和提高自身水平和自身素质以及能力。

## 1 高中体育教学现状分析

### 1.1 教学规划缺乏系统性

目前在高中体育教育开展过程中，对于教学安排方面的系统化和科学化建设还存在着一定的欠缺，在教育教学中有很多教师在进行教学安排的过程中没能有效分析体育学科的核心素养教学需求，教学目标内容设定方面并不能突出出来，再加上这种情况的出现也在某种程度上对体育教育作为一个平台促进学生全面发展产生负面影响，容易在教学内容确定和编排上没有连贯性，不能与学生的实际发展需求以及教学需求有效地协调与融合，对提高教学活动的趣味性、学生核心素养培养均产生不利影响，除此之外，教学安排不周全也会导致教学资源分配不合理性，降低体育教育发展对学

生身心健康发展的促进价值等<sup>[1]</sup>。

### 1.2 忽视人本化教育原则

当今，在对高中体育教学活动进行人本化教育的原则应用方面，存在问题主要表现为两个方面：首先，在教学过程中，部分老师过于强调考试教育思想下技能方面的训练，很少关注学生的健康观、锻炼习惯和体育精神等技能以外的内容，致使学生难以得到更好地全面发展，同时也会进一步打击学生的体育课学习积极性；其次，在对体育课教学活动进行组织时，部分老师没有充分发挥主观能动性，教学方法较为松懈，无法形成良好的教学氛围。无论是上述哪种情况，都难以形成良好的体育课教学模式，也没有办法更好地促进学生热情的充分调动，以及推动个体素质、能力的更好的发展。对于这一问题，研究者如何更好的发挥以人为本的教育思想实施体育教学，仍是一个比较棘手的问题<sup>[2]</sup>。

### 1.3 教学方式缺乏多样性

虽然体育教学本身具备一定的开放性和互动性，但由于许多高中体育教师仍然对传统的教学模式情有独钟，经常使用单一、枯燥的理论讲解、动作演示、重复训练的教学方法，这样传统的教学模式无法使教学过程具有创新性和灵活性，这样一方面就限制了学生在体育课堂上发现、创造的本能，另一方面也减少了体育课的特殊价值，即通过多种多样的体育活动帮助学生树立身心和谐发展的人生观。长期以往不仅会影响到体育课的教学质量，还有可能导致学生产生厌烦的心态，长时间不参加体育活动。因此，寻求和开展更多的教学方法，

使体育课堂变得丰富多彩也是体育教育课程改革中我们不得不重视的措施之一<sup>[3]</sup>。

## 2 基于核心素养视域下高中体育课堂教学创新策略

### 2.1 尊重个体差异，优化教学计划

由于高中体育教学期间，高中生身体成长非常快，并且处于人格逐渐发展的重要时期。所以，对高中生的体育教学不仅要让其身体机能有所变化，也要全面锻炼自身，尽可能使自身的知识水平也有提升，认知过程具备成长性与独特性，兴趣也具备独特性，由此针对其身心需求制定个性化培养方案，互动教学期间对自身的不同能力形成个性化辅导<sup>[4]</sup>。

以武术训练为例，老师可安排一次以基本腿法技术为主的武术训练课，之前对班上每个学生进行一次基本的身体能力检测，如腿部力量、软度以及协调能力等，以此作为后期训练进行个性化训练的依据。然后再利用多媒体等向学生普及、介绍今天要训练的内容即腿法技术在历史与现代武学发展中的文化背景、作用与影响，引起学生对技术内容的兴趣与学习意愿。在实践环节中，针对测量结果按照学生各身体素质区分成小组进行训练，对腿力与软度略差的采取小一点的肌肉用力、幅度小一点的动作进行练习，如慢腿踢配合呼吸练等，多从提高学生腿力、腿软的体感等方面进行培养，对本身有一定武术功底与身体机能条件好一点的练习更有难度的动作或技术等，如连踢连击动作与身步动作相结合等，在执行时都需要注意安全教育，每个人的武术服内必须穿垫子保护且需老师纠正后再按自己能力的提升加大练习动作难度。期间针对强化组队合作的意识，每个小组内均可根据情况临时选择出一名“小老师”——就是本组内某位已经掌握了某个技术细节的学生尝试指导其他组员完成相应动作，而自身也能加深学习体会。最后，要让每个训练课次最后留出一段时间，让学生把所学的知识内容进行总结回顾，让几个学生把自身整个过程感受的感受、想法向其他学生讲述，学习参考，促进吸收，通过兼顾学生个人的差异，注重集体训练的形式，让学生更好地学习武术。

### 2.2 创设教学情境，激发学生运动潜能

利用体育课堂的积极、激励的教学环境，为学生的身心健康营造良好的课堂环境，让学生参与积极主动，培养良好的体育运动爱好。积极开展教学、教学实施、

教学设计等方面的改革，注重教学场所的良好布置及教学资源的丰富、多元化，以及教学方式的多样化，促进学生的课堂参与度和激发学生的潜能，在课堂上通过武术所蕴含的文化底蕴和技术风格，为课堂创造良好的文化氛围，激发学生的学习兴趣 and 积极性，提升学生的学习体验感受<sup>[5]</sup>。

以武术教学为例，教师可以开展一次名为“武道探秘——剑术入门”的专题教学活动。在课前环节设计时，通过将课堂环境进行精心装裱，训练场地中的门楣悬挂着“武道”两个大字的牌匾，墙上张贴有古今各大侠的“英雄谱”、各流派发展演变过程的“绘图长卷”；室内有专用于练习剑法的防滑垫，同时摆放着几把轻重不等的“仿真剑”，任由学生自愿选择练习。这主要是从视觉层面对学生进行中国传统“剑术”的引入，欲借此引发其对中国传统武学及其传统的探究激情。在导入环节，教师简单阐述了“剑”在中国武术史上的地位和作为一门独立的艺术门类所具有的审美范畴，如剑法刚劲而不失柔和、步法与身法相统一，等，以逐步进入练习。而在练习阶段，每位同学根据自身的素质条件各选一个“仿真剑”后，在老师的专业指引下，依次习练基本持剑法、基础移动步法以及几种剑法的“连击式”组合。这个环节教师是尤为“注意”个别学生的实际情况，并以眼观之，适时纠正每位学生的练习动作，以免让学生误以难度过高而产生失败意识。老师可以根据课程的趣味化目标，构思一个叫“剑影留痕”的小游戏——要求学生使用慢镜头摄像把自己的一个剑招动起来，慢放观看视频，直观感受自己举剑时的姿势是否到位，错位在哪里，及时调整和改正。最终成为老师根据“游戏”的目的所安排好的一系列活动，体育课程成了一个生动有趣而有创造性的场所，在游戏中把学生的体育潜能发挥到极致。

### 2.3 强化理论教学，增强学生安全意识

在高中体育教育过程中，体育理论知识与实际技能的学习是相辅相成的重要过程，根据现代体育教育理念，在对高中学生进行体育锻炼技能传授的同时，将运动的相关科学理论、运动安全隐患防范知识、健康运动知识、运动常识等与学生的学习融会贯通，以培养和发展学生的思考能力，增强学生的自我防范运动意外事故的安全教育、培养学生的自护意识。

以武术教学为例，可以在武术课堂中设计一次以“武术中自我防护管理”为主题的相关综合性教学课程。

在课首中,由老师引言,向学生介绍武术的产生与发展,世界各地的传播及其所肩负的传统儒家思想观念,告知武术不止是格斗竞技,更是儒家中武的文化。进入课程的正题,结合武术训练安全相关的主题教学,老师通过PPT工具展示武术种类动作存在的多种潜在伤害,分析及阐述伤害背后存在的原因。在分析后,老师可简介人体骨骼的结构形式及骨骼肌肉系统的基础工作,讲授肌肉骨骼系统的部位及组成情况,明确相关受伤的部位及特点;讲解日常热身运动与武术练习过程中为何需要做此类运动,在伤情中,说明日常热身的必要性以及预防措施。课中间,安排老师邀请若干有丰富武术训练经验的教练介绍课下总结的自身遇到的伤病,如何通过制定科学合理的训练计划以及自我保护和训练后的自我保养来降低在训练中的伤害性情况的几点经验和方法展开讨论。最后,所有参与讨论的学生一起设计一套适用于武术练习前后的热身运动方案,在本主题中设计了相关的针对核心热身环节、下肢和关节热身环节,包括肩部、颈部,也有针对胸腔、背部、脊椎的肌肉及四肢关节柔韧性训练以及心肺功能综合热身运动和常规慢跑。第三,通过小团队作业,为巩固学生所学,并把所学内化吸收,教师安排学生从准备期到恢复期,需要关注的重点事项,制作“体育课小贴士”手册。通过整节课一环扣一环的教学,令学生的体育活动安全防护知识有所掌握,同时也引导学生探究更多体育与健康的有关内容,为今后能更好地参与运动,积极健康生活打下基础。

#### 2.4 完善评价体系,助力学生全面发展

在高中的体育教育教学工作中,要转变过去单纯以成绩来评判学生学业成就的思路,转而去采取更多样化、更合理化以及多样性的评价,了解每个学生体育发展情况以及实现的限度。比如,可以结合学生掌握的相关技能、学得怎么样、参与团队活动积极性高低等具体体现,从而采取不同的评价方式,为学生评定更加公平、多元以及合理化的学业成就<sup>[5]</sup>。

以武术教学为例,教师可以进行一次名为“武术技艺与综合素质发展”的武术课程活动,在活动中联系中国武术风格的特点,设计一个具有多元评价方式支持学生全面素质发展的武术学习活动。首先,教师以讲故事的形式进行武术理论介绍(包括流派特点、历史源流、体育文化内涵等),对学生的课程知识有初步的认识与把握,为接下来的教学与评价进行铺垫;其次,在技能

训练课中,利用观察法以个人为单位反馈学生的基础动作执行情况(比如针对基础性、支撑稳定性、腰腹力量等),关注习练武术技术对身体机能的直接效果,并引导学生感悟和体会到武术对维持与促进身体健康的重要作用;再次,借助对抗赛手段(多支队伍、每位队员根据自己的专长与能力安排在比赛队伍中承担角色),为引导学生之间的互助关系、竞争意识、任务感知、个体协商、技术与心理策略的训练等提供机会,比如在对抗赛进行的过程中进行同伴互评——通过学生们彼此之间的评价和反馈加深彼此的了解和尊重的同时,发展他们形成自己对他人进行判断、评估的能力,是具有批判意识的表现。在活动进程中,还可以选择进行反思日志记录——将自己在活动中的经历、所关注到的问题、解决方式方法等记录下来,以过程性评价的方式对他人进行反馈,促进相互学习;最后,依据以上三种方法及其相互的关联对教师的评价标准及结果进行确定。

#### 3 结语

在体育教学实践中,高中阶段的教育目标不仅在于传授运动技能与健康知识,更在于通过系统化的课程设计培养学生的综合体育素养。教师通过科学化的教学方法和互动式的学习模式,引导学生掌握运动原理并形成终身体育意识。新课标背景下,体育教育被赋予更深刻的内涵,要求在提升学生体能素质的基础上,有机融入品德教育元素,从而构建以核心素养为导向的教学体系,实现知识传授、能力培养与价值塑造的多元统一,最终达成全面育人的教育目标。

#### 参考文献

- [1]郭成.基于学生核心素养培育的高中体育课堂教学策略研究[J].科幻画报,2022,(11):275-276.
- [2]刘玉常.核心素养导向下高中体育武术“大单元教学”探究[J].武当,2022,(11):79-81.
- [3]付晓燕.浅谈基于核心素养的高中体育教学发展途径[A]教育理论与实践科研学术论坛论文集(二)[C].中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会,中国国际科技促进会国际院士联合体工作委员会,2022:3.
- [4]林庚.高中体育教学中学生学科核心素养培育策略研究[J].高考,2022,(19):174-176.
- [5]郑介国.高中体育教学中学生核心素养培养策略[J].当代家庭教育,2022,(17):105-108.