

高中体育与健康课程中学生核心素养的培养策略研究

德青

昌都市第四高级中学, 西藏 昌都 854000

摘要:新课程改革对高中体育与健康课程教学提出的要求发生一定变化,这就应根据所提要求在常规教学基础上培养学生体育核心素养,彰显体育与健康课程的育人价值,借此同步提升高中体育教学质量和服务学科素养培养效果。介绍高中体育与健康课程中学生核心素养培养的重要性和要点,之后提出学生体育核心素养培养的策略,突出学生核心素养培养的作用,用于推进高中体育与健康课程教学高质高效开展。

关键词:高中; 体育与健康; 核心素养; 培养策略

Research on Training Strategies of Middle School Students' Core Literacy in Senior High School Physical Education and Health Curriculum

De,Qing

Changdu Fourth Senior High School, Changdu, Xizang, 854000, China

Abstract: The new curriculum reform has changed the teaching requirements of physical education and health courses in senior high schools, so we should cultivate students' sports core literacy on the basis of regular teaching according to the requirements, and highlight the educational value of physical education and health courses, so as to simultaneously improve the teaching quality of physical education in senior high schools and the training effect of students' academic literacy. This paper introduces the importance and key points of cultivating students' core literacy in high school physical education and health courses, and then puts forward the strategies of cultivating students' core literacy, highlighting the role of cultivating students' core literacy, so as to promote the high-quality and efficient development of high school physical education and health courses.

Keywords: High school; Sports and health; Core literacy; Training strategy

DOI: 10.62639/sspfed35.20250102

引言

高中体育与健康课程教学不仅可以促使学生在运动锻炼过程中增强自身身体素质,还能促使学生在体育学习和运动锻炼过程中养成积极健康的心理。而高中体育与健康课程中需要培养学生多方面核心素养,在落实生本性原则的情况下转变高中体育教学理念,按照学生核心素养培养要求优化教学内容和方式,以此保障高中体育与健康课程中学生核心素养培养的科学性和有效性。

一、高中体育与健康课程中学生核心素养培养的重要性

(一) 激发学生学习兴趣

在高中体育教学中培养学生核心素养可以引导学生尽快参与到体育教学和运动训练当中,这不仅可以缓解学生学习压力,还能激发学生学习体育知识和参与运动训练的兴趣。将学生核心素养培养融入到高中体育与健康课程教学当中,可以帮助学生更好地了解参与体育锻炼的重要性,用于促使学生主动参与体育锻炼,确保学生学习兴趣和运动主动性得以激发。

(二) 提高体育教学效率

对学生核心素养展开有效培养不仅可以增强学生在高中体育教学中的参与度,还能根据学生运动喜好和体能特征实施因材施教。激发学生对体育运动的参与兴趣,使得学生可以在主动学习和参与体育锻炼过程中提高课堂教学效率。因此在高中体育与健康课程中培养学生核心素养,可以改善传统教学不合理之处,从而保证高中体育教学效率得到进一步提高。

(三) 引导学生主动运动

由于高中生学习压力比较大,学生将多数时间用在主科知识学习上,不愿花费过多时间参与体育锻炼,这就会对高中体育教学质量和服务学生身体健康产生不利影响。为此,应在高中体育教学过程中针对学生各方面核心素养展开针对性培养,确保学生可以在各方面核心素养作用下全身心参与到体育运动锻炼当中,使得学生在主动运动过程中掌握各项体育知识。

(四) 促进学生健康发展

通过培养学生体育核心素养,可以在优化学生体育运动思想的同时促使学生在体育运动中获得健康发展。着重培养学生体育运动能力和各方面技能,并在优化学生身体素质的情况下将其健康发展目标落到实处。同时也需要根

(稿件编号: FED-25-2-22003)

作者简介: 德青 (1991-), 男, 藏族, 西藏昌都人, 本科, 陕西师范大学, 研究方向: 体育教育。

据核心素养培养对学生体能和健康心理实施双重培养，同步保障学生在体育锻炼中的身体健康和心理健康。

二、高中体育与健康课程中学生核心素养培养的要点

（一）知识行为培养

（二）运动能力培养

核对生确好活康
要学生能好活康
重要导还良动健
程学引，成运与
课教以惯养和育
康程可习中炼体
健课仅动程锻中
与康不运过育高
育健，好练体进高
体与养良训与推重
中育培成动参于有
高体配养运极对展
为中以况育积这开
作高加状体生，理
力照力体断学持，理
能按能身不为支持
运动，动己在而力高
素生合学，继有学
心学结保能，提程

（三）品德意识培养

其意课体需在德与中，势，生坚
以道养高养，趋学
可生培在培养
中学德而以发培
程对道。加性于
过学育态。加性于
学教体状态。个性于
教育生的德品特点
程体学合品特点
课托保契生理运动
健康依确保契生理
健康，相互通达程
与容，培养到中生体
育内培达程学同敢
体育效求课虑不勇敢
体德有要康考组织
中德融入开教学健
识程育要之持不
与教师组织和解
中识程育要之持不

（四）合作意识培养

（五）竞争意识培养

（六）健康心理培养

运动活动中。学生在一系列体育活动中可以作用身心健康。学生综合素养在体育活动中得到进一步提升。

三、高中体育与健康课程中学生核心素养培养的策略

（一）转变体育教学理念

健适中转，养体学教育循而育规下理为素养学程中感生，素生用知此育核心手景处生心素。课高情学生，心学，和以体育中入革新以核心展康强、便技核及念炼，高养养创“育核开健增法，方动和以观锻用展素素施下体生理与，方，运惯位学教育作开心心实改生学合育整程度，和习地教体的培养核念课学中范体调过力力动体的生念质量培从据理新养程规据出、划能运主理学理学养要根人循培课下根做能规习育生合别学教要素需要育遵念康持要标技标学体学不性教心仅有，理健支需目识目身好重变同新课程核也不现念”与念养学知面自良尊转不创康生，求理人育理培教中层升成要极和出健康学，标要学树体学养有程等提养需积次突与学生学，标要学树体学养有程等提养需积次突与于教学教德中科素现课观标生也异层。育养基当体变和确可育内与和适帮此个足习高素课程教学统立高在心对康值目学，差同求体培康当体变和确可育内与和适帮此个足习高素

（二）优化体育教学内容

（三）创新体育教学模式

核心素养背景下高中体育与健康课程教学，通过对关联教学模式进行创新处理，通过创新模式改善学生对体育运动和基础知识的教学排斥心理，从而在提高学生学习兴趣的情况下对其体

（四）选择拓展训练项目

（五）积极鼓励引导学生

向项生
师育师围性。中生步
教体在氛动在助进此体助错中动导这还和
要据，学主生帮，目展求，中过育和趣求，
需根来教和学，
期生出的情高位，项开要容，练练体励兴趣要求体
前学达跃热提地动理养内训训体鼓的养身
学教导表达的以体运合培育动具体师炼培升
教引法设学可主和贯养德体运过教锻养提
程，想创教生的容连素当与和通在育素中
课容的中堂学中内养心适参习以。体心程
健康内程课导学学培核入和学可养与核过
健康自学过与引教养育融习生生素参育练
与教将的参和程课素体中学学学心生体训
育解容流生励课节心生学生正保核学生断
体讲内交学鼓康本核学教学纠确的发学不
高中细学动发极健握关据程善时，好激足在
详教互激积与掌相根课改及法良以满生
生和方而过育快进也健教知误养下能使我
学目双从通体尽推也健教知误养下能使我

健康程度

(六) 优化体育教学评价

四、结语

为推进高中体育与健康课程教学改革，根据《普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)》和《普通高中体育与健康课程教学指导意见》，结合高中学生身心发展特点，特制定本指导意见。

参考文献：

- [1] 蔡建光; 黄艳艳. 新时代高中体育与健康学科核心素养培养路径研究 [J]. 四川体育科学, 2022 (02).
 - [2] 姜勇; 马晶; 张军; 滕育松. 体育与健康学科核心素养的具身认知特征及实践分析 [J]. 辽宁体育科技, 2020 (03).
 - [3] 许浩. 落实高中体育与健康学科核心素养的实践探讨 [J]. 当代体育科技, 2021 (06).
 - [4] 刘宝达; 徐元玉. 基于“核心素养”下高中体育与健康课的“教、学、玩、问”一体化 [J]. 田径, 2021 (02).
 - [5] 邓丕超; 王绍建. 论核心素养导向下体育与健康课程实施路径的优化 [J]. 当代体育科技, 2021 (19).
 - [6] 闻宁. 核心素养背景下高中体育与健康课程教学研究 [J]. 青少年体育, 2021 (02).
 - [7] 汪晓贊; 何耀慧; 尹志华. 基于核心素养的高中体育与健康学业质量阐释、构成与超越 [J]. 成都体育学院学报, 2021 (01).