

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学生学科素养培养效果。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

(一) 知识行为培养

核心素养背景下高中体育与健康课程教学应保证基础知识教学和体育技能指导均达到合理状态, 并在高中体育教学过程中对学生知识行为展开相应培养。通过基础知识教学可以针对培养学生的知识行为, 促使学生利用自身掌握的体育知识参与后续运动训练。加强学生知识行为培养力度, 可以帮助学生养成自我防护意识, 借此保障学生在体育运动中的人身安全。

(二) 运动能力培养

运动能力作为高中体育与健康课程重要核心素养, 按照高中体育与健康课程教学要求对学生运动能力加以配培养, 不仅可以引导学生结合自己身体状况养成良好运动习惯, 还能确保学生在不断体育运动训练过程中养成良好体能, 继而为学生积极参与体育锻炼和运动活动提供有力支持, 这对于推进高中体育与健康课程教学高效合理开展有重要作用。

(三) 品德意识培养

高中体育与健康课程教学过程中可以在其中融入德育内容, 依托体育教学对学生道德意识展开有效培养, 确保学生体育道德培养与课程教学要求达到相互契合的状态。而在高中体育与健康课程中对学生品德意识加以培养, 需要教师考虑学生的心理特点和个性发展趋势, 之后组织不同体育运动活动, 用于培养学生坚持不懈和勇敢的品德意识。

(四) 合作意识培养

在高中体育与健康课程中需要对学生合作意识加以培养, 促使学生相互合作参与到体育运动当中。使得学生在合作过程中养成良好的集体意识, 这对于推进体育运动项目以及活动高效合理开展有着重要作用。结合高中体育教学要求开展适当体育活动, 可以加强学生之间合作力度, 发展学生集体意识和团队素养, 彰显学生合作意识培养的重要性。

(五) 竞争意识培养

高中体育教学过程中可以借助对抗性运动来培养学生竞争意识, 确保学生在积极健康心态作用下参与到体育竞技项目当中, 从而催生学生参与体育竞技项目的热情, 这就可以在调动学生内心潜力的过程中锻炼其良好的心理素质。培养学生竞争意识还能提高学生综合体育能力, 继而为高中体育与健康课程教学良性开展提供有力支持。

(六) 健康心理培养

高中体育与健康课程中高效趣味体育运动活动的开展可以促使学生养成健康心理, 确保学生在健康良好心理作用下全身心参与到体育

运动活动当中。学生在一系列体育运动中可以改善自身焦虑状态, 促使学生在健康心理作用下缓解自身学习压力和焦虑。消除学生身心疲劳, 使得高中体育与健康课程中学生综合素质得到进一步提升。

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

基于学生核心素养培养开展高中体育与健康课程教学, 不仅需要从核心素养入手规划适当教学目标, 也需要根据核心素养背景下高中体育教学要求现有育人理念实施创新处理, 转变传统教学理念, 遵循新课改下“以学生为本”和“立德树人”理念培养学生体育核心素养, 确保高中体育与健康课程中学生核心素养培养可以在科学理念支持下规范合理开展。学生体育核心素养培养需要根据体育与健康课程教学内容对现有教学目标做出调整, 增强高中体育与健康课程中知识技能、过程方法、情感态度和价值观等层面目标规划力度, 方便学生遵循适当目标提升自身学习能力和运动技能, 继而帮助学生养成良好体育运动习惯和核心素养。此外, 也需要尊重学生主体地位以及学生之间个体差异积极转变不合理的教学观念, 用于满足不同层次和不同性别学生体育锻炼和知识学习需求。突出创新教学理念的作用, 以此保障高中体育与健康课程教学质量和学生体育核心素养培养效果。

(二) 优化体育教学内容

围绕学生核心素养培养要求开展高中体育教学, 不仅需要增强学生核心素养培养与教学目标的关联性, 也应结合学生体育核心素养培养情况对教学要点进行优化处理。结合新课改提出的要求对体育与健康课程教学内容实施优化处理, 并在适宜教学内容作用下培养学生体育核心素养。根据现阶段高中体育与健康课程教学情况和学生核心素养培养要求增强理论知识、体育发展史、基础技能和运动项目等内容的结合力度, 突出全面准确内容在高中体育与健康课程教学以及学生核心素养培养中的作用。此外, 也应根据学生体育核心素养培养培养情况和兴趣发展方向丰富体育与健康课程教学内容, 考虑到高中体育教学情况积极开发合理的体育课程, 将民间体育运动融入到体育与健康课程教学当中。这一举措不仅可以保障高中体育与健康课程教学内容的科学性和丰富性, 还能通过丰富内容有效培养学生体育核心素养培养, 借此满足新课程改革对高中体育与健康课程教学提出的要求。

(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, 应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教学的排斥心理, 并在提高学生学习兴趣的情况下对其体

育核心素养展开有效培养。目前应用在学生体育核心素养培养中的教学模式有游戏教学模式、多媒体教学模式和因材施教模式这三种, 这就应结合高中体育与健康课程中学生核心素养培养要求选择适当教学模式。对于游戏教学模式来说, 表现为选择学生所感兴趣的构建趣味性课堂, 促使学生在做游戏过程中掌握体育运动技能, 确保学生通过有效学习养成良好运动习惯。对于多媒体教学模式来说, 表现为利用多媒体教学设备为学生打造出一个丰富多彩的课堂氛围, 吸引学生全身心参与到体育与健康课程教学氛围当中, 在激发学生学习意识的过程中对其各方面体育核心素养展开有效培养。对于因材施教模式来说, 应根据学生之间个体差异规划适当的教学方案, 从而针对不同学生开展因材施教和体育核心素养综合培养。

(四) 选择拓展训练项目

通过适当拓展训练可以促使学生在体育训练过程中养成良好的核心素养, 优化学生体育意识, 使得拓展训练在高中体育与健康课程教学以及学生核心素养培养中的作用全面表现出来。按照学生体育核心素养培养要求增强拓展训练项目与体育与健康课程教学目标的结合力度, 从而推进高中体育教学与学生核心素养培养协同开展。比如在培养学生合作意识时, 可以选择阶梯和求生等拓展训练项目, 促使学生在相互合作过程中完成拓展训练项目, 从而针对培养学生团结合作核心素养。而选择体育拓展训练项目也需要关注学生的个人差异, 保证拓展训练项目的针对性和融入力度, 避免学生在体育运动和拓展训练过程中对所选定的项目产生排斥心理。结合学生意见和核心素养培养要求对拓展训练项目形式和规则实施优化处理, 增强不同层次学生对体育拓展训练项目的满意程度, 使得学生共同参与拓展训练项目的同时培养自身合作意识和竞争意识。

(五) 积极鼓励引导学生

高中体育与健康课程教学前期需要教师向学生详细讲解教学内容, 引导学生根据体育项目和教学内容将自身的想法表达出来, 在师生双方互动交流的过程中创设活跃的教学氛围, 从而激发学生参与课堂教学的热情和主动性。通过积极鼓励和引导学生可以提高学生在高中体育与健康课程教学中的主体地位, 帮助学生尽快掌握本节课教学内容和运动项目, 进一步推进相关核心素养培养连贯合理开展。此外, 也应根据学生体育核心素养培养要求在体育与健康课程教学中融入适当德育内容, 借助道德教育改善学生学习和参与体育训练中的错误认知, 及时纠正学生学习和运动训练过程中的错误想法, 确保学生可以通过具体体育运动项目养成良好的核心素养。在教师鼓励和引导情况下可以激发学生参与体育锻炼的兴趣, 这不仅能够满足学生体育核心素养培养要求, 还能促使学生在不断训练过程中提升身体素质和心理

健康程度。

(六) 优化体育教学评价

高中体育与健康课程教学过程中需要按照前期确定的目标对学生核心素养展开有效培养, 并在完成阶段教学和学生综合素质培养之后依托既定目标展开全面评价。针对高中体育教学以及学生核心素养培养的评价通常围绕“体育考试成绩”展开, 根据教学评价结果衡量学生体育成绩, 并按照学生体育成绩和教学评价结果对学生核心素养培养面临的问题实施优化处理。高中体育教学评价需要考虑的项目比较多, 这就可以从学生体育知识、体育技能、运动水平和体育品德等核心素养入手展开全面评价, 并根据全面客观的评价结果调整学生核心素养培养方案, 借此彰显学生核心素养培养在高中体育与健康课程教学中的作用。此外, 高中体育教学评价需要彰显学生的主体地位, 促使学生根据自身各方面体育核心素养进行自我评价和相互评价, 方便学生在自评和互评过程中及时发现自身体育学习存在的不足, 从而在学生和教师相互配合情况下改善高中体育教学以及学生核心素养培养面临的问题。

四、结语

为推进高中体育与健康课程教学高效合理开展, 不仅需要根据新课改要求对教学理念、内容和模式进行优化创新处理, 也需要根据学生体育核心素养培养要求选择拓展训练项目, 鼓励和引导学生参与到体育教学和体育运动活动当中, 继而增强学生在体育教学以及核心素养培养中的参与度。同时应根据高中体育与健康课程教学情况对学生核心素养培养展开全面评价, 并在落实“立德树人”要求的同时提高体育与健康课程教学质量。

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] 汪晓赞; 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).