

县域高中体育与健康课程核心素养培养策略

刘经纬

合肥八中铭传高级中学, 安徽 合肥

收稿日期: 2023年7月8日; 录用日期: 2023年8月8日; 发布日期: 2023年8月15日

摘要

党的二十大和十八届三中全会明确提出将立德树人作为我国教育的根本任务, 教育部也在《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》中, 进一步确立了以培养核心素养为目标的课程改革方向, 核心素养成为课程改革的焦点。新目标召唤新教学, 新教学需要新理念。普通高中新课程标准明确了各学科教学的逻辑起点是学科核心素养的达成。目标从原来的知识点的理解、记忆转变为学科核心素养的关键能力、必备品格和价值观念的培育, 这就要求教师必须提升高度, 从原来的单一知识点传授转变为动态的、可持续发展的教学理念。本文主要通过对体育学科课程核心素养在县域学校高中的剖析, 帮助学生培养新课程核心素养下的运动能力、塑造健康行为, 与体育品德, 也给县域体育教师的教学提供参考价值。

关键词

高中体育与健康课程, 核心素养, 培养策略

High School Physical Education and Health Curriculum Core Quality Training Strategy

Jingwei Liu

Hefei Ming Chuan No. 8 High School, Hefei Anhui

Received: Jul. 8th, 2023; accepted: Aug. 8th, 2023; published: Aug. 15th, 2023

Abstract

The 18th National Congress of the Communist Party of China and the Third Plenary Session of the 18th Central Committee clearly put forward the moral education as the fundamental task of our country's education; the Ministry of Education is also in the "on comprehensively deepening the curriculum reform to implement the basic task of moral education", further established the curri-

culum reform direction to cultivate core literacy as the goal; core literacy has become the focus of curriculum reform. The new goal calls for new teaching; new teaching needs new ideas. The new curriculum standards of ordinary high school make it clear that the logical starting point of the teaching in each subject is the achievement of the core quality subject. The goal is to change the understanding and memory of knowledge points into the cultivation of key abilities, essential qualities and values of the core literacy of the subject, which requires teachers to improve their height and change from the original teaching of a single knowledge point to a dynamic and sustainable development of teaching concepts.

Keywords

High School Physical and Mental Education, Subject Core Literacy, Training Strategy

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 高中体育学科核心素养概述

1.1. 体育学科核心素养的界定

1.1.1. 核心素养

核心素养是指在系统学习中通过体验、认识及内化等过程逐步形成的相对稳定的思考问题、解决问题的思维方法和价值观，实质是初步得到认识世界和改造世界的世界观和方法论。核心素养是我国中小学教育的一个全新理念，同样也是新课改实施的一个重要标准。在学生学科知识的学习过程中教师需要帮助他们逐步形成最基本的核心素养，包括学科知识、实践能力以及品德素养等等。

1.1.2. 体育学科核心素养

学科核心素养是指学生学了本学科之后逐步形成的关键能力、必备品格与价值观念，而体育学科核心素养是指自主健身，其核心能力主要包括由运动认知能力、健身实践能力和社会适应能力。体育学科核心素养是对知识与技能、过程与方法、情感态度价值观的整合，是以学生发展素养为核心价值追求。

《课程标准(2017 版)》提出体育与健康学科核心素养包括运动能力、健康行为、体育品德三个维度，并明确指出各维度所包括的主要内容(详见图 1)。

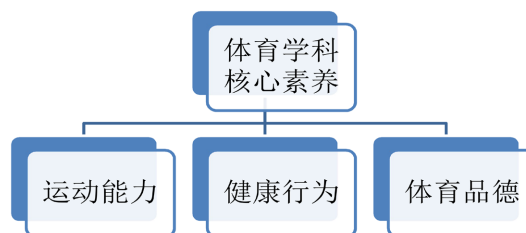


Figure 1. Physical education's nucleus attainment

图 1. 体育学科核心素养

1) 运动能力

《课程标准(2017 年版 2020 年修订)》指出：高中学生运动能力发展的重点是发展体能、运用技能和

提高运动认知。运动能力是体能、技战术能力和认知能力等在身体活动中的综合表现，是人体活动的基础，具体包括提高认知、运用技能、发展体能三方面。通过课程学习，达成体育学科核心素养运动能力领域的目标[1]。

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，是提高健康意识、改善健康状况并逐渐形成健康文明生活方式的关键。健康行为包括养成良好的锻炼、饮食、作息和卫生习惯，控制体重，远离不良嗜好，预防运动损伤和疾病，消除运动疲劳，保持良好心态，适应自然和社会环境的能力等。健康行为的具体表现形式为体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与运用、情绪调控、环境适应。

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面貌，对维护社会规范、树立良好的社会风尚具有积极作用。体育品德包括体育精神、体育道德和体育品格三个方面：体育精神包括自尊自信、顽强勇敢、积极进取、超越自我等；体育道德包括遵守规则、诚信自律、公平主义等；体育品德的具体表现形式为体育精神、体育道德和体育品格。

三个方面的学科核心素养相互联系、相互促进，在体育与健康教育教学过程中得以全面发展，并在解决复杂情境上的实际问题过程中，是所必不可少的因素。

1.2. 体育与健康课程

高中体育与健康课程是一门以身体练习为手段，以体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容，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标的课程。体育与健康学科的本质属性是健身育人，即通过运动与健康教育促进个体身体控制能力、健康维护水平、健全人格和道德品质的全面发展[2]。

1.3. 培养策略

培养策略是指针对某科学习过程中，教师结合科学理论为指导，通过各种的有效方法、措施，以及有利的环境，寻求一套确实可行、行之有效的措施，来指导某个学科的学习者，积极发展与独立思考的能力，从而促进学科发展的实践策略，是学科教学的重要环节之一。

2. 县域高中体育与健康课程核心素养培养存在的问题

随着当今社会的高速发展，我国经济的高速发展和国家综合国力的不断增强。党和国家政策聚焦人才培养，教育是关乎国家培养人才的重要组成部分。普通高中教育作为基础教育的末端，在义务教育和高等教育中起着承上启下的作用。高中体育健康课程的发展不仅仅是高等教育人才培养的基础，也是整个民族素质提升的关键。因此高中体育学科核心素养，是当下学校体育的培养目标。新课程有新理念，这就像“新教师”一样，充满着朝气与活力。但同样的弊端也很明显，“新教师”与“老教师”相比缺乏经验。所以说，县域教师如何培养学生的核心素养，是亟待解决的问题。

2.1. 高中生运动不足与体质水平持续下降

高中生缺乏充足的体育运动已成为全国高中学校的共性问题。其原因有很多，原因之一是学生除了运动以外，其他的娱乐生活更为丰富，电视剧、网络短视频、电子游戏、互联网、动漫等都会直接或者间接这阻碍这高中生参与体育锻炼，二是高中生学习紧任务重，校内体育课程、体育活动、体育赛事开展的减少，高中生参与体育运动的时间大打折扣。由于现代科技的逐渐发达，越来越多的高中生沉溺在这些利少弊多的娱乐活动中而将体育运动抛掷脑后。三是高中生家长并没有多少人重视，依然把学习成

绩作为学生发展的主要任务。四是体育学科与体育教师在高中学校的边缘化,所谓边缘化,就是非中心,非主流或者被主流排斥而不被包容的那一部分。高中学校认为体育课是次要的,认为体育课程的开展也是次要的。因此,体育课程作为学生培养学科核心素养的直接途径,显得尤为重要。

2.2. 高中阶段体育教育与义务教育阶段存在的差异

众所周知,高中是衔接义务教育和高等教育的载体,起着承上启下的作用。因此,高中体育教育应该在高中阶段地位非常重要。但现实存在的问题是,高中体育教育还不是真正的义务教育与真正的义务教育存在着很大差异。在县域高中体育教育核心素养的培养阶段,不同时间不同地区呈现具体化和特色化的任务状态,据调研统计,县域高中体育课堂常被学校边缘化,不同于小学初中,小学有特色服务、初中有体育中考,而普遍高中体育课堂更被众多家长普遍人认为是可有可无的课程,可有可无的课程又何谈培养高中体育学科核心素养呢?

2.3. 缺乏健全的体育学科核心素养评价机制

在新课标的要求下,学习评价是检验课程目标和学习目标是否达到标准的重要参数,就目前体育学科发展情况,体育学科的学习评价仍然采用单一的学习评价,与期望的多元与单一评价方式相比,评价方式仍显得有些单调不切合实际,例如高中阶段对于学生体育健康的评价标准仍然是对学生的体测数据进行的(包括:身体形态、坐位体前屈、男 1000 米、女 800 米,立定跳远与仰卧起坐),学生的心理健康评价并没有具体标准,学生的技能掌握程度也没有一个具体的评价标准。所以具有县域特色的校本课程,社团活动评价可以作为学生阶段性评价的一个重要活动评价标准。体育与健康课程学习评价是培养的学生自检与对体育学科核心素养自我认知的一个重要过程,由于学习评价难,体育与学科核心素养的评价更是难上加难。

3. 培养县域高中体育与健康课程核心素养的意义

就目前的体育健康课程而言,我们需要亟待解决的问题是怎么样培养人,培养什么样的人,如何将县域高中体育与健康课程核心素养落实到现在的体育课堂当中。现阶段的高中体育课堂仍然以文化课为中心,学生面对高中升学的压力,自然而然会将重点转为文化课,体育课程自然不受到重视,学生体育课堂的运动参与自然也就不高。学生的体育课程得不到保证,体质健康也就得不到保证。这也严重违背了我国教育目的培养社会主义全面发展的建设者和接班人的教育宗旨(如图 2)。

3.1. 培养高中体育学科核心素养是国家教育目的的具体体现

体育与健康课程的核心素养培养的目的根本在于:有助于党和国家教育方针在体育与健康课程领域的具体实践、有助于完善体育与健康课程独特的教育价值、有助于一线体育教师加速新时代体育与健康课程改革、有助于以学生为主体的体育学习方式的转变。我国的教育目标体系由过去的“双基目标”“三维目标”,向“核心素养教育目标”转型。体育学科核心素养是学科育人价值的集中体现,是学生通过学科学习而逐步形成的正确价值观、必备品格与关键能力(见图 3)。

3.2. 培养高中体育学科核心素养有利于学生辩证的看待体育课程

高中体育与健康核心素养教育的开展,可以增强学生对于体育学科的理解对于体育技能以及身体素质起到统领作用,有利于促进学生的身心健康、全面发展。在实际体育课堂中,教师需要不断对自身的教育理念进行更新,突破目前体育教育的局限性,将体育课与体育与健康核心素养紧密联系起来,以促进学生的全面发展。一线体育教师应当加强学习习惯,从学习新事物新理念中改善课堂与教学水平,

鼓励积极创新，因地制宜，积极探索适合当下环境的体育课程；政府应当积极的推进力度，细化体育课程指导方案，以满足县域高中课程的需要。

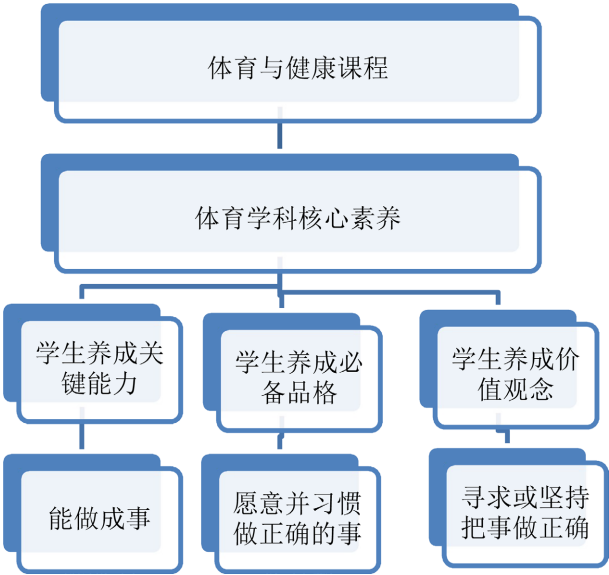


Figure 2. Physical education's nucleus attainment strategy
图 2. 体育学科课程核心素养培养目标



Figure 3. High schools' physical educational object system
图 3. 体育学科目标体系

4. 高中体育与健康课程培养策略

4.1. 以“立德树人”为导向，坚持“健康第一”的指导思想，促进学生综合素质发展，构建健全的体育品德

习近平总书记在党的二十大报告中，要求“坚持为党育人、为国育才，全面提高人才自主培养质量，着力造就拔尖创新人才”，这为我们加快建设体育强国、更好落实“立德树人”根本任务指明了前进方向。习总书记同时强调：“要坚持健康第一的教育理念，加强学校体育工作，推动青少年文化学习和体育锻炼协调发展”，这一讲话正是对“健康第一”的指导思想的充分肯定。县域高中体育健康课程的改革过程当中，其中两点“健全人格、锤炼意志”这些品格都属于体育学科核心素养体育品德的范畴，是新课程新教材改革的重要特征之一，体育学科核心素养培养是学科教育落实立德树人、发展素质教育、深化课程改革的必然要求，也是学科核心素养落地的关键途径。

4.2. 改革现有的教学方式，注重培养学生运动专长的培养，有效提升学生的运动能力

现代的体育教学不同于传统的体育教学，即继承了传统教学的各种优点又避免了传统教学的种种弊端，可谓取其精华，去其糟粕。新课改背景下的体育教学更看重的是“自主、合作、探究”的学习方式，相比以前的“满堂灌、满堂讲”跟贴合以人为本的发展理念，强调以学生为中心，以学生的发展为主体来进行教学，相比传统的教师主体，跟侧重于学生主动自主的对于体育能力的发展和培养。教师只是为

学生搭建一个“情境”。举个例子，教师在进行篮球教学时，可以把篮球的基本技术以及相关动作技巧讲解完以后把学生分成几个学习小组，让他们自我通过小组进行篮球项目练习，形成“自主、合作、探究的学习方式”，基本部分最后让学生组织体育展示和比赛活动，增强在学习过程中自主发现问题、分析问题与解决问题的能力，同时在练习的各种情境下扮演“小角色”。

4.3. 满足学生体育运动的需求，培养学生运动兴趣，形成健康的运动行为



Figure 4. The guide of physical education's nucleus attainment

图 4. 体育学科核心素养导向

普通高中体育与健康课程强调以学生发展为中心，应本着教师是课堂的服务者，学生是课堂的主要参与者。一堂体育课，需要明确有多少学生对于项目技能已经掌握，有多少学生可以在已经掌握运动的基础上获得成就感，从而激发学生对于课程的兴趣。一节课的重难点有没有得到解决，示范与讲解时学生有没有真的听懂理解教师的讲解，这都是影响学生对于体育兴趣的一个重要因素。在具体一点说，也就是学生能不能从教师所上的课，逐级提升，达到参与比赛的过程(如图 4)。让学生参与体育运动形成“内驱力”，学生就会自主的形成健康的体育运动行为(无论是在课前还是在课堂又或是在课下)，而非仅仅在教师的语言指令下完成课堂教学任务。传统的体育教学中教师通常都是在上课前进行热身活动，比如先操场热身跑或者跟着音乐做一段操，之后再继续进行教学重点内容的学习。时间一久，学生便会感觉非常枯燥，很难对体育运动怀有更多的热情，因此一线体育教师需要通过新的活动方式增强学生的学习兴趣。充分发挥教学机智，善于运用游戏、武术、攀岩、网球等可以增加学生对体育的兴趣，再比如像蛇形跑、追逐跑游戏也能弥补操场跑圈的传统热身形式，让学生在快乐中得到热身，为学习本课内容做好充分的准备。

4.4. 提升一线体育教师的教学观念，将基于学科核心素养的“大单元”教学体系融入课堂

在新课程理念下，大单元可以是单元教材中呈现的单元，也可以是视实际情况依据课程标准对教材重组形成的新的单元。当前，课堂教学最大的问题是缺乏与学生真实发生有关、有趣、有用的连接，而大单元不再是原有知识点的简单相加，而是最小的课程单元，能够满足不同学生素养发展的要求，它是落实学科核心素养、实现学科育人的基本单位和重要路径。我国全国中小学体育的课改工作，主要有三点问题：第一点，体育本质特征不明，本质是健身，更要育人，培养身体运动背后的精神意志；第二点，体育活动都是围绕学生体质健康测试下的体育课，我们听到的反映是学生不喜欢上这样的体育课。第三点，体育课如果变成了体质测试，那就是强制性的一种。体育，应吸引学生去热爱，由被动转变成主动体育[3]。现阶段体育教师应当带着总结的问题去上体育课，带着学生们的建议去进行课改，让学生在的身体锻炼的同时，爱上体育，更爱上体育课。

4.5. 建立动态的可操作的教学评价体系，为核心素养渗透到高中体育学科“保驾护航”

核心素养相比以前的三维目标跟强调的是学了知识或者技能之后能做什么，能解决什么问题(如图 5)。核心素养不是不能评价，核心素养一定要可教、可学、可评，不能评价的就不是目标。在高中阶段，我们说的学科核心素养，马上将被义务教育叫做课程核心素养。

普通高中体育与健康课程重视促进学生更好地达成课程目标和形成学科核心素养。在评价方式上，我遵循主体性原则(如表 1)，最大限度地发挥学生的主观能动性，由学生和教师共同完成评价。在评价方

法上，我采用遵循定性与定量评价相结合的原则，以定性评价为主。定性评价的指标主要有学生的学习态度、情意表现和合作精神；定量评价的指标主要有排球运动技能和体能。评价的难度主要在于教师如何根据学生的个体差异进行评价。在评价时应该重视这一向题，使评价有助于提高学生学习排球运动的积极性，促进学生不断进步和提高。

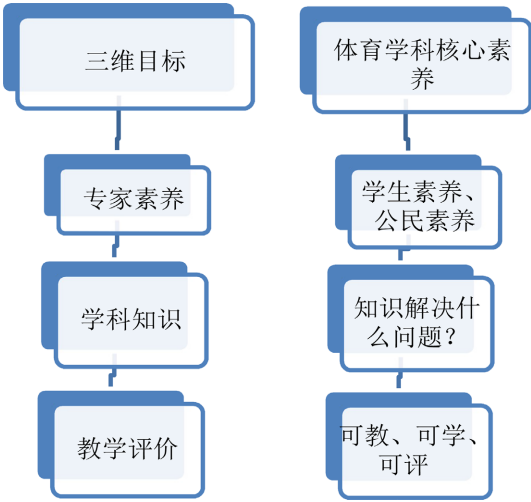


Figure 5. Three-dimensional object & physical education’s nucleus attainment
图 5. 三维目标与核心素养目标的侧重点

Table 1. Sports Evaluation
表 1. 运动测评

排球运动单元的作业评价										
评价内容		等级	教师评价					学生 自评	学生 互评	各类成绩
			优秀	良好	一般	及格	不及格			
运动技能	发球									
	垫球									
	传球									
	扣球									
体能	摸高									
	折返跑									
学习态度										
情意表现										
合作精神										
综合成绩										
学生学练效果自(互)评价表(供参考)										
内容	类别	完成动作技能	学习态度	身体素质		心理素质		自练能力		
垫球										
传球										

Continued

	扣球
	发球
总计(数)	好 中 一般

5. 结语

总之,新课程推行近 20 年来,我们的课堂从“讲授”走向了“活动”,这是一大进步,但是现在存在的问题是如何进一步提高课堂教学活动的质量,特别是在学科素养目标下的问题解决活动。在实际的培养工作过程中,基于核心素养视野下,体育教师需要在这个阶段通过全新的、多元化的教学模式提高教学内容的经济性与实效性,来唤醒学生对于体育课的热情,从而使体育学科核心素养真正的转变为学生素养,即通过学习体育知识与技能转变为学习体育知识与体育技能以后解决体育真实情境下的问题。

参考文献

- [1] 史仲武. 高中体育与健康学科核心素养培养研究[J]. 艺术素养教育, 2019(23): 153.
- [2] 张殿臣. 高中体育与健康学科核心素养培养研究[J]. 才智, 2016(10): 147.
- [3] 季浏. 少年不阳光, 学校有责任[N]. 文汇报, 2014-05-27(007).