

核心素养导向下初中体育课堂教学提质路径探究

孙学军

扬州经济技术开发区振兴花园学校, 中国·江苏 扬州 225009

摘要: 核心素养导向下, 初中体育课堂要提高学生运动技术水平的同时还要促进健康行为和体育品德的共同发展。目前部分初中体育课还存在着教学目标过于重视技能训练、课程内容缺少素养融合、教学方式不能调动学生积极性、课堂活动忽略了个体差异等现象, 从而影响到体育课程综合育人价值的发挥。通过改进课堂教学的设计与组织过程, 使学生在真实的运动实践中提高运动能力, 学会科学的锻炼方法, 养成规则意识和合作精神, 从而提高初中体育课堂教学的质量, 促进学生身心健康和全面发展。

关键词: 核心素养; 初中体育; 教学提质

Research on the path of improving the quality of junior high school physical education classroom teaching under the guidance of core literacy

Sun Xuejun

Zhenxing Garden School, Yangzhou Economic and Technological Development Zone, China Jiangsu Yangzhou 225009

Abstract: Under the guidance of core literacy, junior high school physical education classroom should not only improve students' sports technology level, but also promote the common development of healthy behavior and sports morality. At present, some junior high school physical education still has some phenomena, such as too much emphasis on skill training in teaching objectives, the lack of literacy integration in curriculum content, the inability of teaching methods to mobilize students' enthusiasm, and the neglect of individual differences in classroom activities, which affect the comprehensive educational value of physical education curriculum. By improving the design and organization process of classroom teaching, students can improve their sports ability in real sports practice, learn scientific exercise methods, and develop the awareness of rules and the spirit of cooperation, so as to improve the quality of junior high school sports classroom teaching and promote students' physical and mental health and all-round development.

Keywords: Core literacy; Junior high school physical education; Teaching quality improvement

0 引言

伴随着新课改的不断推进, 核心素养也成了初中体育课堂教学的方向。体育课堂不但是传授运动知识、训练基本技能的课堂, 也是培养学生良好运动能力、健康行为和体育品德的课堂。目前, 部分初中体育课的教学目标过于重视技能的达标, 教学内容缺乏层次性, 活动形式单一, 评价方式重结果轻过程^[1]。教师要依照课程标准重新规划课堂教学目标, 联系学生的体能基础和兴趣差别来改良教学内容, 采用情境任务、合作练习、分层训练等手段加强学生的参与感受, 健全过程性评价, 促使学生学会锻炼的方法, 养成健康的习惯, 树立规则意识和团队精神。

1 初中体育核心素养的概述

初中体育核心素养指的是学生在体育学习、日常锻炼和运动实践过程中逐渐形成起来的正确价值观、必备品格和关键能力, 它包括运动能力、健康行为、体育品德这三个方面。运动能力是指学生对基本的运动知识和专项技能

有掌握能力, 在不同的场合下能灵活地使用运动的方法, 具有一定的体能水平、竞赛能力和安全防护意识^[2]。健康行为注重学生养成主动锻炼的习惯, 掌握科学锻炼、健康监测、情绪调节、伤害预防的方法, 自觉选择有利于身心健康的生活方式。体育品德主要是培养学生规则意识、责任意识、合作精神、意志品质、公平竞争观念, 使学生正确对待成功和失败。三个方面互相联系, 共同体现出体育课程育人的价值。初中阶段是学生身体发育、习惯养成、人格塑造的关键时期, 教师应该把核心素养融入到教学目标、课堂活动、练习任务、评价过程中, 让学生在真实的运动情境中增强体质、健全人格、锤炼意志, 逐步形成适应终身发展需要的体育意识和实践能力。

2 核心素养导向下初中体育课堂教学面临的问题

2.1 教学目标偏重技能训练

部分初中体育教师在制定课堂教学目标的时候, 把掌

握技术动作、完成练习次数、达到体能标准等作为主要的内容,很少考虑学生的健康行为和体育品德的培养。篮球教学一般会围绕运球、传球、投篮等动作来展开,教师用动作是否规范、命中率是否提高来评价教学效果,却忽略了学生在练习过程中表现出的合作意识、规则观念、情绪变化^[3]。课堂组织一般采用统一示范、反复模仿、集中测试的方式,学生虽然可以短时间内学会技术要领,但是不能真正理解运动锻炼对健康发展的意义。部分教师把考试项目当成课程目标,把大量课时用在跑步、跳远这些项目的重复训练上,造成课堂呈现明显的应试化倾向。基础较差的学生由于达不到统一的标准而产生挫败感,运动能力强的学生缺少进阶的挑战,体育课堂也就不能发挥出促进学生全面发展的育人的价值。

2.2 教学内容缺乏素养融合

部分初中体育课内容安排仍然以单项运动技术、体能训练为主,教师把动作要领、练习方法、考核标准作为教学重点,没有把运动能力、健康行为、体育品德有机地融合到同一个学习过程中。足球课主要教授传球、运球、射门等技术,很少涉及运动损伤预防、锻炼负荷判断、团队配合、规则意识等内容,学生虽然完成了技术练习,但是很难形成完整的体育认知^[4]。不同的教学内容之间没有内在联系,田径、球类、体操等项目之间经常相互脱离,课堂学习具有碎片化的特点。部分教师只在课堂结束的时候简单地提出坚持锻炼、团结协作的要求,把素养教育停留在口头的提示上,没有让学生经历真实的任务来体验、理解。

2.3 教学方式难以激发参与

部分初中体育课堂仍然采用教师讲解示范、学生模仿练习的方式进行教学,教学流程一直保持整队、讲解、示范、练习、测试的固定模式,学生缺少自主选择和主动探究的机会。教师经常用统一的口令组织全班学生重复练习,很少设置竞赛任务、合作挑战或者真实的运动情境,课堂活动很容易变成机械的。有些学生需要长时间地排在后面,没有得到充分的练习时间,注意力也渐渐分散,甚至会出现聊天、消极怠工、逃避练习等现象。在教学中教师只注意动作的完成情况,对学生的兴趣爱好、情绪体验、个体差异等考虑不周全,运动基础差的学生因为怕失败、怕被别人笑话而不愿参加,能力较强的学生因为任务太简单而失去了热情。

2.4 课堂活动忽视个体差异

部分初中体育课采用统一的内容、统一的强度、统一的标准来组织活动,很少考虑到学生在体能基础、运动经验、身体状况、学习兴趣等方面的差异。教师常常要求全

班学生在相同的时间内做相同的次数的跑步、跳跃或者技术练习,用统一的成绩来判断学习的效果。运动能力差或者体重过重的学生跟不上课堂的节奏,动作会变形、容易疲劳、产生畏难情绪;身体素质好的学生因为任务难度太低而缺乏挑战,练习的热情也渐渐降低。分组活动中教师常常按照身高或者座位的随机来分配学生,不能考虑学生的个体差异,造成一些学生长期处于主要地位,基础较差的学生只能旁观或者被动配合。

3 核心素养导向下初中体育课堂教学提质路径

3.1 重构素养导向教学目标

以核心素养为导向的初中体育课堂要冲破单纯掌握动作技术的单一目标定位,把运动能力、健康行为和体育品德融入到教学全过程之中。教师要按照课程标准,联系教材内容、学生基础以及运动情境,把抽象的素养变成可以被观察到、可以被实践到、可以被评价的明确目标。目标设计既要有学生所要学的技术,也要有学生是否可以科学锻炼、主动合作、遵守规则、正确对待胜负,让知识学习、技能训练、品格发展成为一个整体。

以足球教学为例,在课前用一分钟跳绳、折返跑和运球绕杆测试了解学生的水平,把本节课的目标分解成三个层次,即学生在移动中能完成脚内侧传接球,能在身体感觉的基础上确定练习强度,能在小组比赛中遵守规则并且能主动配合。课堂开始之后,教师用动作图片讲解支撑脚的位置和触球部位,组织学生两人一组相距三米进行原地传球,每组完成十次后逐渐加大距离。基础薄弱的学生用固定目标门练习,连续传准六次就进入移动传球;基础好的学生增加防守干扰,练习跑位接球。之后教师设置了“四传一射”的任务,每四人一组,全体队员必须触球一次之后才能射门,让学生在真实的环境中使用传接球技术。练习间歇时学生根据自己的呼吸情况和脉搏情况填写运动记录卡,自由决定加快速度或者多做一次练习。小组赛前教师明确不推人、不铲抢、尊重裁判的要求;比赛结束之后,学生按照技术运用、团队配合、负荷控制、规则遵守等各方面来评价自己和同伴,教师依据观察记录给出反馈,以此来考察三类目标是否达到。

3.2 深化课程内容融合设计

以核心素养为导向的体育课程内容不能只是对一项技术进行讲解,而应该把技能学习、体能发展、健康知识和品德教育有机地融合在一起,形成一个完整的运动任务。教师要梳理出各种内容之间内在联系,把运动损伤预防、负荷控制、规则掌握、团队协作等纳入到练习之中,形成

有结构的教学单元。融合设计可以促使学生认识技术应用的条件,在解决运动问题时提高运动能力,养成健康行为,形成责任意识和公平竞争的观念。

以篮球教学为例,教师可以把完成一次有效的进攻作为一个整合运球、传球、投篮、体能调节和团队合作内容的中心主题。课前教师把学生分成四人小组,用战术板展示后场运球、同伴跑位、传球接应、篮下投篮完整的线路,让学生找出走步、两次运球、推人犯规。热身阶段各个小组完成慢跑、变向、关节活动,学生用脉搏变化来判断自己的身体状况。技能练习阶段设置三个连续任务,即沿标志桶做变向运球,两人移动传接球,接球后定点投篮。每项练习三分钟,小组计成绩,按完成情况调节距离、速度。进入综合练习之后,教师组织四对四半场比赛,每次进攻必须要有三次以上的传球,四名队员都参与跑位之后才可以投篮,使学生把分散的技术运用到真实的比赛中。场边学生做计分员和规则观察员,记录传球成功率、合理跑位次数、犯规次数。

3.3 创新体育课堂教学方式

以核心素养为导向的初中体育课堂应该改变教师单向示范、学生机械模仿的教学方式,用情境任务、问题探究、合作练习和分层挑战等方法来提高学生的主体参与。教师要将运动技能融合到真实的问难情境当中,引领学生在观察、尝试、交流以及改进的过程中去把握动作的规律,按照能力的不同来分配合适的任务。

以乒乓球正手攻球教学为例,教师可以创设“连续回球挑战赛”的情境,播放慢动作视频,引导学生观察站位、引拍方向、击球时机和重心移动,再提出“怎样让球稳定落在对方球台”的问题。学生两人一组,一人定点供球,一人尝试击球,每轮练习2分钟,用平板录制侧面动作。第一轮结束之后,两人对照动作卡互相检查拍面角度、击球位置、身体转动等,找出一个问题再进行练习。教师根据学习基础来设置三级任务,初学者完成自抛自打并落入指定区域,基础一般者与同伴连续对攻五板,能力较强者在移动中完成落点变化。学生达到本级标准之后领取进阶任务卡,避免长时间排队等待。综合练习阶段设置“十球积分赛”,直线区域得一分,斜线区域得二分,连续回球加一分,让学生自觉选择击球路线。未上场的学生分别做裁判和观察员,记录有效回合、动作改进和规则执行情况。课堂结束时,各个小组展示出自己的改进方法,教师根据练习数据、自评结果以及同伴反馈来评价学习效果,使学生在探究与竞赛中提高技能、发展思维、形成公平竞争的意识。

3.4 实施差异化分层教学

差异化分层教学重视学生在体能基础、运动经验、学习速度、兴趣倾向等各方面存在的差异。教师在课前诊断的基础上划分出不同的学习层次,对共同素养目标所对应的练习任务、完成标准以及支持方式做出相应的安排,同时依据课堂表现来随时调整。

以羽毛球正手发高远球教学为例,教师在课前组织学生进行连续颠球和定点发球测试,根据控球稳定性、动作基础和身体状况将学生分成基础组、提高组和拓展组。教师示范出准备姿势、挥拍路线和击球位置之后,给各个小组分发任务卡。基础组先做无球挥拍和悬挂球击打,体会转体、挥臂和正拍面击球,连续击中目标五次后转入短距离发球;提高组站在发球线后练习发高远球,以十球中六球越过中场标志线为达标标准;拓展组增加左右落点变化,要求将球发到后场两个指定区域。每组两人一组进行练习,一人练习,另一个人依据动作观察表记录侧身、转体、击球高度,每次共练习8个球交换角色。教师巡回指导时,给基础组提供分解动作提示,给提高组纠正发力顺序,给拓展组增加连续发球战术任务。学生达到本层标准后可以自主申请升级,未达标者可缩短距离或者减少次数。课堂后半段组织分层对抗赛,各组使用不同的得分规则来保证任务难度的适宜。

4 结语

核心素养给初中体育课堂提质指明了方向。教师要改变重技能、轻育人的传统观念,把运动能力、健康行为、体育品德融入到教学的全过程之中,从重构教学目标、整合课程内容、创新教学方式、实施分层教学四个方面入手,给学生提供真实、多样、适宜的运动体验。教师还要注意学生的课堂表现和发展的不同,不断调整教学计划,使学生学会运动技能、养成锻炼习惯、增强合作意识,把体育课堂从知识技能的传授转变为全方位的育人。

参考文献:

- [1] 田荣达. 核心素养导向下初中体育课堂教学的实践路径与创新策略[J]. 体育风尚, 2025(17):92-94.
- [2] 赵东方. 核心素养导向下初中体育课堂教学模式创新研究[J]. 全运动, 2025(33):151-153.
- [3] 吴于友. 核心素养理念下初中体育课堂教学模式的创新[J]. 当代教育, 2022(3):138-139.
- [4] 钟世云. 核心素养导向下初中体育课堂教学新策略探索[J]. 文渊(中学版), 2025(3):683-685.

作者简介: 孙学军(1972.06-), 男, 汉族, 江苏邗江人, 本科学历, 研究方向: 体育教学。