

核心素养背景下增加初中体育课堂新鲜感的策略探析

王金飞

(瑞安市安阳高级中学初中部, 浙江 瑞安 325200)

摘要: 核心素养概念的提出给体育教学带来了新的生机, 促进了教学方法和理念上的不断改进和创新, 先进的教学方法和理念不仅可以赢得体育教育的制高点和主动权, 而且可以促进课程改革的成功。然而, 目前学生体质健康水平的普遍下降, 加之绝大多数学生运动兴趣的缺失, 致使传统的体育课教学模式已经不能激发他们参与体育练习的热情。面对体育中考的压力和亟待提高的学生身体素质, 如何既做好对教学模式的改进与创新, 又增加初中体育课堂的新鲜感成为广大初中体育教师面临的现实难题。为此, 本文就核心素养背景下如何增加初中体育课堂的新鲜感进行了初步探究。

关键词: 核心素养; 新理念; 新方法; 新鲜感

【中图分类号】G633.96

【文献标识码】A

【文章编号】ISSN1002-879X(2023)10-059-02

1. 核心素养概念的提出

核心素养是当前各学科领域研究的热点问题, 是推动当代教育课程改革和促进教学模式转型的顶层理念。关于核心素养的概念, 尚力沛和程传银认为: “核心素养是个体在接受教育的过程中逐渐形成的集知识、技能、情感、态度于一体的综合能力形态”^[1]。我国发布的《中国学生发展核心素养》中指出学生发展核心素养主要指学生应具备的, 能够适应终身发展和社会发展需要的必备品格和关键能力, 人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新是我国学生发展的六大核心素养^[2]。从核心素养的相关定义中可以看出核心素养概括了学生应该具备的核心素质, 同时也在理念上回答了此背景下学校教育应该培养什么样的人的问题。然而体育教育作为学校教育的重要组成部分, 却在践行着在核心素养背景下如何培养人的问题。

2. 核心素养背景下对初中体育课堂教学的基本要求

2.1 重视学生的主体地位, 促进学生全面发展

核心素养概念的提出改变了我国传统基础教育以“学科为中心”的教学模式和理念, 强调以学生发展为中心, 更加突出了学生在教学过程中的主体地位。为了更好地践行这一教育理念, 我们广大体育教育工作者要转变角色, 将体育课还给学生, 在教学过程中加强与学生之间的互动, 充分发挥学生的主导作用。同时核心素养背景下的体育教学要求体育教师要快速适应新的课堂模式, 不断钻研新教材、研究新教法, 这样才能适应新形势的要求, 真正做到以学生为主体, 促进学生身心的全面发展。

2.2 培养终身体育意识, 强调学以致用

体育教师作为健康教育的传播者, 要树立“健康第一”的指导思想, 充分利用体育教学指导学生掌握基本的运动技能, 学会科学的锻炼方法, 养成坚持锻炼的良好习惯, 进而提高学生的心理和社会适应能力, 为终身体育打下良好的基础。传统的体育教学模式注重对学生运动技术的掌握和提高, 而核心素养背景下的体育教学模式在科学发展观的指引下, 突出对运动技术的运用, 强调学以致用。这不仅有利于推动现代教育的不断进步, 而且有利于应用型人才的培养, 真正体现出体育育人的功能和作用。

2.3 关注学生个体差异, 确保每位学生受益

传统的体育教学模式组织形式过于死板, 课堂教学采用统一的标准, 忽视了对学生个体差异的关注和学习能力的培养, 这种教学模式下的学生处于被动的学习状态, 限制了学生自由发挥的空间, 阻碍了对学生学习兴趣的培养, 扼杀了学生个性的发展, 不利于发展和提高学生的创新思维和想象能力。核心素养背景下的体育教学模式则更加注重学生的个性发展, 尊重学生的个体差异, 注重培养学生的运动兴趣, 从而确保每位学生都能从中受益。

3. 目前初中体育课堂教学中普遍存在的问题

学生体质健康水平下降问题引起了国家和社会的高度重视。对此, 教育行政部门也相继出台了一系列政策和措施。例如, 基于提高学生的身体素质的需要, 近几年各省份相继提高了体质健康测试和体育中考的标准。然而考试标准和分值的提高, 却带来了学生学习兴趣的缺失, 最终出现了“学生喜欢体育却不喜欢上体育课”的尴尬局面。笔者通过实地调查以及结合自己的教学经验, 总结出目前初中体育课堂教学中存在的以下不足之处。

3.1 忽视对学生学习兴趣的培养

由于考试的压力, 目前的初中体育课堂教学都是为中考服务, 练习的内容基本都是中考项目。现在的初中体育课呈现出“三高”现象, 即高强度、高密度、高心率。通过对初中学生的实地采访和抽样调查得知, 学生是喜欢体育的, 只是不喜欢被禁锢在单调的中考项目训练当中, 长此以往, 很多学生对体育课产生了畏惧感, 对体育失去了兴趣, 也不利于学生核心素养的提高和身心健康的发展。

3.2 教学内容枯燥乏味

随着体育中考标准的提高, 初中的体育课练习的密度和强度也逐渐加大。通过对瑞安市初中学校的调查得知, 学校每个年段都设置了相应项目的考试。例如, 七年级期末长跑测试, 八、九年级期中、期末四项考试, 教学内容紧扣考试内容, 只练习考试项目, 考试以外的内容基本不涉及, 这样导致了教学内容的枯燥和乏味, 不利于核心素养背景下的课堂转型。

3.3 教学目标不清晰

教学目标具有指导学习结果的测量与评价, 指导教学策略的选用, 指引学生学习等功能。可见教学目标的重要性, 教学目标的不清晰, 将会导致课堂教学达不到预期的效果。目前在初中的体育课堂教学中, 教师把大部分时间和精力花费在技能训练上, 却忽视了对学生健康知识的传授和运动习惯的培养。过去传统的体育教学目标已经不能适应现代化教育的需求, 不符合素质教育发展的需要。

3.4 教学手段单一

在已经被体育中考绑架的初中体育课堂教学中, 教师为了提高体育成绩普遍采用比较单一的教学手段, 更确切地说现在的体育课已经成为训练课。虽然在短时间内体育成绩得到了提升, 却不利于学生综合素质的提高。

3.5 教学评价缺少多元化

众所周知, 教学评价是教学过程的重要环节, 也是课堂教学的总结。目前的初中体育课堂教学评价大部分采用比较单一的标准, 即有没有达到动作标准, 有没有提高成绩。这种标准忽视了学生个体的差异和主观努力程度, 对学生缺少激励作用。教学评价不仅是对教学效果的检验, 更应该重视学生心理的自我认知过程和个人努力程度, 这样才能调动学生的学习积极性。

4. 增加初中体育课堂新鲜感的策略

4.1 激发学生的练习兴趣, 吸引学生主动参与

核心素养背景下要求在教学要充分调动学生参与体育活动的积极性, 使全体学生都能参与到活动中来。因此, 在课堂教学当中可以从以下几方面来吸引学生。

4.1.1 突出技术的运用, 使学生收获成就感

传统的教学模式过于强调对运动技术的掌握和技术标准的考量, 核心素养背景下的体育课更突出对技术的运用, 使学生在掌握基本的动作要领以后, 充分发挥自主性和创造力去运用所学的运动技术, 在技术运用的过程中, 不仅可以使课堂氛围变得和谐、轻松、愉快, 而且可以使学生在体验运动的乐趣和技艺不断提升过程中所带来的成就感, 进而热爱体育, 喜欢上体育课。

4.1.2 融入游戏训练法, 营造愉悦的课堂氛围

爱因斯坦说: “兴趣是最好的老师”, 同时兴趣也是最好的动力。根据“学

练三个一”的要求，即单一的身体练习、以此为为核心的组合练习、以此为为核心的游戏或比赛，体育教师在设计教学活动时，可以将体育游戏融入到课堂当中，这样可以更加凸显教学内容的趣味性。值得注意的是设计的游戏不仅要契合这节课主教材的内容，同时要注意关注当前学生的兴趣爱好和心理特征，做到有的放矢。这样设计出来的游戏才会使学生产生兴趣，调动学生的参与热情。例如：在比较枯燥的耐久跑练习当中，可以采用“数字寻宝”的游戏，不仅可以提高学生的练习兴趣，而且可以营造轻松、愉快的课堂氛围，使学生在欢声笑语当中提升了耐力素质，同时也忘记了运动所带来的疲劳感。

4.1.3 巧用心理暗示，合理运用语言激励

心理暗示对人的行为具有强大的导向作用，尤其对于身体素质偏弱和不够自信的学生，积极地心理暗示会使人获得强大的动力。因此，体育教师要学会合理运用心理暗示的方法去激励学生，具体可以通过逐步提升难度的练习方式来建立学生的自信，并暗示学生下次可以做得更好，让学生体验每一次自我突破所带来的喜悦。作为教师，也要学会合理地运用语言激励，恰到好处的语言激励，不仅可以使学生对自己充满信心，同时也是课堂教学成功与否的保障。激励学生的时候，要避免说简单的“好”或者“很棒”等词语，这样学生心理上得不到满足，起不到良好的激励效果。例如在初一学生篮球投篮练习当中，教师在激励学生的时候可以对他说：“你投篮的弧线很完美，发力很顺畅，如果压腕再柔和一点就更好了，大家掌声送给他”。这样具体的激励方法不仅可以使学生明确自己的优缺点，同时可以增进师生关系，让学生充满信心地投入到练习当中去。

4.2 因地制宜巧妙设计，激发学生的创造性

体育教师基本都会面临这样的问题，自己很多富有创意的教学方法和课堂组织形式，由于学校场地和器材的限制而得不到施展。因此，体育教师在教学设计的时候，在器材方面要学会就地取材，做到一物多用。例如：利用旧轮胎练习学生的平衡能力和核心力量，利用废纸和跳绳来练习实心球的出手速度等等，这不仅做到了废物利用，还可以解决体育课缺少器材的难题。核心素质背景下要求教师要培养学生独立思考问题和解决问题的能力，可以给学生布置一些身体练习，让学生自己设计器材来进行锻炼，以此要激发学生的想象力和创造力。

4.3 丰富体育锻炼的种类，推广民族传统体育项目

我们的体育课应该在改进传统体育项目的同时，引进一些当下比较流行的运动项目，如轮滑、街舞、跆拳道、女子防身术、户外拓展练习等运动，这样学生可以根据自己的兴趣爱好选择喜欢的运动项目，也会使体育课增加新鲜感。但是，对于广大体育工作者而言，也将面临重大的挑战，课堂内容的丰富多彩，在一定程度上要求体育教师要具备多种运动技能。

我国是体育大国，有很多优秀的传统体育项目，继承和发扬我国的传统体育文化也是我们广大体育工作者的责任和义务。众所周知，武术是中华民族的传统瑰宝，需要我们将不断地传承下去。对此，国家也在推广“武术进校园活动”，这在一定程度上也会增加体育课堂的丰富性和趣味性。诸如其他像跳皮筋、推铁环、丢口袋等八九十年代盛行的体育项目，也可以在校园内进行推广。

我国是多民族国家，很多少数民族也具有自己的特色体育项目，例如竹竿舞等。贵州师范大学体育学院少数民族体育人类学研究中心的桂祝通过对竹竿舞进贵州中小学体育课现状的调查得出：“竹竿舞进课堂可以较好的丰富体育教学内容，竹竿舞进农村中小学体育课具有较好的可行性”^[9]。但是，这种体育项目虽然新颖，同时也具有一定的危险性，在推广之前一定要做好试点推行。

4.4 转变教学方式，突出学生在课堂当中的主导作用

传统体育课堂的上课方式是老师教、学生学，这种教学方式下，不仅老师没激情，学生也没热情。核心素养背景下的体育课堂更加突出了学生的主导地位，而体育教师则像一堂课的主持人，作用是引导学生进行自主学习，而不是简单地把体育知识灌输给学生。在课堂教学当中，教师可以让班级的“明星学生”来做示范和展示，使其在相互学习中提高他们的组织能力和社交交往能力。

在浙江省的中小学体育课教学中，每节课的基本部分力争体现“学练三个一”，“既有单一的身体练习、以此为为核心的组合练习、以此为为核心的游戏

或比赛，目的就是减少单项技术单纯的重复练习，而花更多时间在比赛场景中练习，充分体现以“会用”为指导思想的教学观念”^[4]。对此，在学生掌握基本的运动技能以后，我们的体育课可以用比赛的形式去组织，体育教师当裁判，将全班同学分成若干小组进行比赛，这样可以充分调动学生的参与热情，也会增加体育课的新鲜感。

4.5 打破固有思维，尝试新的教学模式

关于教学模式的创新，我们可以借鉴“走班制”的教学思想和相关经验，实行“体育走班制”。“体育走班制教学”的含义：将同一年级的体育课摆在同一时间，上课时打破行政班级，学生按自选的运动项目进行上课的教学形式^[5]。体育走班制教学模式可以调动了学生的积极性，培养学生养成良好的学习习惯，增强学生在学习和生活中自信心和意志力，促进其今后的健康成长。

此外，江永胜提出了分组教学模式，他提倡根据学生的兴趣和身体素质的不同，通过竞赛的方式来分组，让学生能够更积极地参与到学习当中去。分组教学的功能和作用：有利于维护学生的主体作用，有利于激发学生的参与热情，有利于促进学生之间的交流，有利于提高学生发现问题和解决问题的能力^[6]。

4.6 教学组织小组化，教学评价精准化

由于学生个体存在差异，在课堂教学过程中，要改变“大课堂”的教学组织形式，根据学情进行分组练习和个别指导。分组练习可以促进学生之间的沟通与交流，以优秀生带动后进生的进步，同时教师的巡回指导也会起到更大的作用。个别指导可以促进师生之间的交流，增加师生之间的感情，进而提升教学效果。此外，教学组织的小组化可以增加学生的练习时间，可以更好地体现“学练三个一”的要求。

作为教学活动的总结性环节，教学评价有着极其重要的作用，其不仅仅存在于课堂教学的结束，而是贯穿于整个教学环节。例如，篮球投篮教学中，学生一次完美的投篮，我们可以进行评价，甚至作为优生展示，这样不仅可以增加展示学生的成就感，也可以激励其他学生继续努力。教学评价要避免使用“很好”、“非常好”等单调的词汇，要注重评价的精准性和艺术性。例如，实心球教学中，一位同学完美的投掷，我们可以这样评价：该同学实心球投出来的弧线就像彩虹一样完美，该同学的出手速度就像发射导弹一样快，我们要不要向这位同学学习啊，期待大家有更完美的表现，加油！这样的评价可以精准的阐述展示同学动作的优点，同时也可以在建习同学的头脑中建立形象地概念，可以更加有的放矢地进行练习。

5. 结语

在核心素养背景下要想增加初中体育课堂的新鲜感，学校体育教学在树立“健康第一”的指导思想的同时，也要对体育教育机制进行不断的改革，以适应时代发展的需要。作为体育教师，我们应当树立全新的教育教学理念，以新的教学方式，促进学生自主学习，激发学习兴趣，加强师生互动，加深师生交往；教师在教学过程中要充分发挥学生的主体作用，不断激发学生的想象力和创造力；同时兼顾学生的个体差异，包括不同体质，不同个性的差异，要尊重每个学生的个性特征；在教学组织与评价过程中，要努力研发和尝试新的课堂组织形式，如小组化、老带新等形式；教学评价不可过于单一，要注重精准性和艺术性。核心素养背景下的初中体育课堂教学需要不断更新体育教学方法和手段，力争提高每位学生的综合素质，促进学生身心健康的全面发展，真正体现以学生为本的教育理念；同时通过研发和采用一系列行之有效地策略来增加体育课堂的趣味性和新鲜感。

参考文献

- [1] 尚力沛,程传银.核心素养、体育核心素养与体育学科核心素养:概念、构成既关系[J].体育文化导刊,2017(10):130-134.
- [2] 《中国学生发展核心素养》总体框架正式发布[N].天津教育报,2016-09-14.
- [3] 桂祝.竹竿舞进贵州省中小学校本课程开发的研究[J].贵州师范大学学报(教育科学版),2011,47(1):178.
- [4] 季昌士.《浙江省义务教育体育与健康课程指导纲要》指导下小学武术教学策略的探讨[J].青少年体育,2018(1):79-80.
- [5] 张媛媛,程天佑,杨多多,等.体育教学质量提升的曙光:体育走班制教学[J].体育教学,2019,39(6):39.
- [6] 江永胜.中学体育教学运用分组教学模式的探讨[J].文学少年,2020(23):0103-0103.