

# Research on the Practice Path of High School Physical Education Elective Teaching under the Guidance of Core Literacy

Huaping Mao

Lida Middle School, Songjiang District, Shanghai, Shanghai, 200000, China

## Abstract

Based on the cultivation of core competencies, this study explores the optimization strategies for teaching high school physical education elective courses, with the expectation that students will have specialized skills and teachers will have their own strengths. Propose ways to strengthen the subject knowledge and skills of physical education teachers, optimize curriculum platforms and school-based resources, carefully organize classroom teaching, conduct process evaluations in groups and layers, focus on deep teaching experiences, emphasize structured sports skills teaching, and integrate learning, practice, competition, and evaluation. It is believed that the persistent work enthusiasm, positive and proactive spirit, and exploratory spirit of physical education teachers themselves are the key to cultivating students' core competencies.

## Keywords

core literacy; sports elective; teaching path

# 核心素养导向下高中体育选修教学实践路径研究

毛华平

上海市松江区立达中学, 中国·上海 200000

## 摘要

基于核心素养培育下探究高中体育选修课教学实践优化策略, 期望学生人人有专项、教师个个有特长的角度进行研究。提出强化体育教师学科本体知识与技能、优化课程平台与校本资源、精心组织课堂教学、分组分层的过程性评价、注重深层的教学体验、强调结构化的运动技能教学、学练赛评一体化等路径。认为体育教师本身持久的工作热情、积极向上的精神状态、主动钻研的探索精神是学生核心素养培育的关键。

## 关键词

核心素养; 体育选修; 教学路径

## 1 问题的提出

学生的个性差异与因材施教已成为社会共识, 人的成长有其自身的规律, 教育工作者不能揠苗助长, 更多地是为其提供合适的土壤与环境, 助其自然发荣滋长, 实现全面而有个性的发展。新课标<sup>[1]</sup>指出普通高中的培养目标是进一步提升学生综合素质, 着力发展核心素养, 使学生具有理想信念和社会责任感, 具有科学文化素养和终身学习能力。

在一线实践中, 文化科目的教学一直都是学校教育关注的重点, 体育学科一般只有少数的体育特长生因为要参加体育高考才会有系统训练, 普通学生的体育教学往往被忽视。高中体育课程专项化改革旨在为学生能够掌握 1~2 项

运动技能奠定基础, 并充分激活体育教师的学科价值。然而, 很多学校在落实过程中却往往处于一种名存实亡的状态。所谓的体育专项课变成了几个班级的集体“大课”自由活动, 与“放羊式”的体育教学并无实际区别。笔者从实践出发, 为更好地开展高中体育选修教学提供优化策略, 期望学生人人有专项、教师个个有特长的角度进行探究。

## 2 高中体育专项选修教学实践路径探究

### 2.1 以身作则, 强化体育教师学科本体知识与技能

要给学生一杯水, 教师至少得有一桶水。要教好学生的专项技能, 体育教师本身就应有过硬的学科本体知识与技能, 这是基础也是核心所在。当遇到困难或失败时, 人们很容易会为自己找一个借口或理由来安慰自己, 其实这是人心理本能的自我保护机制。而不自知本身已陷入到心理的安逸区, 开始不求进取、思想滑坡的表现。季浏<sup>[2]</sup>指出一些体

【作者简介】毛华平(1990-), 男, 中国湖南邵阳人, 硕士, 中学二级教师, 从事学校体育课程与教学研究。

育教师在新课标推进过程中,缺乏主动性和创造性。主要表现在:①一些体育教师等待、依赖的思想和行为严重,缺乏主动思考、实践探索的态度和行为;②习惯于使用了多年的、陈旧的教学方式与方法,这样做感到轻松、方便,不想进行课程改革;③对体育教学工作缺乏热情,更缺乏使命感和责任感,只满足于将每节体育课上完;④将自己工作不认真、不投入总是归因为外部因素,如校长不重视体育、待遇与其他学科有差距、学校体育场地条件较差,为自身没有做好工作找理由;⑤仅凭个人感觉和想象,认为体育与健康新课标的相关理念和要求做不到。从以上分析可以看出,能不能做好一件事,其实根本还是体育教师自身的问题,教师的专业知识储备、运动技能水平、教学理念、信息技术运用等方面的能力都是值得要反思的问题。只有体育教师以身作则、与时俱进,不断更新知识结构,提升教育教学能力,才能够为学生提供全面、精细的专业知识与技能教学。

## 2.2 优化课程平台,充分开发校本资源

经济基础决定上层建筑,好的教学条件是取得优质教学效果的保障,无论硬件还是软件,都是需要考虑的问题。每个学校的场地器材、班级人数、师资现状等条件各不相同,体育选修课碰到的场地少、人数多、教学组织难等问题很常见。在充分尊重学生的兴趣选择基础上,再安排相关的教学内容才能取得理想的教育效果。在体育选修走班制的应用过程中,首先要准确认识并把握学生的实际体育学习状况,针对每个学生的运动能力基础,对其提出科学合理的选课建议。其次,学校体育场地的建设与完善、师资队伍的专业能力、体育教研组团队的学术风气是保证选修课开设与运行的基础保证。最后,体育选修项目的设置、班级人数的合理分配、学校课程处的统筹协调等都是校本课程开发中要解决的问题。这一系列的举措,都需要在实践中用心去落实。若是一直沿用粗放型的体育“大课”自由活动,恐怕体育教师的生存权与话语权都会陷入危机。

## 2.3 精心组织课堂,落实教学目标

工作中出现了问题,更多地还是要学会从自身来反思分析。体育教学在学校教育系统中的地位不高肯定有其原因,大多数体育教师简单讲完课堂流程后,就会让学生围绕操场跑几圈进行热身,做一做原地的徒手操,便会让学生自由活动。这种单调、落后的教学方式,不仅不利于教师与学生之间的深入交流,还会降低学生对体育课堂学习的热情。也就是一直讨论的“学生只喜欢体育运动,却不喜欢体育课的问题”。体育课程改革并不是靠某一节课就能实现的,关键在于日积月累的逐步实施。从教师与学生的沟通交流、日常的行为规范、张弛有度的课堂管理、每节课的精心准备、契合实际的教学设计等,这些都是一步步去操作的。一节体育课往往只能达到某些知识与技能目标,而运动能力、健康行为、体育品德等核心素养培育却不是靠一两节课能够实现的,它需要一个学期、学年、三年等长期培养才能够逐步

达到。这就要求体育教师要有一个系统的教育教学计划,对教学目标有一个整体的思考,而不是每天上完一节课算一节课,漫无目的地进行教学工作,这种教学往往都是低效的。总言之,体育教学不能只进行简单的动作技能讲解与示范,还要注意合理地引导启发学生的积极思维,发挥学生的主观能动性,逐步实现核心素养培育目标。

## 2.4 分组分层教学,关注过程性评价

分组教学是体育教学中最为常用的方法,是培养学生团队合作、角色分工意识与能力的重要途径之一。在小组学习中,尤其需要发挥体育骨干的领头作用,既能体会到群体的竞争压力,也能找到正确的自我定位,促进其自我认知与反思,从而提升其学业质量水平与综合素养。分层教学法是根据学生的不同能力水平和学习需求,将学生分为不同层次,为每个层次设置不同的学习目标和任务,以达到最大化的学习效果。它可以满足不同层次学生的学习需求,使每个学生都能够在自己的能力范围内学习,提高学校体育的教学效果,让每个学生都能在相应的层次中逐步提升自身的专项能力水平。在分组与分层教学的运用中,过程性评价显得尤为重要,对于不同的学生需要体育教师设立不同的评价标准。既要有横向同伴之间的对比评价,促进其良性竞争,更要关注学生个人的纵向成长评价,在自身原有的基础上不断超越自己,实现自我突破与蜕变,运用成长型思维来看待学业评价问题。

## 2.5 开展深层教学,注重深度体验

没有深层的教学体验,就很难有深入的情感交流。体育教师在日常教学中,往往只是按照学校的工作日程盲目地完成工作量,对体育教学没有进行过细心的规划和设计,活动内容通常单一重复,缺乏趣味性和新颖性,学生参与的兴趣性一般不高。如有些体育教师在教学中只是让学生自由活动,缺乏对学生的引导和交流,使得体育课长期处于一种蜻蜓点水式的状态,甚至会让外行人觉得有点肤浅的感觉。这些都会影响体育课堂的教学质量,并会降低学生对体育学习的积极性和主动性,更别谈深层次的探究性学习了。究其原因还是体育教师没有起到一个很好的教育引领作用,没有深刻认识到体育学科育人的重要性,师生之间缺乏深入的沟通和交流。只有走进学生的精神世界,站在他们的角度去思考问题,而不是以成人化的思维来看待教学,与学生同频共振,才能有深层次的情感交流与成长。

## 2.6 运动技能结构化,强调学以致用

结构化<sup>[3]</sup>是指事物由无序、散乱、混沌状态转变为某种特定结构形态的动态过程,是认知方式由表及里、由浅入深、由显性到隐性深度的结构化,指向学生思维结构由低到高的螺旋式发展。有研究表明<sup>[4]</sup>,长期接受碎片化信息容易使人们养成用独立的眼光去看待问题的习惯,最终弱化人们对复杂事物的思考能力。结构化教学的完整性,促使学生从局部的割裂思维到整体的综合思维习惯的转换,这种思维习

惯还可迁移到其他学科的学习中,有助于提高学生解决复杂问题的思维能力发展。无论什么项目的技能教学,学生只有先完整体验过运动技能的应用方法与情境,才能认知自身存在的问题与不足,再回到某一技术动作细节的强化训练,来达到自我的完善与提高。如学生只有在篮球竞赛情境中体会到自己运球或投篮能力薄弱的问题,才会有动机去探究运球或投篮技术动作规范与学练方法。而不是刚开始就进行原地运球技术的反复训练,却不让学生在实践竞赛中去应用。结构化教学不仅要强调学以致用,更要关注先用后学、以学定教。

### 2.7 学练赛评一体化,促进素养发展

人们往往会把体育教学、课余训练、竞赛活动、学业评价等环节割裂开来去实践。学练赛评一体化教学<sup>[5]</sup>是从单元教学的建构将原本独立运行的学、练、赛、评组合成互相衔接和配合的整体,通过一体化的教学模式,来促进学生不同学科之间的知识联系和融合,从而提高他们的学习成效和综合素养。现代社会分工的细化,让每个部门、岗位、人员等职责非常精细,常称为“一个萝卜一个坑”。长期在这种体制下工作,很容易产生“一叶障目不见泰山”的问题,缺乏融会贯通的整体意识,在实践中很难做到创新求变的卓越追求。如体育课的雾霾天气,在空气污染指数值是多少时必须改为室内课,还是高一点都不行呢?什么样的天气情况决定出操亦或不出操?室内体育课的主题内容如何安排等等……这些看似是小问题,但其实是因为人们在实践中只关注规章制度,而忽视了教书育人的根本任务。须知规则是人为制定的,是为了更高效地开展教育教学作保障的。所有的

教学、训练、竞赛、评价等是一体化的,最终目标都是育人,都是为了培育学生的核心素养,只要有利于学生身心健康成长的路径,都值得去坚持与实施。

### 3 结语

高中体育课程的选修走班制改革是未来发展的必然趋势,当然在校本化落实的过程中会遇到很多的困难与挑战。但事在人为,体育教师是解决学校体育教学问题的根本。过硬的学科本体知识与技能、校本资源与课程平台的充分利用、课堂教学的精心组织、关注学生的过程性评价、注重深层的教学体验、强调结构化的技能教学、学练赛评一体化等路径是体育教学改革的源动力。而体育教师本身持久的工作热情、积极向上的精神状态、主动钻研的探索精神是首要条件,即学生核心素养培育的关键取决于由我们体育教师自己本身。

### 参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017年版2020年修订)[M].北京:人民教育出版社,2020.
- [2] 季浏.体育与健康新课标推进过程中的疑惑、问题和回应[J].首都体育学院学报,2023,35(4):359-370.
- [3] 刘宗豪,孙丽芹,岳新坡.专项运动技能课程的结构化教学设计[J].课程教材教法,2022,42(12):139-145.
- [4] 董翠香,吕慧敏.中国健康体育课程模式关键要点确立的理论基础和实践依据[J].体育科学,2020,40(6):24-31.
- [5] 黎开明.高中网球专项课“学练赛评”一体化教学的实验研究[D].上海:华东师范大学,2023.