

# 核心素养导向下大学体育课程实践路径探究

□樊静

山西工程科技职业大学体育学院, 山西晋中 030600

**摘要:** 基于核心素养导向下对大学体育课程教学模式的大力创新, 逐渐引起各高校及学科教师的重视, 会总结实践经验, 主动适应新课改形势, 在传统教育体系的基础上优化、升级, 对理论知识与实践教育的深度融合, 强调对学生个性化发展的正确引导, 保证学生对学科知识学习有强烈欲望, 通过培养学生核心素养, 提高学生学科能力及素养, 为学生全面发展起到较强的促进作用。

**关键词:** 核心素养; 大学; 体育; 课程实践

新时期背景下, 我国教学事业发生较大变化, 主要是受核心素质理念的深入影响, 在大学体育课程教学方面主动创新, 无论是教学内容的设计还是教学模式的创新, 都会与学生身心健康发展存在密切关系, 还能在教学路径方面做出针对性的改变, 调动学生积极性、自主性, 由学科教师引导教学, 便于学生把理论知识运用到实践活动中, 重点培养学生的核心素养, 并与学生全面发展存在密切关系。

## 1. 体育课程核心素养内涵

大学阶段开支体育教学课程, 主要目的是对学生核心素养的重点培养, 以强化学生终身从事体育锻炼观念为主, 明确自身发展方向, 掌握更多的学习方法及体育技能, 培养学生体育精神及情感。

### 1.1 体育技能

体育课程设计及实践活动的开展育人目标一致, 均是锻炼学生的运动能力, 帮助学生更熟练地掌握体育技能, 学科教师在育人阶段也会重点分析学生的实际情况, 以促进学生德、智、体、美、劳全面发展为核心目标, 所设计的教学内容及活动都能与学生身心健康发展存在密切关系, 学生还可以根据自身的喜爱及需求对体育技能探究及掌握<sup>[1]</sup>。如: 踢足球、打羽毛球、打篮球等, 既便于理论知识在实践教学灵活运用, 又能帮助学生树立终身锻炼的健康理念, 对学生学习及发展均有较突出的影响。

### 1.2 良好行为

关于大学生体育核心素养的培养, 还需重点分析课程教学质量的影响, 尤其是对学科理论知识的学习, 传统化教学模式只是单方面地考虑理论知识与实践教育, 而教学改革要求的提出, 强调理论知识与实践教育的深度融合, 鼓励学生在多个层面中挖掘体育元素, 还能锻炼学生的身体素质, 强身健体的同时还会有良好行为及健康思想, 标准的动作也会保护学生的身体, 避免错误锻炼而损伤身体<sup>[2]</sup>。再加上教师的锻炼方法科学设计, 对锻炼时间、项目、频率等都会进行合理

地安排, 锻炼后也会强调饮食的规划设计, 均能保证学生养成良好的运动习惯, 促进学生身心健康发展。

## 1.3 体育品德

体育教师在日常教学过程中对体育技能的传授与核心素养的培养深度结合, 经教学手段的灵活调整及科学运用, 帮助学生养成良好的体育品德, 各项活动的开展也能帮助学生自主完成学习任务, 让学生在自主参与的过程中深切地感受到不一样的快乐及感受, 逐渐增强学生自信心, 随着学生学科能力的提升, 教师会对教学内容的难度适当增加, 始终都会利于学生身心健康发展, 自身竞争意识、探究欲望等明显增强, 遇到困难或挫折时勇于挑战, 也会为学生日后发展奠定良好基础。

## 2. 核心素养在大学体育课程教学中的重要意义

大学阶段开支体育课程, 主要目的是培养学生的核心素养, 要求教学内容、教学方法、手段等都会有较强的新颖性, 必须明确育人目标, 在多种教学元素融合的过程中确保学生的学习效果较强, 并随着学生学科能力及素养的提升, 选择新型教学组织, 会便于学生自然地参与到实践活动中, 整体代入感较强, 还能受教学环境、教学形式等影响, 鼓励学生多方面地挖掘体育的运动魅力<sup>[3]</sup>。

此外, 高校学科教师也会及时调整育人理念及方向, 通过对新的教学模式探究及应用, 会根据学生各阶段的实际情况选择较适合的教学方式, 直接影响着课堂教学成效, 还能鼓励学生主动参与体育活动, 学生参与度与能动性的增强, 也会提高体育实践教学的有效性。或者是根据日常教学中每位学生的具体表现, 强调教学结构与教学体系优化设计的针对性要强, 持续探索的过程中促进当代大学生全面发展。同时, 教师注重对学生个性化的培养, 经核心素养目标的确定, 在教学方案、计划、策略等方面都会重点考虑大学体育课程教学的根本意义, 为学生身心健康发展带来积极影响。

### 3. 大学体育课程实践原则

#### 3.1 教育性

受新课改影响,在大学体育课程实践教育过程中遵循教育性原则,以提高教学质量及效率为根本目标,为学生成长及发展均能提供优质服务,并与核心素养的育人理念及要求相符。以往教学阶段,教师成为课堂的主体,往往忽视对教学规划的科学设计,整个育人过程较随意,并不能全方面地满足每位学生的学习需求。对此,还需强调核心素养的导向作用,教师在教学模式创新方面突出较强的职责作用,尤其是对大学生核心素养的培养,重点突出教育性原则,也是提高育人成效的根本条件之一。

#### 3.2 目的性

教学方式的选择及应用也影响着大学体育教学的实践效果,还需遵循目的性原则,在新课改实施背景下需对教学方式主动创新,也会了解传统化教学模式中存在的不足问题,掌握引发问题的具体原因,提出针对性的解决方案与措施,始终把育人要点放在学生个性化发展方面,提高体育教学质量既是育人工作的出发点也是落脚点,教学内容的设计与方案实施都会在此目标确定下规范性开展,实施成效有较强的基础保障<sup>[4]</sup>。

#### 3.3 趣味性

培养学生核心素养的根本条件之一还需分析大学体育教学的根本特征,主要体现在趣味性方面,因传统化教学模式单一化地强调课堂教学效率,却忽视学生的根本学习,以教材内容为主,无法激发学生的学习兴趣,甚至还会把体育课程以“自由互动”的方式开展,与体育课教育的初衷逐渐偏离。关于此问题的分析与处理,依然需学科教师发挥自身较强的育人职责与作用,建议在教学方法方面入手,根据学生日常表现,教师对教学内容及形式的创设,能多方面地激发学生的学习兴趣,使学生积极性、参与性、自主性等明显提高,才会在根本上改变传统化的教学方式,无论是教学质量还是学生的学科能力、素养等均会持续提升,在学生兴趣激发与引导下促进学生对学科知识良好学习,为学生全面发展奠定良好基础。

### 4. 核心素养导向下大学体育课程实践路径

#### 4.1 遵循以学生为主体的育人原则,强调教学课程革新的必要性

在核心素养导向下对大学体育课程实践路径的创新,建议教师从课堂体系建构方面入手,通过教师对新课标、新理念、核心素养等内容的深度分析,遵循以学生为主体的育人原则,强化学生主人翁意识与能力,在课堂上具备较强的自主意识与能力,经课程优化、完善还会符合学生的实际需求,为实践教学提供更多的可能性。

例如:某高校体育教师就在教材改革方面提出新要求,也是课程体系优化的要点内容之一,因新课改的

落实会使一些陈旧的教学内容与实践教学出现了较严重的脱节情况,无法保证大学体育课程体系的革新效果,经教师队伍在此方面的深度探析并大胆创新,会整合一些健康性、先进性、积极性的教学内容,以培养学生核心素养为前提,营创良好的学习环境<sup>[5]</sup>。再加上校园资源的整合,在原有的课程体系改造基础上对教学资源适当开发,设计一些具有校园特色的体育运动项目,精心设计教学目标,与学生综合素质培养存在密切关系,教师对学生具体表现的综合化评价,持续提高学生学科能力及素养,从而实现预期育人目标。设计健美操比赛、田径比赛、篮球比赛等,先是让学生根据自身的兴趣爱好选择相应的比赛项目,考虑部分学生的身体状况,如果不宜参加运动量较大的比赛,会划分到啦啦队的队伍中,目的是保证每位学生都能参与体育活动,只有学生亲身擦参与及感受,才能探究到体育独特的运动魅力。在学生参与比赛活动时还能培养学生的协助能力及体育精神,始终都会以学生为教学主体,教师对学生标准动作的引导训练,明显增强学生的运动能力,保证学生取得优异成绩,以此增加学生自信心,并对体育课程的学习产生强烈欲望,为学生全面发展起到较强的促进作用。

#### 4.2 教学体系的科学完善,保证教学管理的规范性

考虑学生个体之间的差异性,在体育教学活动开展阶段还需强调教师对课程的合理安排,从学生的实际情况方面入手,无论是教学方案还是教学计划都会与学生学习需求相符,教师会发挥引导作用,把握教学节奏,会在各阶段都能做好充分的准备工作,也利于教学体系的科学完善,尤其是对一些突发性问题的处理,重点考虑学生个体差异性,会有目的地创新及教学,教学方案设计更符合学生的多元化需求,始终都强调教学管理的规范性,进一步提高大学体育课程教学质量及效率<sup>[6]</sup>。

例如:教学活动设计前期也考虑到天气因素的影响,往往会在晴空万里的情况下突然下起小雨,通过教师在前期设计阶段的多方面分析,设计多样化的教学方案及活动方案,突出体育教学的灵活性特点,关于现场活动中所出现的突发情况能及时处理,不会耽误活动进程,始终都会让学生有饱满的学习热情,反而会受突发情况的影响激发学生的锻炼欲望,全身心地投入到体育活动中。此外,体育运动阶段教师会以引导者的角色参与,细致观察每位的具体表现,有利于体能强度测试、训练等活动形式的改变,也会提高大学体育教学成效,与核心素养的育人要求相符。

#### 4.3 确定各教育阶段的培养目标,提高学生能力与素质

核心素养不是单一化地强调理论性框架的构建与落实,而需确定各教育阶段的培养目标,关键条件是课程,需在课程标准体系建立的同时就会有较强的体现,使学科之间、专业之间等有较强的互补性,深度融合

的过程中保证核心素养培育的整体性。

大学体育课程的实践活动开展,主要目标是学生的学科能力及素养的培养,教学内容耕标准,需要注意学科核心素养标准与学业质量标准,采用统一化管理方式,能与其他国家所健康的课程体系内容综合分析,确定学业质量评价标准后开展实践活动,既会高效落实,又能具备统领性文件,与学生日常生活及学习均存在密切关系,也可在根本上调动学生的积极性,依据评价结果总结学生核心素养培育经验,为教学内容创设设计、教学方案实施、育人过程诊断、学生学业评估等提供可靠依据<sup>[7]</sup>。

例如:开展“原地侧向投垒球”教学活动,是以“趣味投掷”为主题的体育活动,先是由体育委员完成前期准备工作,包括清点人数、特殊人员的真实情况等,会配合教师完成一些较基本的活动任务;然后教师对活动场地、器械情况等仔细检查,让体育委员带领学生活动肩关节、脚踝关节等,通过前期热身能为后续活动开展奠定良好基础;运动开始后,教师根据男女生差异设计不同的活动强度,分别设计飞纸飞机、甩纸炮等投掷活动,难度较低,目的是让学生亲身参与,激发学生学习兴趣,掌握不同的投掷动作;最后,根据班级人数划分多个小组,先是根据活动任务在小组内联系,然后以标准竞赛的方式让所有学生集中注意力,根据教师的口令完成打隐现靶、打固定靶的比赛,每位学生投掷两次计入总分,投掷过程中学生主动思考,设计更理想的方案,认真揣摩投掷技巧,体育运动过程中增强学生主观能动性。或者是以自练、自创等形式开拓体育思维,强化学生创新意识,并对自身综合状况详细了解,在自主参与的过程中更好地培养学生的核心素养。

#### 4.4 专业化指导训练,强化学生体育精神及健康意识

在体育课堂中对核心素养深化培育离不开学科教师的多方面引导,经教师对教学内容及活动形式的多元化创设,能鼓励学生参与实践活动,有助于理论知识与运动技巧的融合教学,帮助学生更熟练地掌握体育技能,并以健康行为为出发点,强调学生健康意识的强化,始终都具备终身锻炼的体育精神,在此情况下有目的地开展体育活动,让学生对学科知识的理解有一个正确的疏导过程,并在具体的动作讲解及训练中加深学生的学习印象,也能丰富学生的健康管理知识<sup>[8]</sup>。

例如:开展“400米耐久跑”活动,主要是训练学生上肢运动、体转运动、压腿与踢腿运动等,先让学生跟着教师的节奏运动,掌握呼吸技巧是“两步一呼、两步一吸”,考验着学生的耐力。在学生未亲身参与前会角色运动要求较低,极易完成体育任务,而学生自主参与的过程中了解到安全、健康知识等在实践中运动中的重要性,为避免学生盲目地运动而出现损伤,

还需教师对学生普及健康运动理论,重点讲解、示范正确的跑前热身与后期放松动作。热身时双手叉腰轮流活动脚踝,双手扶膝活动膝关节,轮流抬腿、旋腰、踢腿、压腿,有效活动髋关节腰部、腿部等,热身运动完成后指导学生放缓休息进度,适当摄入水分,如果在跑步过程中摔倒或皮肤受损,经教师专业指导消毒并涂抹药膏,也会强化学生的安全意识,会在运动过程中能对自身安全高效保护,遇到突发性问题也具备自主解决的意识与能力,整个运动教学遵循循序渐进的教学原则,目的是帮助学生养成良好的运动习惯,提高学生身心健康素质,也会使核心素养的培育效果持续提升。

#### 5. 结语

基于核心素养导向下对大学体育课程的革新,还需遵循教育性、目的性、趣味性等设计原则,强调教学课程革新的必要性,持续完善教学体系内容,在多个方面提高学生的学科能力与素质。再加上各教育阶段的培养目标的设计与确定,遵循以学生为主体的育人原则,强化学生体育精神及健康意识,由学科教师在运动过程中对学生进行专业化的指导训练,多方面地满足学生个性化发展需求,经理论知识与实践教育的充分融合,全面促进学生身心健康发展,提高学生学科能力及素养,实现预期育人目标。

#### 参考文献

- [1] 洛让加措. 核心素养导向下大学体育课程实施路径优化研究[J]. 科学咨询(科技·管理), 2022, 68(10):202-204.
  - [2] 孙艳秋, 张冬梅. 基于核心素养的大学体育社团模式的建构[J]. 内江科技, 2022, 43(06):85-86.
  - [3] 尹志华, 孟涵, 孙铭珠. 新课标背景下体育与健康课程落实核心素养培养的思维原则与实践路径[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(03):253-262.
  - [4] 马文杰, 邢琦, 韩军. 基于核心素养培育的大学体育教学模块嬗变路径研究[J]. 武术研究, 2022, 7(04):124-126+156.
  - [5] 王丰彩, 王菲. 健康中国视域下大学生体育核心素养培策略——以大学体育排舞课程为例[J]. 洛阳师范学院学报, 2021, 40(11):38-40.
  - [6] 王甜. 大学体育教学过程中对学生体育核心素养的研究[J]. 当代体育科技, 2021, 11(27):101-103.
  - [7] 赵同庆. 体育核心素养视角下大学体育课堂教学质量评价体系研究——以河西学院为例[J]. 河西学院学报, 2021, 37(02):72-76.
  - [8] 巩晶晶, 盛建国. 体育核心素养视角下大学体育课学生评教体系的优化路径研究[J]. 太原城市职业技术学院学报, 2020, 42(12):128-130.
- 作者信息:樊静(1982-),女,汉族,山西蒲县人,本科,助教,研究方向:体育教育。