

# 基于核心素养视域下普通高中体育课程改革的路径研究

宋义哲

吉林体育学院

DOI:10.12238/er.v4i3.3836

**[摘要]** 如今针对核心素养的体育课程改革已经进入全球化阶段,各国基于核心素养的体育课程改革已开展的如火如荼,但体育学科核心素养在我国却处于刚刚起步的萌芽阶段,其下的架构内容仍然呈现一个多解的局面。本文运用文献资料法、逻辑思维法立足体育学科核心素养对我国普通高中体育课程进行整体分析,发现存在体育学科核心素养“标签化”;体育课程内容“老旧化”严重;课堂组织“被动化”;评价体系呈现单一性局面等困境。并提出了基于体育学科核心素养下的改革路径体育课程目标与体育教学目标深化融合;体育课程内容的整合与创新;课程组织由“被组织”转向“自组织”;评价内容、方法和主体的多元化。通过为普通高中体育课程的改革发展提供理论依据,从而加快我国体育学科核心素养与体育课程改革构建的有机结合。

**[关键词]** 核心素养; 体育课程; 自组织; 困境; 构建

**中图分类号:** G718.2 **文献标识码:** A

## 引言

2014年由教育部发布的《关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见》中,首次出现“核心素养”一词,指出要遵循学生全面发展理念,明确育人目标和教学任务。2017年修订的普通高中体育与健康课程标准(以下称课程标准(2017年版))首次提出“体育学科核心素养”,并将其分为了“运动能力”、“健康行为”、“体育品德”三个方面,是体育学科育人功能的集中反映。作为体育学科和核心素养的连结,应当发挥其重要的纽带作用,既将核心素养“全面发展的人”核心理念体现出来,又要紧密结合体育学科的本质特征和特有属性,从而使两者有效衔接起来,秉持体育学科核心素养核心理念使课程不断转变与创新。

### 1 体育学科核心素养的内涵

#### 1.1 运动能力

体育与健康课程是以身体练习为主要手段的,这深刻的显示出其本质特征正是在于实践性,这是其他学科所缺少的。其表现形式又可分为:体能状况、运动认知与技战术应用、体育展示与比赛三个方面。根据其运动

能力的表现形式来看,运动能力的好坏不在于某一个方面的表现,而是在于一场运动中的整体表现,说明运动能力等级评价的关键在于体能、技战术、心理能力是否和谐发展,而不是某一方面的遥遥领先。这就要求学生做一个全面发展的人,不仅要提高一般体能和专项体能,还要求习得专项技能和了解专项知识的同时能够灵活地进行掌握运用,以及拥有强硬的心理承受能力去应对各种比赛活动。

#### 1.2 健康行为

健康行为不仅仅体现在饮食作息、不良嗜好以及行为习惯上,更应该体现在良好的锻炼行为、消除运动疲劳和社会适应能力等方面。健康行为的具体表现:体育锻炼意识与习惯、健康知识掌握与应用、情绪调控、环境适应。标准以促进学生身心健康为目标,以“健康第一”为指导思想,所以健康行为的重要性不言而喻。所以,体育课堂不能仅仅是进行技术或者战术的教学,还应包括健康教育方面的内容。

#### 1.3 体育品德

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。体育运动是

一种身心运动,体育是以身体练习为基本手段的,但是对于心理上也有着不可小觑的作用,这也是体育学科中独一无二的特性。在体育课堂中要将体育学科健康育人的特性在教学过程中展现出来,就要求教师在进行教学时发展学生的体能和技战术能力外,也要通过运动去培育学生的品格和精神。体育课程一直将培育学生意识形态视为重中之重,改革道路经历了曲折蜿蜒的道路,从思想教育→心理健康与社会适应→此次提出的体育品德,层层递进,我们既要把握其关联性又要明确体育品德的具体内涵,体育品德的培育过程承担着体育学科德育的主体作用。

以上三者之间的关系也在课程标准(2017年版)中得到了明确的阐述,其中表明三者既不是相互独立的,也不是相互依存的,而是三者结合集中对体育学科核心素养的内涵进行阐述,在各个方面各有侧重。体育课程改革并不能将三者割裂进行改革,不能出现这节课只出现运动能力或者另外两者的教学,而应该是三者兼具,在一节体育课堂中都能够得到完美体现,从而促进学生全面发展。

## 2 体育课程目标

课程目标是指有关某门教学科目或某项教学活动所要完成的任务和指标体系,是指导课程编制中最为关键的准则。课程标准(2017年版)中围绕体育学科核心素养将课程目标分为了总目标和分目标。体育课程目标也是体育课程变革需要秉承的总方针,以总目标和分目标来引领体育课进行变革。

### 2.1 体育课程总目标

总目标中以学生为主体进行了全方位的要求,无论是体能、技术技能、体育知识,还是精神品质、实践能力、等都对其做出了严格要求。其目标内容与体育学科核心素养三方面息息相关,展现了对学生整体期望,另外又展现了“立德树人”的精神,表明体育课程不仅仅是针对运动能力、知识技能的掌握和提升,也是对学生身心健康和精神品质的再度升华,对学生建立良好健康生活方式具有深度意义。

### 2.2 体育课程分目标

课程分目标是对学生分别在“运动能力”、“健康行为”、“体育品德”中各自所达到具体结果的展望。

**运动能力:**分目标中要求学生脱离“知识中心论”和“技能中心论”,强调知识与技能的协调发展;要求学生在注意力集中在运动技能水平提高的同时,把体能发展也作为重点进行对待;要求学生提高运动认知,能将所学体育知识和运动技能灵活应用到实际生活当中,提高学生应对问题、解决问题的实践能力。

**健康行为:**分目标中要求学生能够踊跃参与到体育学习之中,养成热情好动的性格,拥有合理调控情绪的能力;掌握基本生活技能,养成健康的生活方式;树立坦诚待人的交际精神,提高社会适应能力。

**体育品德:**高中学生体育品德培养的重点是积极进取、遵守规则和社会责任感。分目标中要求学生继续发扬不怕苦、能吃苦的拼搏精神,自尊自强;要求学生不忘初心,积极进取,正确对待比赛;树立友谊第一的比赛精神和团结奋

进的合作精神。

## 3 体育课程设计理念

根据课程标准(2017版)中详细的说明了课程设计理念基于四个方面:保证基础、强调选择、关注融洽和重在运用。基于体育与健康课程设计理念,才能对体育课程进行剖析,从而促进其变革。

### 3.1 保证基础

体能和技能学习是普通高中体育课开展的主体,判断体育课开展成功的主要标志就是取决于学生体能是否达到一定的程度或者标准,学生对于体育基本知识、基本技术和基本技能的学习是否在掌握的基础上能够得到提高,只有达到上述结果,学生才能不断提高自我。如果学生的体能没有达到一定的标准或者学生对于体育“三个基本”的学习甚至没有达到掌握程度,这两者无论其中哪一项出现,都意味着体育与健康课程大程度的失败告终,更何谈树立终身体育的意识形态。因此,体育课设计理念的第一条就是“保证基础”,只有在“保证基础”的基础上,才能够展开对其他方面的追求或实现其他课程目标。

### 3.2 强调选择

基础性与选择性的有机统一,展现“选项学习”的特点,课程标准(2017年版)中规划了高中生在对于体育课程的学习上,除了体能和健康教育是必须选择的课程之外,还可以任选1~3项运动项目进行系统学习,从而使学生能够根据嗜好来挑选项目进行学习,而不是按照强硬指标使学生对毫无兴趣的项目进行系统的学习,这也极大地体现出了学生在学习上的主体性。

### 3.3 关注融洽

通过设立“健康教育”板块,可以有效培养学生的健康意识和健康行为,这一设计理念与体育学科核心素养中的“健康行为”交相呼应,都旨在提高学生在体育上对于健康的理解和掌握。针对学生“体育文化素养”的提高和升华,将体育文化知识穿插在体育课的教学过程中,通过教学过程中对学生进行运动项目的讲解和示范中,将体育文化知识进行合理的带入,进而提高学生的体育

文化素养。学生体育成绩的判定不应只是体能和技能的成绩来进行判定,应该是多方面进行构成的,从而促进学生不只是在于成绩的好坏,脱离“知识中心论”、“技能中心论”,秉承学生全面发展的角度去设计体育课程。

### 3.4 重在运用

终身体育意识的形成与培养,必然是通过一次次的实践来进行的,只有把体育与学习、锻炼、竞赛以及日常生活相结合,使学生感受到体育带来的魅力并乐在其中,学生才能以积极的态度在体育与健康课程中进行学习,进而提高学生的体育健康时间能力。所以,在体育课的设计当中要突出实践性,不断强化学生遇到问题解决问题的能力,体现“重在运用”的特征,使学生将体育课程中学到的知识内容、技术技能能够相互结合,灵活应用到各个方面,摆脱“知识中心论”的桎梏。

新课标(2017年版)体育课的四个设计理念当中,充斥着大量体育学科核心素养的内涵,每一个理念中都与之相关联下。因此,只有了解高中体育课的设计理念,才能理清体育课改革框架的建立。普通高中体育课程改革内容以学科核心素养为基点,过程严格贯彻四个设计理念,才能将内涵融入进体育课程内容之中,使体育课内容不断进行去除、融合和创新。

## 4 体育学科核心素养融入体育课程面临困境

### 4.1 体育学科核心素养“标签化”

体育与健康课程的现实意义是在学科教学中来传达和实现的。目前,我国课程标准(2017年版)已在全国各省市高中进行推行,但是体育课程与体育教学分化严重,“标签化”问题已成为普遍现象。造成这种现象原因在于:学校体育主管部门未将学科核心素养进行详细具体化到体育教学当中,基层教师对其见解又不够全面,不能明确理解内涵与本质,无法承担将学科核心素养融入到日常体育课堂的教学任务。课程改革与教学改革是息息相关的,因此,要将其相融合,才能解决这种存在的“标签化”现象。

#### 4.2 体育课程内容“老旧化”严重

高中阶段是一个极为特殊的阶段,学生需要面临高考,高考一直素有改变命运的意思。所以,中学在面临高考与体育之间,一部分中学选择了压缩课时量或者体育“理论课”等形式,进而提升学生对于其他学科的学习。仅有的体育课堂内容也是“四部分”结构模式,开始部分—准备部分—基本部分—结束部分,保持传统体育模式的“填鸭式”教学。这种模式忽略了学生才是学习的主体,扼制了青少年兴趣爱好的成长。另外,体育课堂中运动项目竞技化严重,在课时偏少的前提下完成教学任务导致课堂运动负荷过大,这对于学生运动技术技能学习、身心成长有害。课堂中对于体育知识学习和体育品德培养较少,应响应学科核心素养“立德树人”的精神。这种“老旧化”严重的体育课程内容与目标总标有失偏颇。

#### 4.3 课堂组织形式呈现“被动化”

体育课程如今呈现出以教师主导地位为核心的组织方式,学生接受学习的过程呈现一个被动局面。学生接受知识的过程不能由自己的实际需要而自由选择,而是根据教师的“心情”来进行随机,处于一种被组织的局面,造成学生兴趣性急剧降低。另外,教师由于多年的教学经验,对于教学方法的应用已经到了一个炉火纯青的地步,但是在这种情形之下,所导致的便是学生对于教师的教学“套路”不以为意,这种现象可以用耗散结构中的平衡态现象来进行解释,教师教学与学生上课成为了一种平衡关系,没有一方想要打破这种笼统的教学方式,这导致学生参与体育课程的积极性和主动性发幅度下降。

#### 4.4 评价内容、方法和主体单一化

体育与健康学习评价的主要目的是对学生的体育与健康行为进行观察、诊断、反馈、引导和激励,并衡量课程目标的达成程度。体育课程评价结果可以显示出学生在体育学科核心素养三方面的形成情况,并且能根据结果反馈到体育课程之中。因此,体育课程评价的重要性不言而喻。如今体育教师对于体育课程

评价的应用,多数为过程性评价、终结性评价、定量评价与定性评价、绝对性评价中的一种,评价方法过于“单一化”,其中以终结性评价和绝对性评价者居多。体育课程评价一般由教师进行评价,主要体现在忽略学生在教学中的参与性,评价主体只为学生而不包含教师。另外,基于体育学科核心素养,多数教师以学习的运动项目成绩作为评价标准,仅仅的期末考核不能够全面的反映出学生对于学科核心素养的提高,体现出评价内容的单一性。

### 5 基于体育学科核心素养下体育课程改革路径

#### 5.1 体育课程目标与体育教学目标深化融合

体育教学是按一定计划和课程标准进行的有目的和有组织的教育过程。课程与教学的分化发展导致课程改革的道路任重而道远。课程改革与教学改革是彼此关联,相互制约的,体育课程的分目标中对体育学科核心素养培养提出了根本要求,要想在体育课程中得到体现并且使学生们能够根据其各有所得,必然也要将其融入到体育教学目标当中。邵伟德老师在《体育学科核心素养与体育教学目标对接的方式、困境与策略》一文中基于教育学三维教学目标将之分为体能、运动技能、认知、情感。本着“立德树人”可以分为3个大方面,深化又可分为9个小方面,共同促进学生的成长。促使体育学科核心素养融入体育教学目标当中,必须精准融合,将体育学科核心素养下的小方面分别与体育教学的小目标相对应:“体能”对应“体能目标”;“技战术能力”对应“运动技能目标”;“体能”、“技战术能力”、“知识掌握与应用”对应“认知目标”;“心理能力”、“情绪调控与适应环境”、“精神与品格”对应“情感目标”。通过这种一一对应的方式,使其具体化到体育教学的单一目标当中,目的清晰明确,有助于加强体育教师在课堂教学的培养与提炼,落实“立德树人”的根本任务,从而鞭策体育课程的改革和发展。

#### 5.2 体育课程内容的整合与创新

基于体育课的设计理念,围绕体育学科核心素养对体育课的内容加以整合与创新。体育课从学科本位向学生本位和知识本位向素养能力本位两个方向发生了转变。体育课设计理念包括四个方面,以保证基础而言,体育课应当加强对学生体能的培养,减少技术技能学习课时的权重,适时开展体育内堂课将知识与技能进行整合,避免分割式教学。以强调选择来言,使课程内容时刻保持“学生才是学习的主体地位”观念,重视培养学生的专项运动和兴趣爱好,改革千篇一律的传统体育教学模式,改善“四部分”结构模式,强调学生有目的、有计划的对运动项目进行选择和训练,具有健康运动的锻炼意识和行为,成功收获体育所带来的幸福感和快乐。以关注融洽而言,增设“健康教育”板块,弘扬体育精神和运动精神,使之成为具有杰出品德的体育人才,不以成绩作为评价的唯一标准,注重学生的过程成长以及学生知识与技能的合理运用、融会贯通。依重在运用而言,体育课程区别于其他学科,提倡多加开展课余体育和比赛,鼓励学生参与其中。从设计理念出发,体育课的整合和创新要突出对核心素养的培养并将内涵贯彻进体育课内容之中,从一堂课中将三方面都体现出来,三者相结合,才能促进学生全面发展。

#### 5.3 课程组织由“被组织”转向“自组织”

由邵桂华老师在《体育教学系统自组织演进形式的研究—基于超循环的审视》一文中对体育教学系统而言,学生与教师都是其中的主要组分,两者只有有效协同,才能推动这一系统不断演化。学生与教师进行有效沟通交流,协同一致,使课程组织由“被组织”转向自组织的方向进行发展。教师是学生全面发展的指引者不是主宰者,要把教师本身作为教学系统之内的,而不是超脱教学系统之外的存在。要脱离平衡态的现状,教师的教学组织应该处于一种“活”的形式,而不是一潭死水,使学生每节课有不同的课程体验,这样使学生积极配合教师教学,教师根据学生的兴

趣爱好组织教学,教师不再成为限制学生发展的因素,使体育课程变为自组织形式发展。

5.4评价内容、方法和主体的多元化  
学科核心素养引领体育课程的改革并非一日之功,而是通过长时间的摸索和经验来进行展开的,体育与健康评价方式亦同。根据李启迪《体育教学“体育品德”目标的评价内容体系构建》一文中,将体育品德评价分为勇敢、进取、顽强、遵规、互助和宽容六大项,评分方式视运动项目而定,例立定跳远个人因素过多便可设为2、2、3、1、1、1,篮球竞赛便可为1、1、1、3、2、2。运动能力和健康行为根据分目标具体形式为依据来进行评价,将运动能力分为三个部分,健康行为分为四个部分,从而得到整体评价结果,评价分数权重亦由运动项目而定,事先与学生沟通,使学生对于考核标准清晰认识。体育学科核心素养的每一方面都在此评价体系中得到了展现,采用多元化评价体系,以体育学科核心素养三个方面分为13个小部分作为评价内容,体现出多元化、细致化。采用多元化评价多方面的去反映学生的发展情况,使体育教师能根据评价结果详细了解学生各方面的培养现状,并进行不同方面

的侧重加强。

## 6 结论语

对体育课程的变革应当是动态的,而不是静止的,学生的成长也是动态的,而非静止,本文只通过理论来进行阐述,为其提供一些理论依据,实际还需一线人民教师进行掌控,共同促进体育课程的改革。

## [参考文献]

- [1]教育部.关于全面深化课程改革落实立德树人根本任务的意见[EB/OL].(2014-03-30)[2019-05-25].中华人民共和国教育部:<http://old.moe.gov.cn/publicfiles/business/htmlfiles/moe/s7054/201404/167226.htm>].
- [2]教育部.普通高中体育与健康课程标准(2017版)[Z].北京:人民教育出版社,2018:57.
- [3]赵富学,陈蔚,仰明桥,等.“立德树人”视域下培养中国学生的体育与健康学科核心素养的深度体育课堂教学设计研究[J].首都体育学院学报,2020,32(05):431-438.
- [4]邵桂华.耗散结构与体育教学系统的自组织[J].西安体育学院学报,2007,(01):105-109.
- [5]邵伟德,李红叶,齐静,等.体育学

科核心素养与体育教学目标对接的方式、困境与策略[J].体育学刊,2020,27(6):90-96.

[6]徐伟,姚蕾.核心素养导向的体育教学新范式[J].北京体育大学学报,2020,43(07):47-57.

[7]柯勇,左乐,黄博,等.核心素养视域下体育课程目标与内容设计的关键策略分析[J].天津体育学院学报,2020,35(2):163-168.

[8]刘昕.新中国70年基础教育体育课程改革嬗变与展望[J].北京体育大学学报,2019,42(11):43-56.

[9]马卉君,马成亮,李雪峰,等.核心素养视域下体育课程整合路径研究[J].教育理论与实践,2019,39(29):45-48.

[10]邵桂华.体育教学系统自组织演进形式的研究——基于超循环的审视[J].体育与科学,2007,(05):82-86.

[11]李启迪,齐静,王章明.体育教学“体育品德”目标的评价内容体系构建[J].北京体育大学学报,2019,42(8):131-137.

## 作者简介:

宋义哲(1998--),男,汉族,山东省聊城市人,(2020级硕士),研究方向:体育教学。