

核心素养背景下体育课堂的优化教学效果研究——以都匀第四中学为例

管庆超，付松松

黔南民族师范学院，贵州都匀

摘要： 本文通过进行一学期核心素养背景下体育课堂的教学，通过问卷调查，对学生课堂兴趣参与度，运动技能提升，健康意识的培养，体育品德的塑造分析，论证核心素养背景下的体育课堂对学生核心素养有积极的影响，通过教学对如何在初中实施体育教学给出建议。研究分析体育课堂教学对学生的影响，提出有效的教学策略，为学校体育教学改革提供理论依据和实践指导。

关键词： 核心素养；体育课堂；教学改革

Research on Optimizing Teaching Effectiveness in Physical Education Classes under the Core Literacy Framework: A Case Study of Duyun No. 4 Middle School

Qingchao Guan, Songsong Fu

Qiannan Normal University for Nationalities, Duyun, Guizhou

Abstract: This article conducts a one-semester teaching experiment in physical education classes within the context of core literacy. Utilising questionnaire surveys, it systematically analyses students' interest and participation in class, their improvement of motor skills, the cultivation of health awareness, and the shaping of sports ethics. The experimental findings demonstrate that physical education classes within the context of core literacy have a positive impact on students' core literacy. The article also puts forward a number of suggestions for the implementation of physical education teaching in junior high schools through teaching. The article's analysis of the influence of physical education classroom teaching on students is accompanied by the proposal of effective teaching strategies. These strategies provide a theoretical basis and practical guidance for the reform of school physical education teaching.

Keywords: Core Literacy; Physical Education Class; Educational Reform

近些年来, 国顺应世界教育发展形势, 开始对“核心素养”进行总结研究, 多专家学者的研究结果更是层出不穷。国内具有代表性观点: 宏启教授认为核心素养是“高级素养”, 要能够体现出“个人需求”又要能够反射出“社会需求”, 要能够满足“全球化”的要求, 要能够适应“本土性”的需求。并把核心素养界定成: “21世纪必备素养”, 终身适应、促进终生发展与社会变迁、进步的关键素养。林崇德教授通过对国外及国际组织对核心素养的研究, 对国内的教育情况对核心素养做作出定, 学生在接受相应学段的教学过程中, 渐形成的适合自身终身发展和社会发展的需要必备品格和关键能力。[1]

1 研究目的与意义

1.1 研究目的

核心素养是代表着符合学生发展的基本技能, 是当前我国基础教育课程乃至整个基础教育改革的一个热词。核心素养是稳定、发展且开放的。这同样是一个动态优化的过程, 伴随着终身的、长期的可持续发展, 也是个人能够适应未来社会生活、促进终身学习习惯和实现全球发展的根本保障。[2]

1.2 研究意义

在《2022版义务教育体育与健康课程标准》中, 强调了在培养学生核心素养方面体育与健康课程的关键作用。其中所指的核心素养, 是学生在体育与健康课程学习中逐渐形成的正确价值观、必备品格和关键能力, 包含运动能力、健康行为和体育品德。在学校教育中体育课堂教学是不可或缺的一环, 其中包含了多种体育项目。在课堂上, 教师通过示范讲解、练习和比赛等教学方法, 不仅能够帮助学生掌握运动技能, 增强体质, 提升身体耐力素质、速度素质等。而且还有助于培养学生的团队合作精神、竞争意识和坚韧意志。同时教师也应积极引导学生参与体育活动, 帮助学生不断取得进步。[3]本研究基于核心素养背景, 探究体育课堂教学对学生核心素养的积极影响, 并且通过调查问卷

数据和体质测量来分析影响的具体表现, 为初中体育教学提供改进建议。当前, 培养学生的核心素养已成为教育的重要目标之一, 因此研究如何优化体育课堂教学对促进学生全面发展起着关键作用。[4]

2 研究对象与方法

2.1 研究对象

本研究的对象是: 核心素养背景下体育课堂的优化教学。本文以都匀第四中学为教学试点, 以随机抽样调查选取本人教授2022级一班与五班学生为调查对象。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

本文首先采用文献资料法在知网数据库进行检索有关核心素养、体育课堂, 以及校图书馆查阅、梳理、记录有关本文所涉及的各种专业术语, 包括核心素养、体育课堂, 明确本文具体研究范围。

2.2.2 教学实验法

通过从本人所教授的两个2022级1班和5班班级中进行核心素养背景下体育课堂教学活动。

优化课程设计教学方法, 实现每堂课融入核心素养, 提高学生的综合能力。运动能力的培养; 学练赛评模式, 采用结构化技能教学, 引用项目链设计, 像短跑一接力, 循序渐进的教学。健康行为养成; 通过跨学科融合进行。

同一学期课时均等。同时两个班级, 每次课教学环境、教学方法与手段、教学评价、运动量、运动负荷等方面大致相同或类似, 通过分析来研究核心素养背景下体育课堂教学对初中学生核心素养的影响, 研究如何优化体育课堂。

2.2.3 问卷调查法

本次问卷调查采用现场发放的形式, 在学生学期体育课结束后发放问卷并说明问卷中的各个名词概念如健康意识、体育品德。两个班级统一发放问卷共106份, 回收106份。回收率100%, 其中104份有效, 有效率达98%。

2.2.4 数理统计法

此研究需要使用数理统计法，对问卷的各维度数据以及体质测量的各方面数据，借助和通过Excel表格开展输入、计算和统计的计算活动，以为研究的最终结论提供各种类型的数据基础。[5]

3 结果与分析

3.1 实验后学生身体素质对比分析

表1. 学生体测数据

	2023下学年 (均值)	2024上学年 (均值)
BMI	20.1	20.6
50米 (s)	8.69	8.59
立定跳远 (cm)	188	179
坐位体前屈 (cm)	11.45	15.28
肺活量 (ml)	3740	3843

表2. 学生总评等第

	不及格		及格		良好		优秀	
2023下学年	11	9.6%	102	90.4%	2	1.7%	0	0%
2024上学年	10	9.6%	70	67.3%	16	15.3%	8	7.7%

表1可知，2023年上学年学生的成绩均值BMI为20.1；50米的成绩为8.69s；立定跳远的成绩为188cm；坐位体前屈的成绩为11.45cm；肺活量的成绩为3740ml。2024年上学年学生的成绩均值BMI为20.6，五十米的成绩为8.59s；立定跳远成绩为179cm；坐位体前屈的成绩为15.28cm；肺活量成绩为3843ml。

表2得出2023下学年、2024上学年结束，学生进行国家体质健康测试并根据其评分标准进行评分，对各项分数进行综合，总分60分以下为不合格，60到80分之间为及格，80分到90分为良好，90分以上为优秀。2023下学年不及格的有11人，占比9.6%，及格的有102人，占比90.4%，良好的有2人，占比1.7%。优秀的有0人，占比0%。2024上学年不及格的有10人，占比9.6%，及格的有70人，占比67.3%，良好的有16人。占比15.3%，优秀的有8人，占比7.7%。

综上所述可以看出，体育课程中的练习方法对学生速度素质提升起积极作用。在50米短跑测试中，

大部分学生的成绩有了不同程度进步，学生的50米项目成绩均值得到一定的提升。具体表现在学生在起跑反应、加速跑以及冲刺阶段的能力提升，然而部分学生也呈现下降的情况，这可能是由于个体差异，基础身体素质较差、存在特殊身体状况等因素导致。

3.2 学生运动技能提升分析

表3. 体育课堂对运动技能的帮助

体育课堂对运动技能的帮助	人数
帮助极大	28
帮助较大	51

续表3

体育课堂对运动技能的帮助	人数
帮助一般	25
帮助较小	1

表4. 示范和学习对学习运动技能的效果

示范和指导对学习运动技能的效果	人数
示范清晰准确，效果显著	35
示范指导较好，能帮助学习	68
示范指导一般，影响学习效果	1
示范指导较差，靠自己摸索	0

表5. 体能训练强度

体能训练强度	人数
强度过大，难以承受	2
强度稍大，但还能坚持	18
强度适中	101
强度较小，没有挑战性	3

表3从体育课堂对运动技能的帮助来看，帮助极大有28人，帮助较大的有51人。帮助一般的有25人，觉得帮助较小的有1人。

表4从教师示范和指导对学习运动技能的效果来看，认为示范清晰准确、效果显著的有35人，示范指导较好，能帮助学习的有68人，示范指导一般影响学习效果的有1人。示范指导较差，靠自己探索摸索的有0人。

表5从体能训练强度来看，觉得强度过大难以承受的有2人，强度较大，但还能坚持的有18人，强度适中的有101人，强度较小。没有挑战性。有3人。

从数据看出体育课堂对运动技能提升产生积极作用，教师的示范和指导对学生学习运动技能尤为

重要。整个学期的运动强度属于适中，由于学生之间存在个体差异，部分学生认为体能训练强度过大或稍大。大部分认为强度适中，部分同学认为体育课堂对运动技能帮助一般或较小，可能是因为学生学习动机不足、学校硬件设施不足、课时少难以形成肌肉记忆。

3.3 学生健康意识培养分析

表6. 健康知识讲解频率

健康知识讲解频率	人数
经常讲解，且内容丰富详细	76
偶尔讲解，内容比较简单	26
很少讲解，几乎没印象	2
从未讲解过	0

表7. 学习后更加注重健康行为

学习后更加注重健康行为	人数
肯定会，已经养成了健康的生活习惯	33
会有一些影响，偶尔会注意	65
影响不大，还是按照原来的方式生活	5
完全没有影响	1

表8. 是否激发课外体育锻炼的兴趣

是否激发课外体育锻炼的兴趣	人数
是的，我经常参加课外体育锻炼	32
有一定兴趣，偶尔会参加课外体育锻炼	34
兴趣不大，很少参加课外体育锻炼	28
没有激发兴趣，从不参加课外体育锻炼	10

表6从健康知识讲解频率来看，认为经常讲解且内容丰富详细的人数有76人，偶尔讲解内容比较简单的有26人，很少或几乎从未讲过的。只有两人。

表7从学习后更加注重健康行为来看，觉得肯定会，增加养成了健康生活习惯的人数有33人，觉得有影响，偶尔会注意的有65人，觉得影响不大，按照原来的方式生活的有5人。完全没有影响的有1人。

表8从是否激发体育锻炼的兴趣来看。经常参加体育锻炼的有32人，有一定兴趣会参加体育锻炼的有34人，兴趣不大，很少参加课外体育锻炼的有28人，没有激发兴趣和从来不参加体育锻炼的有10人。

尽管大部分学生在健康意识方面有了明显进

步，但仍有部分学生由于家庭环境因素影响、家长健康意识薄弱、自身对健康意识认知不高、学校周边小卖部购买高糖高脂零食食用、学业压力大、健康服务支撑不足等因素影响。健康意识转变相对较慢。

3.4 学生体育品德塑造分析

表9. 能否体会到团队合作的重要性并积极配合队友

体育团队活动或比赛中，能否体会到团队合作的重要性并积极配合队友	人数
完全能，团队合作是我在体育课堂中最重要的收获之一	22
基本能，但有时会因为个人情绪或其他原因影响配合	63
不太能，还是更关注自己的表现	15
几乎不能，不太理解团队合作的意义	4

表10. 体育课堂能否培养竞争意识

体育课堂是否培养了你的竞争意识	人数
是的，我有很强的竞争意识并能正确对待竞争	25
有一定培养，我开始重视竞争并努力提升自己	58

续表10

体育课堂是否培养了你的竞争意识	人数
影响不大，竞争意识没有明显变化	20
几乎没有培养，我不太关注竞争	1

表11. 遇到困难或失败时，体育课堂的教育是否能让你保持积极的态度

当你在体育活动中遇到困难或失败时，体育课堂的教育是否能让你保持积极的态度	人数
总是能，我学会了从失败中汲取经验，坚持不懈	33
多数情况下能，但偶尔也会沮丧消沉	62
很少可能，失败时容易放弃	15
不能，体育课堂没有给我这方面的影响	4

表9从体育活动或比赛中能够体会到团队合作的重要性，并积极配合队友来看，完全能的人数达到22人，基本能的人数达到63人，不太能关注自己表现的人数达到了15人，几乎不能，不能理解团队合作的人数有4人，

表10从体育课堂是否培养你的竞争意识来看。有很强竞争意识的，能正确对待竞争的人数达到25人，有一定培养，开始重视竞争并独立提升自己，达到58人，影响不大，竞争意识没有明显变化，有20人，几乎没有培养，不太关注竞争的有1人。

从表11遇到困难或失败时，体育课堂的教育是

否能让你保持积极的态度来看。总是能学会从失败中汲取经验，坚持不懈的人数有33人，多数情况下呢，他偶尔也会沮丧消沉的有62人，很少可能。失败时容易放弃的有15人，认为不能及课堂没有给这方面的影响的有4人。

团队体育项目为学生团队合作、竞争意识、以及遇见困难坚持不懈的培养提供绝佳机会。他们能够倾听队友意见，遇见困难永不放弃，发挥自身优势为团队贡献力量，并且在队友失误时给予理解与鼓励，而非指责埋怨。[6]通过这样的过程，学生提高了团队协作能力，还学会合理正确竞争、敢于挑战困难，提高了他们的体育品德。

然而，在学生体育品德塑造过程中，也可能存在一些个别现象或不足之处。少数学生在团队合作中过于强调个人表现，忽视团队整体利益，或者在面对竞争压力时，缺乏正确竞争的意识。也可能因为家庭中家长的错误示范，或者心理素质韧性差，无法正确看待挫折。

4 结论与建议

4.1 结论

4.1.1 对学生身体素质有不同程度影响

由BMI指数能够评估出学生的体重与身高比例较好，50米跑则能够表现出学生的速度素质，心肺功能有一定程度提升。而立定跳远项目呈现下降，可能是学生下肢力量不足。通过对这些项目数据的分析，总结出核心素养背景下体育课堂教学对学生身体素质有不同程度的影响。在后续教学中应持续培养学生的身体素质，促进其全面发展。

4.1.2 对运动技能有不同影响

由于学生之间存在个体差异性，部分学生有一定的运动天赋且热爱运动，能快速掌握运动技能。然而，也存在身体素质一般的学生，他们通常对体育活动缺乏兴趣，也能够取得一定程度的进步，但进步较为缓慢。

4.1.3 对健康意识有积极影响

在课程初期，多数学生对健康的认知较为狭

隘，仅停留在身体不生病即为健康的层面，对于健康生活方式的构成要素缺乏了解。通过体育课堂上理论知识的系统传授，开始主动追求营养均衡的饮食搭配，增加蔬菜、水果和优质蛋白的摄入。以及学会制定个人运动计划，健康生活。

4.1.4 对体育品德具有积极影响

体育品德是学生在体育活动中所展现出的道德品质与行为规范，它涵盖了尊重、公平、坚韧、合作等多个重要方面。经过一学期的体育课程学习，学生在体育品德方面经历了显著的塑造与成长过程。从开始出现运动中学生之间不愿意互相配合。到后期学生之间团结协作，互相尊重、关爱。为学生的全面发展奠定了坚实的道德基础。

4.2 建议

4.2.1 提升学生身体素质建议

针对学生的体质差异，确保每个学生都能承受科学合理的运动负荷，建议注重个性化的运动计划设计，采用分层教学。在课堂热身环节加入相应的基础体能训练。在教学中时刻观察学生，对学生提出不同要求，确保每个学生在课堂中都有一定的运动强度。[7]每堂课进行补充性的练习，使学生的体能提升更加科学全面。

4.2.2 提高学生运动技能建议

在教学设计中，在热身环节将运动技能的辅助练习融入热身环节。运动技能的习得过程中强调由简入繁，由易到难，以及做到精讲多练。分阶段的进行技能教学。对个别学生要遵循因材施教，制定合适的习得方法。正确进行榜样示范，增强学生的学习主动性。[8]利用课堂观察、录像回放等多样化方法，纠正学生的错误动作，强化巩固正确动作，提升学生运动技能习得效果。

4.2.3 融入健康知识建议

将健康知识教育系统化，每学期设置固定的健康知识课程和健康主题讲座，教授如何预防运动损伤、营养与健康等核心知识，来普及健康观念。鼓

励理论联系实际,将所学习的知识运用到生活。例如科学地制定个人运动计划和健康营养食谱。[9]在课堂中进行健康行为的实操,如崴脚后应该怎么医治,中暑后应该怎么紧急处理。学生能够真实模拟紧急情况,正确意识到健康知识重要性。

4.2.4 塑造学生体育品德建议

在体育活动中渗透德育教育,发挥体育的育人功能。如团队合作,通过篮球、足球等团队运动,培养学生的合作精神和集体荣誉感。要在比赛中强调规则意识、尊重对手,帮助学生树立公平竞争的理念,正确竞争。也要利用榜样示范,发挥体育教师的榜样作用,以身作则,引导学生形成顽强拼搏、坚持不懈的体育精神。[10]在教学中注重培养学生的责任感、纪律性和团队意识,促进其品德发展。

参考文献

- [1] 卢俊豪. 基于核心素养的广州市小学课后服务篮球教学评价指标体系构建研究[D]. 广东省: 广州体育学院, 2024.
- [2] 杨蓉. “核心素养”视域下体育院校啦啦操小群体教学模

- 式实验研究——以吉林体育学院为例[D]. 吉林省: 吉林体育学院, 2023.
- [3] 赵宏浩. 舞龙运动提升高中学生核心素养的实践研究[D]. 重庆市: 西南大学, 2022.
- [4] 孙淑娴. 普通高校健美操选项课学生核心素养评价研究[D]. 江苏省: 苏州大学, 2023.
- [5] 张界. 贵阳市高中生体育学科核心素养培育路径研究[D]. 贵州省: 贵州民族大学, 2023.
- [6] 黄杨. 体育教育专业篮球专项学生核心素养评价指标体系构建研究[D]. 湖北省: 武汉体育学院, 2023.
- [7] 卢靖雯. 洛阳市农村小学体育课堂教学质量评价体系构建研究[D]. 河南省: 河南大学, 2022.
- [8] 姚小悦, 张永强. 中学啦啦操教学对学生体育核心素养的培养探究[C]. 第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(专题九). 中国陕西省西安市, 2024: 2-7.
- [9] 邹光辉. 核心素养视角下拓展训练融入初中体育教学对学生团队凝聚力影响的实验研究[D]. 新疆维吾尔自治区: 伊犁师范大学, 2024.
- [10] 赵申. 体育与健康核心素养下初中体育家庭作业设计与实施研究[D]. 河南大学, 2024.

