

·学校体育·

学生体育学科核心素养培育应把握的关键与有效策略

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

摘 要: 对学生体育学科核心素养培育应把握的关键与有效策略进行研究。从如何抓全面、补短板、重实效探讨了核心素养培育应把握的几个关键。提出了具有可操作的有效的体育情感与品格塑造、运动能力与习惯形成、健康知识行为保障等策略。

关键词: 学校体育; 核心素养; 体育学科

中图分类号: G807 **文献标志码:** A **文章编号:** 1006-7116(2017)06-0084-05

Keys and effective strategies that should be grasped for the cultivation of students' physical education disciplinary core attainments

YU Su-mei

(National Institute of Educational Sciences, Beijing 100088, China)

Abstract: The author studied keys and effective strategies that should be grasped for the cultivation of students' physical education disciplinary core attainments, probed into several keys that should be grasped for the cultivation of core attainments in terms of how to focus on the comprehensive, compensate for the deficient and value the actual effect. The author put forward operable implementation strategies for sports emotion and character building, sports ability and habit forming, health knowledge and behavior ensuring, etc.

Key words: school physical education; core attainment; physical education discipline

学生体育学科核心素养又称为体育与健康素养,包括体育精神、运动实践、健康促进 3 维度,进而又细化为体育情感与体育品格、运动能力与运动习惯、健康知识与健康行为 6 个要素^[1]。核心素养的培育具有长期性、发展性、差异性、完整性、协同性等特征。培育途径也是多元的,不仅要坚守课堂主阵地,确保课外阳光体育,还要拓展校外自主锻炼^[2]。基于体育学科特性和核心素养培育之要求,学生体育学科核心素养的培育需要把握抓全面、补短板、重实效等关键。在体育情感与品格塑造、运动能力与习惯形成、健康知识行为保障上应具有可操作的有效的策略。

1 学生体育学科核心素养培育应把握的关键

1.1 抓全面

基于学生体育学科核心素养框架体系的 3 维度 6 要素结构,以及学生全面发展的整体需求,学生体育

学科核心素养培育要注重全面性,尽管 6 要素有先有后,在素养体系中有轻重之分,但要素无论轻重都不可忽视,要全面抓。那么,全面抓要体现在哪些方面呢?一是全员,面向全体学生而不是仅指体育方面有专长者;二是全程,面向学生在学习整个过程中,由于目前国家已经将学前教育归为基础教育阶段,因此,对学生体育学科核心素养的培育最好能够从幼儿体育活动开始抓起,这样才是全面贯穿到了学校教育全过程之中。三是全维,这主要是基于体育学科核心素养 3 个维度而言的,也就是说,体育精神、运动实践、健康促进都将是培育过程重点关注的维度,因为,三者不仅互相关联,有层次递进关系,而且,相互制约,共同指向人的全面健康发展或为健康发展协同发挥作用。为此,只有把握好“全”字,方能产生培育成效。

1.2 补短板

目前课内和课外(包括校外)对体育学科核心素养

收稿日期: 2017-10-18

基金项目: 中国教育科学研究院 2016 年度基本科研业务费专项基金“院级统筹”项目(GYC2016015)。

作者简介: 于素梅(1969-),女,研究员,博士,研究方向: 学校体育、体育教学。E-mail: zkysm2004@126.com

的培育都存在一定程度的缺失现象，如兴趣培养流于形式、育人时机未能把握、技能学习程度不够、健康教育不受重视、课外活动缺乏组织、体育考试和体质监测的功能变异等等。要做好体育学科培育工作，“补缺失”不仅不可忽视，或许它将成为体育学科核心素养培育工作中的重要组成部分。“补缺失”关键在“补”，包括为何要补、怎么补的一系列问题。因此，要做好补的工作，一要明确“补因”，即补缺失的原因要知晓，是基于什么要将其补齐的，要找到落点。如体育的教育价值未能在体育课堂上很好地呈现出来，具体到德育不及时不到位，那么要补的时候，在于学科本身所具有的教育功能要充分挖掘，实现对人的教育。还有一方面主要是基于体育学科核心素养体系中体育精神的塑造不是凭空的，而是要具体落实到体育课内外的教育之中。所以，补因可归纳为“因需”而补。二要把握“补法”，补法需要体现一个“新”字，包括新视角、新手段等，更新过去的老的方式方法，提高学生学习的热情，参与度高了以后才能补得上，否则，就难以奏效。如为提高学生参与练习的积极性，改善过去健康知识学习之不足，考虑到枯燥的健康理论讲述或硬性的课中渗透很难调动学生学习的积极性，不同学段就可以采取他们乐于接受的不同方式，如小学增加卡通视频、初中融入故事讲解、高中开展知识竞赛等，强化健康教育，采用新型教育方式达到理想效果。

1.3 重实效

重实效是培育的关键。重实效，就是要重视培育的实际效果。培育核心素养不能走形式化道路，不能只停留在理念层面。强化实效性，一方面要把握如何重实效，即方法路径；另一方面要把握实际效果体现在哪些方面。重实效能够及时了解并实时反馈培育的方式方法是否适当，有利于促进培育过程更优化。那么，如何做到重实效呢？具体体现以下几个方面：巧设计、多观察、早发现、有解决。巧设计，是核心素养培育前的规划，要基于学情、教情巧妙设计培育方案，确定某学段、某学年、某学期、某单元、某课时培育要强化和突破的重难点，为精准培育做好前期准备工作，这些都可以穿插到学年、学期等教学计划之中。多观察，是指课堂上、课外活动中要能够全面而细致地观察学生参与情况，不仅要全面捕捉培育中的漏洞，还要归纳培育经验，更要基于问题分析原因找到最佳解决办法。早发现，是通过观察或在认真观察的基础上，及时了解活动中的真实学情，及早发现各类问题，善于归纳总结。问题发现的越早越有利于解决。如学生在参与体育学习的时候出现注意力不集中现象，产生的原因可能是多方面，有的或许是教师讲

解示范方法问题，有的或许是学生自身对体育的兴趣问题，还有的可能是外界环境的影响。因此，培育核心素养，教师不能只是埋头授课，还要早发现学生在体育学习中的问题。有解决，是对问题及早解决。核心素养培育过程中，观察发现的各类问题，无论问题多少或大小，都要及时找准办法并将其有效解决。

2 学生体育学科核心素养的培育策略

2.1 体育情感与品格塑造策略

体育精神的塑造说起来容易，做起来难，难就难在对体育情感的培养不是简单的通过一些手段就能达到的，而是要使学生真正对体育产生兴趣，并达到形成参与体育活动的自觉。不仅兴趣产生的过程需要全程认真把握，是否能够形成体育的自觉意识和行为需要及时的正向引导。另外，由于体育品格是由体育品德和人格具体呈现，而良好品德形成也不是通过说教就能实现的，是一种心灵的净化过程，也是道德的完善过程。人格呈现的是个性化的表现，当然，也是可以通过育人手段得以完善的。那么，具体如何做才能塑造理想的体育精神呢？

1) 把握兴趣点。

激发兴趣是培养体育情感之关键，找准兴趣点又是能否顺利激发体育兴趣的关键。而兴趣点在哪里？既要从体育运动项目上寻找，还要能够通过有趣、有效的活动方式激发，更要充分考虑学生特点，把握学生内在的兴趣源。从项目本身找兴趣点，是要探寻学生对某项运动或多项运动的兴趣源于什么。例如，篮球运动的兴趣点主要集中在投篮上，如果学生参与篮球项目学习的时候，经常不让学生有投篮的机会，学生自然很难产生兴趣；足球的射门兴趣点也是如此，学生参加足球运动或人们观看足球比赛，不只是传球、运球的技巧，而最为关键是要看能不能将球踢进球门。所以，射门技术的学习和多一些体验性练习，甚至是安排一些小型比赛，让学生从射门中找到成功的快感，对该项运动兴趣的激发也会大有裨益。

借助于灵活多样的手段激发兴趣，已经是很多体育教师日常采用的方式方法，但仅仅让学生在参与活动中体验一下获得一时的快乐，而未能真正激起学生对体育的兴趣，一项新颖的活动结束以后，学生又回到无兴趣的原点，或依然对参与体育活动不积极、不主动。问题或许在于学生参与的活动缺乏挑战性，趣味性不足，教育价值体现不够等，即是说，尚未触动孩子们的心灵。在孩子们的心灵深处未能感悟到体育的价值。所以，活动方式的选择要把握好一个“度”字，安排体育活动，要能够适当给孩子一定的“自由

度”，学生有自主控制活动方式的时间；还要能够巧妙把握“新颖度”，能够让学生感到眼前一亮，有迫切体验之要求；更要注意确立好“难易度”，难与易是相对的，对一些学生来讲或许有一定难度的技术，而对一些学生或许是比较容易。对于一个班级的全体学生而言，有着不同的运动基础和素质条件，学习某项运动的时候，在组织活动方式上要难易适中、区别对待，不能仅凭教师主观判断，一定要根据学生的不同情况，对难易度有个精准把握。对每个学生而言，练习有难度是正常的，但这个难度要让学生通过努力能够达到。学生通过努力还学不会，就难以激发学生参与的兴趣。而过于容易，不努力就能达到的，学生在练习中没有太深刻的印象，也没兴趣。因此，对各种“度”的把握至关重要。

2) 抓好育人时机。

良好体育品格的形成关键在于做好育人工作，而体育教育教学中的育人之关键是要把握好最佳时机，也就是说，在什么时候育人，毕竟体育课的首要任务并非塑造品格，而是在学习运动技能、锻炼体能的过程中渗透品格教育，因此，渗透的时机把握相当重要。过去的体育教学中并非没有育人之体现，但普遍是力度不够、效果不明显。体育教学中做好育人工作要把把握好“四准”，即“观察准”“分析准”“判断准”“引导准”。其中，“观察准”是要强化课堂观察，准确把握学生在体育学习中的各种表现，尤其在品格方面，任课教师要能够及时了解学生的品格，为育人提供重要依据。“分析准”是要深入分析观察结果，课堂观察到的是什么，要通过分析做出判断，通过分析了解其根源。如通过观察发现某学生在耐久跑中偷懒，少跑半圈，甚至有的学生没伤病也不上跑道，任课教师要观察分析找到原因。“判断准”是要准确判断育的内容，育人工作只是完成了观察、分析还不够，关键是要判断学生体育学习行为的对与错，并做出将对其育什么的准确判断，判断错误就难以达到育人效果。例如，学生在体育课堂上总爱向老师提问题，有的老师可能就判断是故意捣乱；有的老师则作出大相径庭的判断，认为是爱学习的表现，是体育学习中善于动脑，善于发现问题，并有提出问题的勇气。两种不同的判断结果，会导致不同的教育效果，所以准确做出判断非常重要。“引导准”是指渗透育人要到位，有时，任课老师完成了要育什么准确判断以后，或已经实施了育人，但不能到此就结束，而是要监控整个育人过程，学生听到老师的教导或做了某些反应和改变以后，反应是正向的还是负向的，是快速的还是迟缓的，都能看出学生的态度。还有就是老师的引导方式是否达到了一

定的效果，学生是否真正得到提高或改进，也是老师们要把握的关键。如学生在体育游戏中违反规则，老师提醒以后，有学生严格按照老师的要求完成游戏，而有些学生依然我行我素，老师要能及时发现，再次实施更有效的教育引导工作。

因此，学生体育情感的培养、品格的塑造是要经历一个完整过程的，对于积极的情感培养和良好的品格塑造，既要有“度”的把握，还要有“准”的能力。同时，也不仅是一节课的个别情况，要在每节课上都有所体现。除此之外，课内外的结合、校内外的统一，才能更好地完成热爱体育、积极参与体育、持之以恒锻炼身体、顽强拼搏赛出风格等较理想和完美体育精神的塑造。

2.2 运动能力与习惯形成策略

学生是否科学有效并持之以恒地参与运动实践，一方面要看是否具备了一定的运动能力，另一方面就是要看是否养成了运动习惯，能力和习惯都具备，运动实践才能具体落到实处。然而，运动能力的形成并非一日之功，无论是基本运动能力还是专项运动技能都是要经过长期练习方能达到的。运动习惯的养成更是如此，在行为心理学中，一个人的新习惯或理念的形成并巩固至少需要21天的时间，称之为“21天效应”^[9]。而体育课并非天天都上，小学低年级每周4节，小学中高年级和初中年级每周3节，高中是每周2节。单凭借每周的体育课养成运动习惯是很难的，那么，如何采取课内外、校内外相结合方式培养学生的运动能力和养成锻炼习惯呢？

1) 强化“五会”目标。

“五会”包括会说、会做、会用、会学、会做人^[4]。这“五会”或多或少、直接或间接地与运动技能学习、运动能力形成息息相关。会说，是能够用语言陈述所学运动的动作名称或动作要领；会做，是能够用身体展示出所学技术动作；会用，是能够在生活中或比赛中运用所掌握的基本运动能力和专项运动技能；会学，是对学习的具体方法掌握，一旦掌握了听讲、观察、练习等的方法，就有助于运动技能的掌握和基本运动能力的形成；会做人，实际上与体育情感和品格的形成关系密切，尤其是后者，学生在参与各种体育活动中增强规则意识和进取意识，锻炼不怕苦、不怕累的吃苦耐劳精神，形成团结互助、相互鼓励的良好品行等，而这些往往也是学生提高运动能力、形成运动习惯的必备品格。

那么，如何在课堂上将“五会”落到实处？让学生在课堂上准确地学、快乐地学、多动地学，就有助于“五会”的实现。

“准确地学”，实际上就是让学生学“准”，与之对应的就是老师要教“准”。一是教师讲解、示范对操作性知识的传授要准确无误；二是教师指导学生练习要精准，学生出现错误动作时，教师要能够找到错误的根源，不能只强调结果的指导；三是教学目标的设置要把握在通过师生的共同努力能够顺利达成，目标不能虚设；四是重点难点的确定要准确无误并在课堂上有强化和突破的具体手段，避免出现重点难点混淆和练习的方式方法不围绕强化重点、突破难点的现象发生；五是任何创新方式都要能够围绕课堂教学所需来安排，形式化的创新不可取。

“快乐地学”，实际上就是让学生学得“乐”，与之对应的就是教师要教得“乐”。换句话说，学生在体育学习中乐与不乐，很大程度上是由教师的课堂组织安排决定的。但不能为乐而乐，而要把握为学而乐、为健而乐。乐不是最终目的，目的是为了学生更好地学、更有利于促进心理健康。也就是说，乐教不能仅满足学生一时的快乐体验。基于此，教师在考虑和具体选择寓教于乐手段的时候就能够更加精准和有效。

“多动地学”，实际上就是让学生学“热”，多动也便于学会，与之对应的除了过去我们都了解并践行的“精讲多练”以外，还要时刻把握好让学生“少停多动”（或少站多练）。有的课堂学生为何动的少？分析原因，有的教师讲的过多，有的是安排了无意义展示，还有的是组织不当或分组过少，当然也有学生对所学项目不感兴趣的、个别学生偷懒的等等。为了能够让学生积极地动起来，主动参与体育学习，把握好“动”的科学性、合理性、趣味性等非常重要。通过学生运动中的心率变化、练习密度等监控，消除一切对有效运动产生负面影响的环节，如减少甚至避免安排毫无意义的展示和探究学习等。主要目的是把课堂上更多的时间用于学生运动而非形式化的无意义活动。

2) 注重“养成”教育。

体育课堂内外无论参与什么样的体育活动，绝非都是学知识、技能和方法，更重要的是要通过学与练向学生进行“养成”教育。一方面要注重体育与健康意识的形成，为养成锻炼习惯奠定思想基础；另一方面要注重良好运动习惯的形成，只有习惯，才能使所掌握的运动技能发挥健身作用，否则，运动技能也成了摆设。那么，如何做才算是注重了“养成”教育呢？

首先，要充分挖掘能让学生“动”起来的一切可能。课堂上增加趣味性和教育性，大课间提高丰富性和自主性，课外活动增加选择性和组织性，运动会拓展全员性和新颖性，校外活动凸显指导性和多元性等。所以，凡是能够让学生动起来的方式方法、手段策略

都要充分考虑并付之行动。例如，家长是否养成锻炼习惯，是否能够经常带孩子外出运动都直接影响着孩子们对体育运动的参与度。

其次，要认真把握学生在“动”的过程中的有效性。学生参与体育活动的机会实际上有很多，但学生是否能够参与进去，在参与的过程中是否有指导，甚至参与的效果有没有衡量办法和反馈方式，都是决定是否有效参与的关键。所以，不仅要动，还要动的有效。何为有效？锻炼学生什么部位和体能，练习手段要精准安排；采取无氧还是有氧练习，活动期间的心率控制要能够通过有氧或无氧练习的心率活动控制，不能让学生盲动、乱动。如利用权威并相对比较公认的合理心率范围计算公式，在运动前就可以事先有预算。然后，基于这个合理心率范围准确选择活动方式，并借助监测仪器有效控制规定运动强度的心率活动范围。当然，计算公式会因运动强度要求不同而有别，小强度运动的合理心率范围计算公式为： $(220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 40\% + \text{安静时脉搏} \sim (220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 60\% + \text{安静时脉搏}$ 。中等强度（多为有氧运动）的合理心率范围： $(220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 60\% + \text{安静时脉搏} \sim (220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 80\% + \text{安静时脉搏}$ 。大强度（多为无氧运动）的合理心率范围： $(220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 80\% + \text{安静时脉搏} \sim (220 - \text{年龄} - \text{安静时脉搏}) \times 100\% + \text{安静时脉搏}$ ^{5]}。不同年龄的运动者不同类型运动的有效心率活动范围是有所不同的。

再次，要确保体育运动健身“动”的行为的习惯性。学生不同环境下参与体育运动不能“三天打鱼两天晒网”，要持之以恒；对某项运动的学习不能只是短暂的热度，而是要不断升温；参与的深度要不断强化，从观看到体验，从被动到主动，要让学生在产生运动兴趣的基础上增加锻炼次数，有了锻炼的自觉，直至呈现自主锻炼，并能够逐渐成为生活中必不可少的一种方式，形成条件反射，到某一时间段就想着去运动，且运动有酣畅淋漓的感觉，最终形成运动、健康、快乐、发展的良性循环。让学生发自内心说出：我运动、我健康、我快乐、我发展。产生了运动意识，养成了运动习惯，享受着运动快乐，这才可能称得上是真正实现了运动习惯培养的目标。

2.3 健康知识行为保障策略

长期以来健康教育在体育学科课程实施过程中，始终未被引起高度的重视。对学生健康知识的传授和健康行为引导的结果也存在不同程度的差异。为了保证对学生进行有效的健康促进能力的培养，尤其是更好地贯彻落实《“健康中国 2030”规划纲要》中提出的提高全民健康素养的要求，强化健康教育工作势在必行^{6]}。要注意健康教育方式的确定和健康教育过程的

把握。

1)确定健康教育方式。

基于健康知识与运动项目的关联性,可从融入式、结合式、并行式中选择最佳方式。如篮球与手指挫伤关联度较高,手指挫伤预防可直接融入到篮球传接球技术学习之中。合理膳食、情绪调控与运动项目学习关联度较低,可在实践课中适当结合。传染病预防与运动技能学习缺乏关联性,可选择并行式,即在理论课上进行健康教育专题讲授。

2)把握健康教育过程。

把健康教育落到实处,内容确定、方法选择、过程把握、质量评价等都要具体可操作。一是找准知识点,选择听得懂、记得住、用得上的健康知识点。如运动前做准备活动,让学生明明白白的学,终身体育中用。二是方法是关键,把握趣味性、灵活性、实效性。如卫生相关知识,小学编成儿歌唱、初中引入故事讲,高中录成微课放等。三是过程有监控,学生是否听懂了、参与了、掌握了等,要及时反馈和有针对性强化。四是评价要呈现,评价具体而简单,通过说一说、做一做、赛一赛等检验教育效果。

学生体育学科核心素养的培育任重而道远,从3维度、6要素的确定,到落实培育工作,每一个方面的研究和落实都需要通盘考虑,既要有全局性的把握,

更要站在学生身心健康全面发展的角度,围绕学生应具备的体育与健康素养的高度上培育。强化核心素养理论与实践的研究,更要能够在不断的实践中发现培育问题,完善培育过程,提高培育质量,最终实现体育教育教学质量的提升,使亿万青少年学生不仅参与了体育学科学习,而且,具备了体育精神、提升了运动实践和健康促进能力,为一生的发展奠定坚实基础。

参考文献:

- [1] 于素梅. 中国学生体育学科核心素养框架体系建构[J]. 体育学刊, 2017, 24(4): 5-9.
- [2] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 16-19.
- [3] 百度百科. 21天效应[EB/OL]. <https://baike.baidu.com/item/21%E5%A4%A9%E6%95%88%E5%BA%94/6602541>.
- [4] 于素梅. 看课的门道[M]. 北京: 教育科学出版社, 2014.
- [5] 杨静宜. 运动处方[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [6] 中共中央, 国务院. “健康中国 2030”规划纲要[EB/OL]. http://news.xinhuanet.com/health/2016-10/25/c_1119786029.htm

