

基于学科核心素养的高中体育选项教学 模块内容设置的实践研究

吴新平

(浙江省杭州第四中学, 浙江杭州 310018)

摘要 为了进一步强化学生的体质, 培养学生的体育运动热情, 推动学生终身体育的发展, 教育部于2020年修订了《高中体育与健康课程标准》, 提出选项教学。简单讲, 就是在学校已有条件下让学生自选运动项目, 构建模块化的教学体系, 帮助学生掌握一系列运动技能, 提高学生的运动热情和体质。基于此, 文章结合实际的教学经验, 以提高身体素质, 构建教学范式为目标, 以高中田径选项课模块教学设计实践为例, 从目标确定模块、内容设计、评价体系构建三个维度入手, 构建基于学科核心素养的高中体育选项教学模块内容, 进一步构建完善的教学范式。

关键词 高中体育; 选项教学; 模块教学; 核心素养

高中体育学科是一门符合学生生理和心理发展规律的课程, 不但是高中阶段的必修课程, 也是学校课程体系中重要的组成部分。在2020版修订版课标中, 进一步突出了教学过程中的健康目标, 将体育与健康系统性地进行了整合, 帮助学生掌握更多的健康知识, 提高学生的体质和技能水平。

1 把握现状——基于学科核心素养的普通高中体育选项教学现状分析

1.1 教学目标设计缺乏导向

教学目标是整个教学活动设计实施的重要参照, 能够直接影响整个课堂, 甚至整个阶段的教学质量, 更是教学内容设计以及教学评价选择的重要基础。然而许多教师在开展高中体育选项教学时, 并没有立足课标的核心素养以及班级学生的实际学习进行目标设计, 导致教学过程脱离实际需求。

1.2 教学内容设计缺乏策略

教学内容设计是整个学科教学开展的重要载体, 直接影响了学生的学习质量以及核心素养的发展构建, 甚至影响学生对于体育学科的学习热情。当前部分教师在高中体育选项教学中, 教学内容设计缺乏模块性和结构性, 导致没能系统性地帮助学生培养运动技能和健康知识, 直接影响学生的学习质量。

1.3 教学评价体系缺乏整体

教学评价是整个教学工作开展的重要组成部分, 能够反馈学生在某节课或某个阶段核心素养以及体育健康技能意识的发展水平, 进一步反馈指导教师的教与学生的学。然而, 目前许多教师忽视了教学评价工作的重要性, 评价内容和评价标准也缺乏整体性和系统性, 影响了评价工作本身的价值和导向作用。

作者简介: 吴新平, 男, 中学一级教师, 研究方向: 高中体育教学及德育管理。

2 细化实践——构建基于学科核心素养的普通高中体育选项教学模块内容

针对学科核心素养下高中体育选项教学的模块内容设计,笔者主要从教学目标、教学内容以及教学评价三个维度入手,依托高中体育新课标的实际要求,构建结构化教学内容,围绕发展特点目标,细化教学范式,更好地指导高中体育学生教学的实施开展。

2.1 精确目标设计

2.1.1 立足课标要求细化目标体系

表1 短距离跑和接力跑的选项模块化教学设计	
运动认知目标	掌握蹲踞式起跑动作,了解短距离跑的技术阶段。
	掌握下压式接力技术动作,提高各项反应能力,发展学生个体的无氧代谢能力。
	培养学生积极向前的精神品质以及良好的团队协作能力和竞争意识。
动作技术目标	掌握起跑、途中跑、终点跑的短距离跑技术要素。
	掌握准备加速跑交接棒的接力跑技术动作要素。
体能培养目标	培养学生良好的速度、耐力和反应速度。
	强化学生的下肢爆发力、身体整体的柔韧性和灵敏性。
体育与健康知识目标	了解当前世界优秀短跑运动技术的特点和主要的外在表现,具体为,途中跑幅度大,用力与放松有效地协调配合较快的步平,总结为快、大、松三个字,也就是需要放松肌肉,加快步频,提高步长,明确本模块的教学方向。

课标是学科教学开展的重要基础,并且在学业描述中,详细地界定了高中阶段学生体育与健康学科所需要达到的最低水平。因此,学科教学目标的设计必须立足于课标,才能够进一步明确学生的发展是否到达,预期是否满足整体的发展水平。以普通高中田径选项课的短距离跑和接力跑的选项模块化教学设计为例,结合2020修订版课标以及国家体育锻炼标准可以发现,测验项目和短距离跑中分为四个板块,分别为起跑、起跑后的加速跑、途中跑和终点跑四个要素,而途中跑是整个流程中速度最快,距离最长的一个板块,结合新课标的要求,教师必须立足于激情合作竞争和易于开展

的要求来进行教学目标的设计(如表1)。

2.1.2 立足发展需求优化目标定位

学生是课堂教学的重要主体,所有的目标设计,必须立足于学生实际的发展需求,才能更好地提高学生的学习成效,推动学生个性化地成长发展。因此,在正式进行学前教学模块内容设计之前,需要与班级学生进行深度的交谈,把握学生对于本选项模块知识的兴趣,已经掌握的水平以及学习中存在的一些困惑。在这一基础上,根据体育新课标的学业质量要求,设计细化以及立足于学情的分析目标。以短距离跑和接力跑的选项模块化教学设计为例,本模块面向的对象主要是高二学生,学情教学目标分析设计如表2。

2.2 精细内容构建

2.2.1 立足资源构建模块活动单

选项教学从本质上来讲,就是结合学校的实际情况,为学生构建不同的模块化的教学板块,能够让学生根据个人的兴趣爱好进行选择,提高学生课堂的参与深度以及学习热情。因此,在开展高中体育选项教学模块化内容设计时,需进一步凸显选项教学和模块化教学的特点,立足校内实际的教育资源,为学生构建相应的活动清单,发展学生的体育锻炼热情。

2.2.2 针对运动技能设计细化框架

高中体育选项性教学最终的目标就是通过系统性的教学内容来帮助学生掌握和强化某项运动技能,因此,教师在进行选项教学模块内容设计时,需要围绕这一核心目标,结合学生学习过程中存在的一些问题,以及确定的目标来设计细化的教学内容框架,通过层次性较强、彼此相互联系的内容框架,帮助学生逐步掌握和提升自身的运动技能,获得积极愉悦的成就体验。以普通高中田径选项课的短距离跑和接力跑的选项模块化教学设计为例,笔者就设计了如图1所示的驱动性问题框架,通过问题来确定教学内容并驱动学生的实践探索。在这一基础上,笔者结合问题设计了相应的课程内容框架,来明确课时的教学内容,教学目标以及采用的教学

表2 短距离跑和接力跑学情教学目标分析设计

目标对象	认知水平及目标	身心发展及目标	能力水平及目标
高二学生	因为田径的这些内容涵盖了中小学各个阶段,因此学生对于本选项模块内容较为熟悉,包括最为基础的跑、跳、投等,但是缺乏深入的,结构化的培训引导,因此存在认知不够深入,技术存在一些问题的情况。因此,本模块的教学目标主要是帮助学生细化地掌握蹲踞式起跑的技术和细节,如何把握接力交棒的时机。	高二学生正处于生理发展迅速的时期,导致生理发展快于心理发展,影响了与社会关系发展的同步性。这一阶段的学生容易冲动,情感方面较为脆弱,害怕挫折,因此意志薄弱,感情用事。在进行教学目标设计时,需要针对班级学生实际的心理健康情况进行相应的调整。	高中阶段的学生呼吸、心血管运动系统功能较为完善,掌握了自主学习的练习方法和练习能力,能够在自主探究中进行个性化地分析,探索 and 解决问题。

方法，如表3。

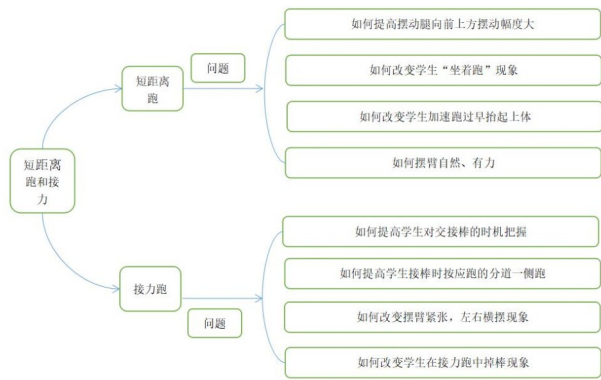


图1 驱动性问题框架

表3 课程内容框架

课次	教学目标	教学内容	教学方法
1	了解田径的历史发展以及技术的变革过程;掌握短跑的基础知识和专业技术原理;培养学生对于短跑的学习热情。	当前田径的发展情况,世界的田径运动规则及要求,我国田径运动现状及短距离跑的技术讲解。	借助智慧教育设备展示讲解视频,直观地了解发展现状,通过问题驱动以及合理地引导帮助学生掌握。

2.3 精准评价优化

2.3.1 以学激评，提升技能掌握

“学”是运动技术、运动技能的起点和基础。依据新课标要求，体育课堂的“学”是以教师为主导，以学生为主体，有目的、有计划、有组织地进行单一身体练习的教学过程。发挥评价的激励功能，并把评价渗透到各教学环节中，激发学生的学习动机，促进学生的情感与态度的形成和发展。以短距离跑为例，让学生以小组为单位开展练习，并通过任务递进的形式来进行评价：首先掌握正确的摆臂动作，再掌握正确用脚掌跑的技术，然后评价学生对于专门性动作的掌握水平，最后了解起跑后的加速跑技术。

2.3.2 以练导评，发展核心素养

体育学业质量的评价要贴近学生，关注个体差异，而非

单一的达标性检测。对于BMI指数超标的学生，用量化指标去衡量，是对该学生不正确的评价。教师要关注他们在基本活动能力（跑、跳、投、体操）从第一次到第几次的增量及进步，还要关注他们项目化技能中的提升表现，才能客观公正地作出评价。

3 实践成效

3.1 优化目标定位

在核心素养下高中选项教学模块化内容设计中，通过立足体育新课标和班级学生的实际学习来设计教学目标，更好地明确了教学目标的定位，让目标能够贴合学生的最近发展区，不断地引导学生探索发展，提高了学生的学习成效。

3.2 提升内容引导

立足学校教育资源，通过构建模块化学习单以及针对运动技能要求设计细化的内容框架，进一步强化了选项教学模块化内容设计的层次性和整体性，让学生通过不断提升难度的驱动性活动以及趣味化的活动内容，逐步掌握动作技能要求，落实核心素养的发展目标。

3.3 强化评价质量

通过以学激评和以练导评，有效地提高了教学评价工作的整体质量和教学质量，帮助学生通过自主评价、小组互评以及教师评价，更好地了解自身实际的体育与健康发展水平，通过评价引领促进体育学科核心素养的高效发展。

4 结语

基于核心素养构建高中体育选项教学的模块化内容，不但是进一步提高高中体育教学质量的重要抓手，更是帮助学生强化体育学科核心素养，构建结构化知识技能体系的重要途径。本文通过精确目标设计、精细内容构建以及精准评价优化，构建了核心素养视域下高中体育选项教学模块化内容的设计范式。未来将会进一步探索高中体育更多模块内容的选项教学模块化内容构建，不断丰富基于学科核心素养的普通高中体育选项教学模块内容设置范式。

参考文献：

[1] 毛龙尹.高中“体育选项走班制”教学实施困境与对策探析[J].当代体育科技,2023,13(16):171-174.
[2] 李崇摆.高中体育选项教学“教会、勤练、常赛”策略探究[J].中学教学参考,2023(12):71-73.