

Focus on the core quality, let the “student-oriented” flower in the junior high school physical education teaching bloom

Zhongliang Zhu

Nanjing 29 in Nanjing, Nanjing, Jiangsu, 210000, China

Abstract

In the current tide of educational reform, junior high school physical education teaching is facing unprecedented challenges and opportunities. The cultivation of core literacy is no longer limited to the transmission of knowledge and skills, but also emphasizes the comprehensive development of students and the shaping of lifelong learning ability. Based on life teaching concept, it is in this background arises at the historic moment, it requires teachers to pay attention to each student individual differences, stimulate the students' internal motivation, guide students to actively participate, actively explore, to cultivate the students' health consciousness in sports activities, sports skills, team spirit and social responsibility. This paper aims to discuss how to effectively implement the “student-oriented” teaching strategy in junior middle school physical education teaching, so that the flower of core literacy blooms in the physical education classroom, and lay a solid foundation for the all-round development of students.

Keywords

core literacy; student-oriented; junior high school physical education; teaching; thinking

聚焦核心素养，让“以生为本”之花在初中体育教学中绽放

诸钟亮

南京29中，中国·江苏南京210000

摘要

在当前教育改革的大潮中，初中体育教学正面临着前所未有的挑战与机遇。核心素养的培养不再局限于知识与技能的传授，更强调学生全面发展和终身学习能力的塑造。“以生为本”的教学理念，正是在这一背景下应运而生，它要求教师关注每一位学生的个体差异，激发学生的内在动力，引导学生主动参与、积极探究，从而在体育活动中培养学生的健康意识、运动技能、团队精神和社会责任感。本文旨在探讨如何在初中体育教学中有效实施“以生为本”的教学策略，让核心素养之花在体育课堂上绽放，为学生的全面发展奠定坚实的基础。

关键词

核心素养；以生为本；初中体育；教学；思考

1 引言

随着新时代教育理念的不断深化，核心素养已成为培养全面发展人才的重要标准。在体育教学领域，如何通过“以生为本”的方式提高学生的体育核心素养，成为教育者关注的焦点。体育核心素养强调学生在体育活动中形成的知识、技能、态度与价值观，而“以生为本”则要求教学过程紧密围绕学生需求、兴趣与发展目标展开。二者的结合不仅能提升体育教学质量，还能促进学生的自主学习与个性化发展。然而，在实践过程中，部分教师仍以传统的知识传授为主，忽视学生的主体地位，导致课堂吸引力下降，教学效果不佳。因此，本文在理论分析的基础上，结合教学实践，探讨如何通过核心素养指导下的“以生为本”教学模式，优化初中体

育课堂，为学生的全面发展提供有力支持。

2 核心素养与以生为本定义

2.1 核心素养的定义

核心素养是指学生在未来生活中能够适应社会发展并持续成长所必备的关键能力和品格。在初中体育教学中，体育核心素养主要包括运动能力、健康行为和体育精神三大方面。运动能力涉及学生对基本运动技能的掌握及综合运用，如跑步、跳跃、投掷等项目；健康行为强调学生对自身健康的关注，包括体育锻炼习惯的养成及科学健身知识的应用；体育精神则涵盖团队合作、规则意识与竞争意识等品质的培养。通过体育核心素养的培养，学生不仅能提高体能素质，还能在体育活动中形成积极向上的心理品质，为终身体育奠定基础。

2.2 以生为本的定义

“以生为本”是一种强调学生主体性的教育理念，要

【作者简介】诸钟亮（1975-），男，中国江苏南通人，本科，高级教师，从事中学体育教学研究。

求教师在教学过程中充分尊重学生的个体差异,激发其自主学习能力,使学生成为学习的主导者。在初中体育教学中,以生为本要求教师关注学生的兴趣和需求,调整教学方法,使体育课程既符合课程标准,又贴合学生的实际情况。以生为本的教学模式强调过程体验,通过情境创设、游戏化教学等方式,让学生在轻松愉快的氛围中掌握体育技能。同时,该理念强调师生互动,鼓励学生表达观点,增强体育课堂的参与度,从而提高学生的学习效果和体育核心素养。

3 核心素养与以生为本以及二者关系概述

核心素养与以生为本在教育理念上高度契合,二者的结合能有效促进学生的全面发展。核心素养的培养目标是提升学生的综合能力,而以生为本的教学理念则是实现这一目标的重要路径。首先,核心素养要求体育教学不仅关注体能提升,还要培养学生的运动能力、健康行为和体育精神,而以生为本则通过关注学生个体差异,提供个性化教学支持,确保每位学生都能在体育课堂上得到充分的发展。其次,核心素养强调学生的自主学习能力,而以生为本教学模式鼓励学生在体育活动中主动探索,通过合作学习和问题导向的方式提升解决问题的能力。此外,在体育课堂评价体系方面,核心素养导向的教学模式不再以单一的竞技成绩为唯一标准,而是结合学生的成长过程、体育态度及团队协作能力进行多元化评价,这正是以生为本教学理念的核心体现。因此,在初中体育教学中,将核心素养与以生为本理念有机融合,不仅能提高教学质量,还能促进学生的全面发展。

4 聚焦核心素养,让“以生为本”之花在初中体育教学中绽放

4.1 基于运动能力培养的教学优化

在初中体育教学中,教师应结合学生个体差异,采取针对性训练方案,以促进其运动能力的提升。针对短跑教学,教师可以采用“分层递进训练法”,即根据学生的基础水平进行分层,并为不同层次的学生设计针对性训练内容。例如,对于起跑反应较慢的学生,教师可以运用“听令起跑训练”,通过随机口令起跑练习,提高学生的反应速度;对于步频较低的学生,则可采用“小步快频跑”训练,帮助其优化跑步节奏。与此同时,教师可借助“视频反馈技术”,利用慢动作回放分析学生的起跑姿势、摆臂动作及蹬地角度,并提供精准的纠正建议,以确保学生的动作符合技术规范。在长跑教学方面,教师可以采用“个性化配速训练”,即根据学生的最大摄氧量(VO_{2max})或心率储备(HRR),制定不同强度的训练方案。例如,耐力较弱的学生可进行间歇跑训练,如“30秒快跑+30秒慢跑”交替进行,以提高心肺耐力;而耐力较强的学生可采用“节奏跑训练”,即按照85%~90%最大心率长时间匀速跑,以提高有氧耐力。此外,教师还可以引入“变速跑训练”,让学生在单一训练单元中完成短时间冲刺、匀速跑和慢跑的交替练习,以增强学生的

速度适应能力和耐力储备。为了提升训练的科学性,教师可以结合智能设备,如心率带、运动手环等,实时监测学生的运动数据,并定期进行分析。例如,在训练后,教师可组织学生对比训练前后的心率曲线,结合Borg主观运动感受量表评估训练强度,并引导学生根据自身状况调整训练策略。此外,教师可以设置“目标分阶段挑战计划”,即将跑步目标分解成多个阶段,如“完成800米不间断跑→完成1000米→提升速度至4分/km”等,使学生在渐进训练中不断突破自身极限。

4.2 健康行为培养的实践路径

在初中体育教学中,教师应通过科学的教学设计,引导学生养成良好的运动与健康行为习惯。首先,教师应在每节课开始前安排科学的热身环节,并根据不同运动项目设定针对性热身方案。例如,在进行短跑教学前,教师可指导学生进行高抬腿、弓步跳等动态拉伸,以提高肌肉活性;而在柔韧性训练课程中,则可安排静态拉伸,如压腿、前屈伸展等,以增加关节活动范围。其次,教师应充分利用现代科技手段。例如,在长跑教学中,教师可结合心率监测数据分析学生的运动负荷,并引导学生调整跑步配速,以避免因训练强度过大导致运动损伤。此外,教师可以采用“运动日志记录法”,让学生在每节体育课后记录自身的运动数据、疲劳感受及恢复情况,并在下一次课程中进行调整,以帮助学生建立科学的运动恢复机制。在课堂之外,教师还可以组织健康主题的课后活动,如“每日步行挑战”或“心肺耐力提升计划”,鼓励学生通过日常生活中的简单运动保持健康。例如,教师可设立“每日5000步”目标,并利用智能设备记录步数,形成班级挑战排名,增强学生的运动动力。同时,教师可安排“健康饮食与运动讲座”,邀请专业人士讲解合理的饮食搭配及运动营养补充策略,让学生在掌握运动技巧的同时,建立科学的健康观念。此外,教师应重视运动后的恢复训练,引导学生通过合理的拉伸、放松训练及饮食调整促进机体恢复。例如,在高强度训练后,教师可安排“冷身跑+泡沫轴放松”环节,帮助学生缓解肌肉紧张,减少乳酸堆积,从而降低运动损伤风险。教师还可以在课后组织“运动反思讨论”,让学生分享个人运动体验,交流改善策略,进一步巩固健康行为的养成。

4.3 体育精神塑造的教学策略

体育精神的培养不仅体现在竞技比赛中,也应渗透到体育课堂的每一个环节。教师可以通过精细化教学设计,引导学生形成公平竞争、团队合作、顽强拼搏的体育精神。在篮球教学中,教师可采用“战术情境模拟训练”,让学生在设定的情境下进行团队协作。例如,教师可设计“最后30秒落后2分”的比赛场景,让学生自行讨论战术,并通过实际演练调整战术方案,以培养其临场决策能力和团队协作意识。此外,教师可采用“责任分工制”,在每次体育课堂中设定不同的角色,如队长、战术策划员、裁判等,让学生轮

流承担不同责任。例如，在足球教学中，教师可引入“队长责任制”，让队长负责团队的战术安排、队员激励等事务，使学生在实践中学习组织管理能力和团队协作精神。同时，教师应引导学生正确面对胜负，通过赛后复盘分析比赛得失，强调过程比结果更重要的体育精神。例如，在一场足球比赛后，教师可组织学生分析比赛录像，讨论关键战术执行情况，并引导学生关注团队配合而非单个球员的得失，从而提升团队合作意识。此外，教师可以设置“体育精神奖励机制”，在每次比赛后对展现优秀体育道德的学生进行表扬。例如，对在比赛中主动帮助对手、尊重裁判判罚的学生给予积分奖励，并在学期末评选“最佳团队合作奖”“最佳体育道德奖”等荣誉称号，以激励学生践行体育精神。为了增强课堂的互动性，教师还可采用“体育精神主题课堂”，每周设置一个体育精神相关的主题，如“公平竞争”“尊重对手”等，并通过小组讨论、案例分析等方式深化学生对体育精神的理解。

4.4 课堂评价体系的改革

聚焦于核心素养指导下的“以生为本”，因而为了更全面地评价学生的体育学习情况，初中体育教师必须对课堂评价体系予以改革，将以单一成绩评价方式转变为更加多元化的评价体系。改革重点在于新的评价体系要将包括技能掌握、思维发展、参与度等多个方面纳入其中，从而关注学生的全面成长。例如，在篮球教学中，教师不仅应评价学生的技术水平，如投篮准确性、运球能力等，还应注重学生的战术理解能力。例如，教师可以通过课堂中的实战演练来评估学生对战术的掌握情况，观察其是否能够灵活运用所学战术进行配合。此外，课堂参与度也是重要的评价维度，教师可以通过学生的课堂表现，如积极参与讨论、主动参与实践等，来了解学生对篮球的兴趣与投入程度。为了使评价更加全

面，教师可以结合自评与互评机制，让学生在反思自身表现的同时，也能对他人进行建设性评价。在自评中，学生可以填写自评表，针对技能掌握、课堂表现等方面进行自我分析；在互评中，学生之间可以互相观察、给予反馈，帮助彼此发现问题和优点。最后，教师的评价也应涵盖技能表现和团队合作等方面，确保评价的公平性和准确性。综合这些评价维度，教师能够更好地了解每个学生的学习进展和成长需求，从而采取针对性的教学措施，促进学生的全面发展。

5 结语

综上所述，在初中体育教学中，贯彻“以生为本”的理念，通过聚焦核心素养，能够为学生的全面发展提供坚实的支撑。通过基于运动能力培养的教学优化、健康行为培养的实践路径、体育精神塑造的教学策略以及课堂评价体系的改革，体育教师不仅能够帮助学生提升运动能力、健康行为和体育精神，还能在课堂中培养学生的自主学习能力与团队协作精神。随着教学模式的不断创新和实践的深入，体育教育的内涵不断拓展，学生的综合素质得到了进一步提升。

参考文献

- [1] 贺鑫森,万磊.以核心素养为导向的体育混合式教学再认识[J].武术研究, 2024, 9(6):131-135.
- [2] 吴依.基于核心素养的高中《体育与健康》课程导学案编制研究[D].武汉体育学院,2024.
- [3] 虎西军.初中体育课堂教学中提升学生核心素养的策略[J].电脑爱好者(电子刊), 2023(6):1779-1780.
- [4] 贾遇珍,郭鹏,张光宇.“核心素养”导向下“以生为本”的体育教学初探[J].新体育(下半月), 2023(9):68-71.
- [5] 安晓凤.核心素养视角下中学体育教学方式的特点和改进策略[J].体育风尚, 2023.