

核心素养下小学体育与健康特色选修课的开发与实施——以下津博雅学校为例

余俊洁 谢彬

潮州市湘桥区下津博雅学校, 广东 潮州 521000

[摘要]“以体育人”成为体育课程核心素养的重要支撑,遵循学科特征和学龄特征的特色课程开发成为必需。在结构主义理论和实践理念的取向,本课程形成了主题发现、情景设置、教学序列化、展开对话化、身心一体化的结构模型。这一模型既能涵盖不同的主题,也能很好地指导教学流程,更能有效落实核心素养的要求。

[关键词]模型;小学体育与健康;特色选修课;核心素养

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17671

中图分类号: G633

文献标识码: A

Development and Implementation of Primary School Physical Education and Health Featured Elective Courses under Core Literacy — Taking Xiajin Boya School as an Example

SHE Junjie, XIE Bin

Chaozhou Xiangqiao Xiajin Boya School, Chaozhou, Guangdong, 521000, China

Abstract: "Sports oriented individuals" have become an important support for the core literacy of physical education curriculum, and it is necessary to develop characteristic courses that follow the characteristics of disciplines and school age. Under the orientation of structuralist theory and practical concepts, this course has formed a structural model of theme discovery, scenario setting, teaching serialization, dialogue development, and integration of body and mind. This model can not only cover different topics, but also guide the teaching process well, and more effectively implement the requirements of core literacy.

Keywords: model; primary school physical education and health; featured elective courses; core competencies

1 小学体育与健康特色选修课开发的背景

“核心素养”成为新一轮课程改革的关键词,在这一理念引领下,各学段的课程体系也必然随之发生变化,以顺应核心素养的要求和力求相对应目标的达成。体育与健康课程是小学阶段十分重要的课程,义务教育阶段的儿童正是身体和心理双重生长期,“健康第一”是尊重儿童的体现和必须。一方面,儿童的生长需要多元给养去支撑,《小学体育与健康课程标准(2022版)》的课程性质清楚地给出了这一点:“基础性、实践性、健身性、综合性。”^[1]基础性是基于儿童的年龄特征,便于理解。健身性是基于该门课程的学科性质提出的,也不能理解。而实践性是从知识的分类提出的,即知识分为描述的知识、程序性知识(实践性)、策略性知识,对于实践性知识而言,只是学会死的概念定义是不行的,必须去实践中去体验、去改造自己的活动经验,从而落实核心素养的要求,因此,重构小学体育与健康课程势在必行。另一方面,课程的愿景需要教学去落实,选用什么样的教学内容和形式为儿童所喜闻乐见是另一个关键问题。基于以上两点,小学体育与健康课程的重构成为必需,小学体育与健康特色选修课程正是这一认知的结果。

2 小学体育与健康特色选修课开发的成果呈现与开设现状

正是课程改革的要求,学界对小学体育与健康课程也

给与了较高的关注,研究大致以下几个维度的成果:程平建的《基于核心素养的小学体育与健康项目化学习实践》一文,主要从“小篮球运球练习”的视角来研究;李振权的《数字资源在小学体育与健康课堂教学中的利用研究》一文,主要从数字化资源的视角进行研究;陈应剑的《小学体育与健康跨学科主题学习开展现状调查研究》一文,主要从跨学科学习的视角进行了研究;孙伯骄的《体育游戏与心理游戏融合在小学体育健康教育中的探究》一文,从体育游戏的角度进行了研究;钱成思的《心素养视角下小学体育与健康课堂教学评价指标体系设计》一文,从评价体系的视角进行了研究。以上几类成果都从不同角度进行了较好的研究,为小学体育与健康课程的进一步研究奠定了基础;同时,也应看到以上成果的片面性和微视角,无法从整体上体现实践性、综合性的课程要求,小学体育与健康特色选修课程的开发正是在这些研究成果的基础上,对其进行整体性开发和构建,以适应课程目标的要求和达成。

当前,随着教育的不断深入和核心素养培育的重视,越来越多的小学开始开设体育与健康特色选修课。这些课程通常结合学校的实际情况和资源优势,设计出具有学校特色的课程内容。例如,一些学校开设了武术、田径、篮球等特色选修课,通过专业化的教学和训练,提升学生的运动技能和核心素养。

同时,为了提升课程的教学质量,学校必须不断在优化课程设计、创新教学方法、加强师资队伍建设和等方面进行努力。例如,“采用情境教学、项目式学习和小组合作等多元化教学模式,激发学生学习的兴趣和参与度;加强体育教师的专业培训,提升教师的教学水平、健康指导能力和课程开发能力;吸引具有专业特长的社会体育人才参与课程教学,丰富课程的师资结构。”^[2]

然而,也需要注意到,体育与健康特色选修课的开设仍面临一些挑战,如课程资源的整合与利用、教学评价体系的完善、学生参与度的提高等方面仍需进一步探索和实践。

3 小学体育与健康特色选修课开发的理论基础

理论是实践的先导,没有正确理论指导的实践都是盲目的实践。事物都是一种结构体,也就是说事物都是由结构组成的,这是我们分析问题的前提,瑞士的皮亚杰是结构主义的代表人物,他认为:“结构是一个由种种转换规律组成的体系。”^[3],他认为结构不是各部件僵硬的拼凑,而是各要素间互动的、可转换的规律构型,这超越了其他结构是各种要求的简单组合的认知。这至少为我们提供了两点重要启示:一是我们可以集合尽可能多的相关要素,为课程所用;二是充分利用这些要素之间的关系转换来实现课程目标。基于此,我们发现转换规律(即稳固的分析模型)是完全有可能的,规律的发现正是课程开发和实施的理论基础。小学体育与健康特色选修课程的开发正是基于以上对结构主义学理的分析 and 认知。

4 小学体育与健康特色选修课的特性与价值发挥

与传统的体育课程相比,体育与健康特色选修课的特性与价值如下:

4.1 课程特性

4.1.1 灵活性

特色选修课能够根据学生的兴趣和特长进行个性化设置,满足学生多样化的需求,使学生更加积极主动地参与到体育活动中来。例如,学校可以开设篮球、足球、羽毛球等特色选修课程,让学生根据自己的兴趣和特长选择。小明喜欢篮球,通过选修篮球课,他不仅能深入学习篮球技巧,还能在课程中找到更多的乐趣和成就感,相比在传统课程中被迫参与不感兴趣的跑步,他在篮球选修课中的参与度和积极性显著提高。

4.1.2 多样性

课程内容丰富多样,不仅包括传统的体育项目,还可能融入新兴的、具有地方特色的或民族传统的运动项目,拓宽学生的运动视野,增强体育运动的趣味性和吸引力。特色选修课不仅涵盖篮球、田径等常见项目,还可能引入如武术、轮滑、跆拳道等新兴或具有地方特色的运动项目。

4.1.3 针对性

特色选修课能够针对学生的不同身体素质和运动能力进行分层教学。例如,在田径选修课中,老师会根据学

生的跑步速度和耐力将学生分为不同小组,每个小组进行不同难度和强度的训练。这样,跑得快的学生可以得到更高强度的挑战,而跑得慢的学生也能在适合自己的节奏下逐步提升,确保每个学生都能在适合自己的难度下得到锻炼和提升。

4.1.4 综合性

这类课程不仅能关注到学生的身体素质提升。例如,在篮球选修课中,老师不仅会教授篮球技巧和规则,还会通过模拟比赛、团队训练等方式培养学生的团队协作能力、竞争意识和抗挫能力。同时,在比赛过程中遇到的胜负、合作与竞争等问题,也能让学生学会如何调整心态、适应社会环境,实现全面发展。

4.2 价值发挥

4.2.1 增强体质健康,奠定核心素养基础

体质健康是学生发展和成长的基石,也是培养学生核心素养的关键前提。“小学这个阶段,正是学生身体发展的关键阶段,科学合理地进行体育锻炼,可以有效地促进骨骼生长,强化肌肉力量,促进心肺功能的发展,从而为学生终身健康打下基础。”^[4]体育与健康特色选修课以其丰富多彩的运动项目、个性化的课程设计等特点,可以适应不同学生兴趣爱好及身体发展需求,调动学生主动积极参加体育锻炼的热情,让学生能够在享受运动乐趣中增强身体素质。

以下津博雅学校武术特色选修课为例,武术运动作为一种传统运动,它融合了力量、耐力、柔韧、平衡与协调等各种身体素质。武术项目的训练可从多个方面提升学生体质健康。首先,武术的各种动作,如踢腿、摆臂、跳跃等,能全面锻炼到身体的各个部位,增强肌肉力量,使学生的身体更加强壮。其次,武术动作往往需要身体做出各种屈伸、扭转等动作,这有助于提高身体的柔韧性,让学生的关节更加灵活。再者,武术练习过程中,学生需要不断地调整呼吸,以配合动作的节奏,长期坚持能增强心肺功能,提升耐力。此外,武术中的一些平衡动作以及套路的连贯演练,对身体的协调性和平衡能力要求较高,通过练习使学生这方面的能力得到较好的发展,从而提升整体体质健康水平。而一个好的体质既是学生参加其他科目学习的精力保证,也是学生专注力和意志力等核心素养发展的物质基础。学生只有具备了健康的身体,才能在学习、生活等各方面都保持旺盛的活力,主动参与到各项活动当中去,从而为核心素养综合培养创造良好的条件。

4.2.2 塑造意志品质,健全人格发展

体育不只是生理上的锻炼,更重要的是意志上的磨练、人格上的培养。小学的体育与健康特色选修课程为学生创造了一个应对各种挑战和克服难题的舞台,而在参与这些课程的旅程中,学生难免会遭遇各种失败和打击,而学生就是在克服困难中锻炼意志品质,培养健全人格。“学生在不断

挑战自己、超越自己的过程中，逐步学会了坚持，养成了信心，养成了积极乐观的人生态度与顽强的精神品质。”^[5]

以下津博雅学校田径特色选修课中的耐久跑训练为例，耐久跑这个运动项目是考验耐力与意志力的项目。学生进行耐久跑训练时，需克服生理疲劳、呼吸困难和心理懈怠等问题。特别是跑得比较远的耐久跑，由于跑得时间越来越长，跑得越来越远，学生常常有疲惫感，有放弃的想法。这个时候，在指定距离内坚持跑步对学生来说是一个很大的挑战。学生们在教师的指导与激励下，经过不断地调整呼吸节奏，坚定内心信念等过程，力求克服生理与心理两方面的压力，终于完成了耐久跑任务。每次耐久跑目标的顺利完成都会给学生带来意志力上的提高。在这一过程中，学生学会自我激励和自我约束，形成顽强的意志和永不放弃的精神。

4.2.3 增进社会适应，加强人际交往和团队协作能力

人作为社会性动物，其良好社会适应能力在其核心素养中占有重要地位。“小学体育与健康特色选修课一般采用集体活动或者团队竞赛等方式进行教学，给学生们提供大量人际交往与团队协作的机会。”^[6]在这门课上，要求学生个性和个性各异、特长各异的学生互相沟通，紧密配合，以完成运动任务或者比赛目标。

以下津博雅学校篮球特色选修课为例，篮球这项运动是具有很强的团队性的。篮球比赛时，每一位球员都有着明确分工，比如控球后卫要组织进攻，得分后卫要投篮得分，大前锋与中锋要内线防守与篮板球配合等等。学生参加篮球课程及比赛时需经常跟队友交流配合。比如进攻中，球员间要通过目光、手势、语言等战术配合来传球、跑位、掩护等，从而产生得分的机会；防守中，球员间应互相补位和协防，以共同防御对方攻击。在这一学习过程中，学生不仅需要充分利用自己的长处，还需学习如何与队友合作，并尊重教练的战术布置。在团队获胜的情况下，学生可以体验到团队协作的成就感并提高团队凝聚力；在竞赛失败后，学生还可以学会在自己与团队之间找原因，明白团队合作重要性，另外，篮球课程及比赛中学生也要和对手展开较量 and 沟通，要让学生会遵守比赛规则，尊重对方，养成公平竞争意识和团队意识。通过参加篮球特色选修课的学习和比赛，使学生在人际交往、团队协作等多方面得到了全面锻炼，有效提高了学生的社会适应能力，并为今后更好地融入社会打下了坚实基础。

5 小学体育与健康特色选修课的教学设计框架

小学体育与健康特色选修课的“特”字，拟以教学设计的方式呈现，一为体现实践取向；二为形成结构性框架。

5.1 下津博雅学校《小男子汉训练营》教学设计简案

5.1.1 课的设想

本节课，以男子汉训练营的创营思想为指导，通过情景的设置营造战斗的氛围，结合平时的军事化训练与引导，

树立充满男子气概的英雄形象，以此培养学生积极的性别认知，锻造坚毅果敢、有责任感的品质为目的。让学生成为真正的“小男子汉”为目标。

5.1.2 教学目标

通过学习，学生掌握低姿匍匐前进的基本动作要领。全面提升学生的身体素质，包括力量、耐力、速度、灵敏性和协调性等。通过情景带入，音乐渲染，营造独特的氛围，培养学生坚韧不拔的意志品质和团队合作精神，塑造小男子汉的勇敢形象。

5.1.3 教学内容

以低姿匍匐前进——穿越火线和负重接力为教学内容。教学重点：正确的低姿匍匐动作，包括身体姿势、手脚动作配合。教学难点：上下肢协调配合。

5.1.4 教学方法

教师讲解与活动开展相结合。

5.1.5 教学过程

5.1.5.1 主题设置

通过队列练习展示学生“男子汉”的饱满精神及与众不同的气概。

5.1.5.2 前置准备

这部分采用关节操，动态动作练习、拉伸运动让身体“热”起来，达到较好的运动状态。（情景设置：小男子汉训练营正在集训，突然警报响起，辖区内发现敌情，需要小男子汉前往前线抢救物资，运输车辆 10min 到达，请做好出征准备。）

5.1.5.3 中间活动

学生通过学习的低姿匍匐前进的动作，感受穿越火线的紧张气氛。负重接力，作为体能训练的品质教育的一个内容锻炼学生坚韧的品质。（情景设置：小男子汉利用自己所学技能避开敌人、跨越障碍，穿越火线，到达指定地点，抢救物资。）

5.1.5.4 结束调整

通过肌肉的拉伸结合放松的动作，降低学生心率，调整呼吸，放松身心，小结课堂。（情景设置：小男子汉凭借自己过硬的本领和团队的合作顺利完成了任务，队伍做完战后的总结和修整。）

5.2 结构性框架形成

从实践到理论，再由理论到实践是辩证唯物观的基本要义。小学体育与健康特色选修课的结构框架也将在遵循这一观念，再根据体育与健康的学科特点和小学生的学龄特点来提炼。大致形成以下结构性模型：

5.2.1 主题设计

“小男子汉训练营”

5.2.2 情景设置

情景是达成核心素养的关键内容，情景设置贯穿于本选修课的全过程。

5.2.3 教学序列化

教学设计的灵魂在于知识内容的序列化,本课具体由开始部分-准备部分-基本部分-结束部分所构成,形成一个完整的序列构型,序列性是教学目标达成的支撑。

5.2.4 展开对话化

课堂展开的灵魂在于形成多元对话关系并形成对话,本课堂形成教师与学生、学生与学生、学生自我与他者等多元对话,这样才能在对话中提高体力、心力、意志力、耐力等综合素养。

5.2.5 结束调整

由身体到心灵,形成身心合一。

6 小学体育与健康特色选修课的发展与完善

课程是一个动态发展的过程,它不但是适应人发展的产物,同时也是时代和社会发展的产物,因此,小学体育与健康特色选修课也必然是一个不断发展和完善的过程。根据实践经验可知,在课程开发和实施中应注意以下几个方面的发展和完善:

6.1 优化课程设计

紧密结合核心素养培育目标和学生身心发展规律,设计既有趣又有教育意义的课程内容。融入更多传统文化和现代运动元素,增强课程的吸引力和教育性。在课程设计中巧妙融入传统文化精髓与现代运动潮流,提升课程的吸引力与教育价值,激发学生参与热情。

6.2 创新教学方法

创设多元化教学模式,摒弃传统“填鸭式”教学,推广情境教学、项目式学习及小组合作等灵活多样的教学方法,促进学生主动学习。利用数字化工具实施精准教学,实现实时监控与个性化指导,有效提升教学效率与质量。

6.3 加强师资建设

师资队伍建设为确保课程实施提供了重要依托。提升体育教师的专业素养和教学能力,掌握更多健康指导知识,鼓励老师跨学科学习。同时,我们也在积极地吸引具有专业特长的社会体育人才,例如武术教练、瑜伽导师等,以

此丰富课程的师资结构,满足特色选修课的多样化教学的需求。

6.4 完善评价体系

“建立全面、科学的课程评价体系,结合过程性评价与综合性评价,确保评价结果的客观性与全面性,持续优化循环,基于评价反馈,不断调整课程内容与教学方法,形成课程优化的良性循环,持续提升课程质量与教育成效。”^[7]

小学体育与健康特色选修课需要在理论研究和实践探索上更进一步,并把核心素养培育渗透于课程中,从而为全面发展高素质人才培养打下坚实的基础,助力实现“以体育人润童心,核心素养促成长”的教育理念,为塑造全面发展的学生打下基础。

[参考文献]

- [1]中华人民共和国教育部.体育与健康课程标准(2022 年版)[M].北京:北京师范大学出版社,2022.
- [2]杨文轩,张细谦.新中国学校体育 60 年发展历程及启示[J].体育学刊,2010(1).
- [3]皮亚杰.结构主义[M].北京:商务印书馆,2001.
- [4]吴龙辉.小学生趣味游戏在日常体育教学中的应用[J].田径,2020(7):73-74.
- [5]陆黎红.小学体育中篮球运动对学生身体素质的影响研究[J].体育风尚,2024(12):152-154.
- [6]高培怡.新时期智慧体育引入小学体育的路径[J].文体用品与科技,2025(1):85-87.
- [7]于素梅.国学生体育核心素养框架体系建构[J].体育学刊,2017(4).

作者简介:余俊洁(1979—),男,广东潮州,汉族,本科,小学体育高级教师,潮州市湘桥区下津博雅学校,研究方向:小学生体能训练、小学体育与健康教育、课程开发与运用;谢彬(1992—),男,广东潮州,汉族,本科,小学体育二级教师,潮州市湘桥区下津博雅学校,研究方向:小学生体能训练、小学体育与健康教育、课程开发与运用。