

学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径

于素梅

(中国教育科学研究院, 北京 100088)

摘要: 围绕学生体育学科核心素养培育的特性、思路和途径等问题进行研究, 试图使核心素养的培育能够全面落实。学生体育学科核心素养培育并非轻而易举, 也非某一学段所为, 更不能仅仅依靠学校教育, 具有培育的长期性、发展性、差异性、完整性和协同性等特征。培育基本思路集中在“情品双育, 做好体育精神的塑造”“能习相随, 打好运动实践的基础”“知行合一, 掌握健康促进的本领”上。要通过坚守课堂主阵地、抓好课外阳光体育、拓展校外自主锻炼等课内外、校内外结合的多元途径, 有效实施学生体育学科核心素养培育的工作。

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)05-0016-04

DOI:10.16237/j.cnki.cn44-1404/g8.2017.05.003

Basic ideas and multiple ways for the cultivation of students' physical education disciplinary core makings

YU Su-mei

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

Abstract: The author studied such issues as the characteristics of as well as ideas and ways for the cultivation of students' physical education disciplinary core makings, tried to enable core makings cultivation to be implemented in a detailed, scrupulous and solid way. Cultivating students' physical education disciplinary core makings is not easy, also not to be accomplished at a certain study stage, certainly not to be realized by school only, provided with characteristics such as long-term, developing, differential, complete and cooperative. Basic ideas for cultivation concentrate on “emotion and behavior education-forge a sports spirit”, “ability and learning interaction – build a foundation for sports practice”, “knowledge and action integration – master skills for health promotion”. The cultivation of students' physical education disciplinary core makings should be effectively implemented by curricular and extracurricular and on campus and off campus combined multiple ways, such as sticking to classroom as the main platform, doing well in Sunshine Sports, expanding extracurricular autonomous exercising, etc.

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

学生体育学科核心素养应由体育精神、运动实践、健康促进3个维度组成, 并具体划分为6个要素, 体育精神包含体育情感和体育品格, 运动实践包含运动能力和运动习惯, 健康促进包含健康知识和健康行为^[1]。学生体育学科核心素养的培育, 要在充分了解其培育特性的前提下, 才能明晰培育的基本思路, 提出培育的多元途径。

1 学生体育学科核心素养培育的基本特性

1.1 长期性

学生体育学科核心素养的培育不是一朝一夕的事情, 过程漫长, 每一个学段都会有对应的培育内容。由于体育学科核心素养又可以理解是体育与健康素养, 而体育与健康素养会伴随人的终身。也就是说, 学生走出校园走向社会, 体育与健康素养还依然会不断地通过一些途径进一步完善。一方面, 人的体育与健

收稿日期: 2017-08-10

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

康意识会随着时间的推移而逐步发生变化，体育与健康意识形成的越早，越有利于素养的培育；另一方面，体育与健康课程在基础教育、高中阶段，乃至各年级都有对应的课程内容，且呈现螺旋式上升。而且，到了高等教育阶段，体育与健康的知识、技能和方法的教育还在继续。即便走出学校，依然会有新兴的运动项目和锻炼方法需要学习。因此，基于体育与健康课程教育的长期性，人们接受体育与健康知识、技能和方法就保持着一定的延续性。除此之外，即便是接受了一定的体育与健康教育，每个个体形成素养也会因人而异，多数情况，素养的形成都滞后于接受的教育。基于此，学生体育学科核心素养培育的长期性客观存在且不容忽视。

1.2 发展性

发展性与长期性关系密切，这两个特性在一定程度上能反映出素养培育的动态过程。之所以说素养培育具有发展性，是因为社会在发展，学科在发展，人也在发展。素养的培育和形成伴随着人的发展、学科的发展，以及社会的发展而发展。例如，在初中一年级，学生已具备了一定的吃苦耐劳、勇敢拼搏的素养，但并不意味着这些素养永远不变，而是动态发展的过程。有的学生表现出明显的不稳定性，时而表现出能吃苦、敢拼搏，时而又怕吃苦、不敢拼。或者在变换为更艰苦的环境时，就难以坚持了。当然，这种发展性也与一个人的先天素质和人格特征有关。先天素质好、人格特征健全者，稳定性较强；先天素质差、人格特征缺失者，稳定性较弱。为此，一方面要承认学生体育学科核心素养培育具有发展性，另一方面还要基于学生自身特征更为客观和有针对性地把握发展速度和方向。

1.3 差异性

学生体育学科核心素养的培育是有差异的，无论是培育速度，还是各要素培育的侧重点，都会因为学生个体的差异而有一定程度的差异。具体表现在以下几个方面：一是体育学科核心素养培育因学生的年龄不同而有所区分。不同年龄段学生身心发展水平、认知水平存在一定的差异，培育核心素养要遵循不同年龄段学生身心发展规律，方能达到有效结果。二是体育学科核心素养培育因学生的性别差异而有所侧重。不同性别学生在体育学习过程中参与情况表现出有不同的倾向性。为此，要考虑性别对体育学科学习的倾向性而灵活把握培育策略。三是体育学科核心素养培育还要结合学生对体育的兴趣爱好差异，找准最佳培育方式。四是体育学科核心素养的培育也不能忽视学生的体能和技能基础差异，学生的体能和技能基础是

影响学生体育学科核心素养培育成效的主要因素。五是体育学科核心素养培育过程中对学生所处的学习与生活环境条件也要顾及。因为环境条件差异，决定着培育效果不同。要想使每一位学生都能达到理想的培育效果，各方面的差异性表现都需要重点关注和认真把握。

1.4 完整性

学生体育学科核心素养是体育精神、运动实践、健康的综合体现，3个维度都不可忽视。过于侧重一方面而忽略其他方面，都是不完整的。假如只是考虑运动能力的培养，养不成锻炼的习惯，所掌握的专项运动技能和已经具备的基本运动能力就难以发挥应有的作用。同样，不具有一定的体育精神，参与体育锻炼就难以持久，掌握运动技能、增强体质等也都无从谈起。为此，这里提出的核心素养培育的完整性，主要体现在素养3维度6要素培养的全面性上。

1.5 协同性

培育学生体育学科核心素养，并非仅仅依靠学校体育就能实现，更不是体育教师一人所为。即便体育受重视的学校，或者比较敬业的体育教师都难以独立完成体育学科核心素养的培育工作。一方面，培育的长期性告诉我们，核心素养培育并非仅仅在学校期间所能完成，而是长期培育积累形成的过程^[9]；另一方面，体育课堂教学时间和内容的局限性，仅仅通过每周有限的体育课时间，即便加上课外体育锻炼时间，也难以做到，还要依靠家长的配合、社会的参与等。因此，如何把握协同培养是关键。体育教师的作用难以替代，家长的助力不容忽视，社会的支持十分必要。除此之外，学生个人发挥主观能动性在一定程度上也能加速核心素养的培育过程。

2 学生体育学科核心素养培育的基本思路

2.1 情品双育：做好体育精神的塑造

情，即体育情感，这是体育学科核心素养的关键要素；品，即体育品格，这是体育学科核心素养的必备要素^[9]。情与品双育，方能达到体育精神的完美塑造。一般情况下，体育精神的塑造比学习运动技能难度更大，尤其在有限的体育课堂上难以实现。如何才能有所突破，真正做到情品双育呢？主线和核心点都需要围绕“育”字展开，那么，这里的“育”主要集中在“育心”上，即从心灵深处激发做人、做事的良好品性，尤其是借助于体育活动的开展，包括体育课堂学习，让学生逐步从对体育的参与，对艰苦运动训练与竞赛等活动的坚持中塑造对体育乃至对人生的积极情感和良好品格。“情品双育”的难点在于“育”的时机

把握、“育”的内容取舍、“育”的方式选择和“育”的结果评价，“四育”决定着体育精神塑造的速度和程度。

2.2 能习相随：打好运动实践的基础

能，即运动能力，是体育学科核心素养框架体系中的最核心要素；习，是运动习惯，它一定要与运动能力相伴而生的^[3]。能习相随，方能开启并真正实现运动实践过程，否则，运动实践就无从谈起。运动实践能力的大小和过程把握，决定着体育对增强体质、增进健康功能落实的程度。因此，就可操作性的运动实践而言，能与习缺少任何一个方面都难以满足终身体育所需。那么，如何在体育过程中，真正做到“能习相随”呢？打好运动实践基础的关键要落在“练”上。运动能力大小是通过“练”来体现，运动习惯是否养成也与练多练少密切相关。因此，对“练”的合理把握决定着运动实践基础打的牢固程度。而“能习相随”的难点在于“练”的兴趣激发、“练”的内容确定、“练”的时间保持、“练”的效果评价等。有无兴趣的练，和是否能练出兴趣是练好与否的重要标志。“练”什么的确定不容忽视，随年龄不同有改变，也会随爱好的区分而侧重。能否保持持之以恒的“练”，即决定着运动能力达到的程度，还直接影响着是否能够养成运动的习惯，“三天打鱼两天晒网”的“练”，不仅能力难以提高，而且，习惯更难养成。因此，认真把握好兴趣、内容、时间、效果的“四练”关键，将有助于打好运动实践的基础，具备运动实践的能力。

2.3 知行合一：掌握健康促进的本领

知，即健康知识，是健康行为的前提，丰富的健康知识，更是健康促进能力形成与否的基础条件；行，即健康行为，既是检验健康知识掌握情况的显性标志，也有利于健康的促进^[4]。知行合一，健康促进方能顺利实现。那么，如何落实知行合一呢？要想使健康知识与健康行为做到合二为一，就体育教师教学层面来看，合理有效的“传”至关重要。因为，学生对健康知识的获取和健康行为的合理呈现，都离不开教师“传”的作用和方向引领。教师对“传”的把握和学生对“传”的领悟决定着能否做到真正意义上的知行合一。要实现知行合一共促健康，或培养学生的健康促进能力，其难点在于“传”的顺序、“传”的时机、“传”的内容和“传”的形式。“四传”的把握程度决定着知行合一效果的好坏。对“传”的顺序而言，是先知后行，还是先行后知，其顺序可自主把握，多数情况下是知而后行，但假如采取了行而后知的倒序呈现，是基于实践到理论认知，前者则是理论指导实践，即在实践中应用的过程。

3 学生体育学科核心素养培育多元途径

中国学生核心素养的形成是一个多元途径共同作用的结果，或许能够贯彻学生一生的过程^[5]。而做好学生体育学科核心素养的培育，也要从课堂内外、学校内外等多种环境下，汇集多元途径展开培育工作。其中，坚守课堂主阵地，确保课外阳光体育，拓展校外自主锻炼等是有效实施体育学科核心素养培育的3条主要途径。

3.1 坚守课堂主阵地

体育课堂是实施体育课程的主阵地，是传递健康知识、运动技能、科学锻炼方法等的主要场所。体育课程的性质明确告诉我们，不仅能传授体育的知识、技能和方法，还能够增强体质、增进健康^[6]。就学生体育学科核心素养的培育而言，尽管体育课堂不可能完全实现培育的全部内容，也不是素养形成的整个过程。但是，离开了体育课堂这一主阵地，就失去了学生系统进行体育学习的根基，学生规范的健康知识、健康行为就难以得到保障；体育情感、体育品格的形成难度也会增大；运动能力、运动习惯的培养更是很难实现。为此，体育课堂这一主阵地，要抓早、抓好、抓巧。所谓抓早，就是提早规划核心素养培育在课堂上实施的内容、进度、方式方法，就像体育教学的学年计划、学期计划、单元计划那样，早于课时之前做整体性规划，而不是到了上课前或课中临时强化。所谓抓好，就是确保课堂主阵地的质量，基于体育学科核心素养培育背景下的体育课堂，不仅要有内容、形式上的调整，更要有培育结果的呈现。所谓抓巧，就是不失时机，巧妙地将核心素养培育贯穿到体育课堂之中。不仅要反思过去的体育课堂距离核心素养培育有多远，还要明白课堂上强化核心素养的培育有多难，更要有信心通过课堂主阵地来落实核心素养培育。

3.2 确保课外阳光体育

阳光体育，是指全国亿万青少年学生走出教室、走向操场、走进大自然、走到阳光下，积极参加体育锻炼。2007年4月29日在全国范围内全面启动全国亿万学生阳光体育运动，学生在校每天锻炼一小时逐步落实。而体育课程实施，除了通过课堂教学做好基础性的教育教学工作，也不可忽视课外阳光体育活动的开展对课堂的补充^[6]。课外活动作为第二课堂，不像课堂那样缺乏自主性、灵活性，而是能发挥强化与拓展作用。课外阳光体育活动的开展，如阳光体育大课间、课外体育活动等，与体育课上学生参与的体育活动相比，练习时间上会更有保障。因为，几乎所有的大课间、课外活动，自始至终学生都在活动，大大减少了等待排队练习时间。所以，至少是对体育课上练

习不足的弥补。除此之外，课外阳光体育活动还是对课堂教学的一种促进，因为，学生在课外参与体育活动的时候，所表现出的运动技能质与量的掌握程度、锻炼方法正确与否等，都与课堂教学结果息息相关。为此，假如通过课外阳光体育活动的开展发现课堂教学之不足，一定程度上能为改进和完善课堂教学提供有针对性的反馈信息。基于此，在时间和质量上确保课外阳光体育活动的开展，对弥补课堂之不足将发挥重要作用。运动能力的提升以及通过训练与比赛的参与对体育精神的塑造等，课外阳光体育都功不可灭。

3.3 拓展校外自主锻炼

基于核心素养培育的长期性、发展性、完整性以及协同性等特性，对于那些难以通过课堂、学校完全实现的核心素养部分要素的培育，还要借助于校外力量，通过学生经常自主参与校外体育活动，来完善校内体育活动之不足。学生假如经常能够在校外坚持自主锻炼，本身就或许是对体育已经产生了一定兴趣的表现。还有就是，假如学生能够使校外的自主锻炼常态化，运动习惯的养成也就能够实现。然而，学生在校外经常参加自主锻炼是有一定难度的，尽管校外自主锻炼是一个能够带来较好效果的途径，但是，基于过去多数学生尚未养成校外自主锻炼习惯的普遍现象，所以，就会对这一途径的实现提出新的挑战。如何借助该途径助推学生体育学科核心素养培育呢？中小学推行体育家庭作业制度，已经开启了家校联合，在家长的引导和协助下实现学生校外自主锻炼的新形式。逐步加大中考加分力度，也会有更多的家长支持鼓励学生校外自主锻炼。可是，目前多数家长尚未形成引导或主动带领学生参与锻炼的热潮。除此之外，学生校外自主锻炼还要借助于社会的力量，假如社会上有更多的可供学生们锻炼的适宜运动场所，又有体

育专业机构（如各种类型的运动健身俱乐部）的专业指导保障，学生自主锻炼的可行性就会大大提高。当然，要想真正通过校外自主锻炼助力核心素养的培育，学校对学生校外锻炼信息的收集与校内外体育锻炼结合的可行性评价也应随之跟进。否则，校内外就难以形成合力共同实现学生体育学科核心素养的培育。

学生体育学科核心素养的培育工作重要且不易，必须要有明确的思路和具有可操作性的途径。本研究理出了3维度6要素体育学科核心素养培育的基本思路，并从课内外、校内外结合的方式，重点通过课堂学习、课外锻炼、校外拓展的多元途径确保核心素养的培育更加可行。但培育要落到实处，还需要有具体的策略，诸如如何通过完善课堂学习、优化课外活动、强化校外锻炼等措施，最终实现学生体育学科核心素养的培育。

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] 杨九诠. 学生发展核心素养三十人谈[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2017.
- [3] 于素梅. 学生体育学科核心素养及其培育[J]. 中国学校体育, 2016(7): 29-33.
- [4] 林崇德. 21世纪学生发展核心素养研究[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.
- [5] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2011年版)[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2012.
- [6] 王崇喜. 体育课程与教学改革研究[M]. 开封: 河南大学出版社, 2014.

