

核心素养导向下高中体育课堂教学优化策略研究

蒋富强

察布查尔锡伯自治县高级中学

摘要：随着《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2025年修订）》的颁布，培养学生核心素养成为高中体育教学的主旨，高中体育教学的优化关键在于课堂的高效落实，羽毛球运动作为高中体育课堂中受学生喜爱、普及率较高的体育项目，融竞争性和趣味性于一体，是培养学生核心素养的载体。基于此，以高中体育课堂中羽毛球教学为切入点，从新课标修订要求和教学实践出发，分析高中体育课堂中羽毛球教学中核心素养的落实现状及存在问题，并提出一些改进策略，以期高中体育课堂中羽毛球教学由知识和技能教学向素养教学转变，实现以体育人、以体润心的目的，为高中体育专项教学提供一定的借鉴依据。

关键词：核心素养；高中体育；羽毛球教学；教学优化；以体育人

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.129

引言

高中体育作为落实立德树人根本任务、推进健康中国建设的重要组成部分，随着“健康第一”的指导思想的确立，教学目标从过去“为了健康、学会一技之长”转变为如今“学会、健康、发展一技之长”。根据《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2025年修订）》，高中体育与健康课程以“健康第一”为指导思想，以学科核心素养为统领，注重通过学习运动参与、健康行为和体育品德，促进高中学生身心健康、体魄强健，获得全面发展。羽毛球运动场地要求简单，便于男女同学同时参与，可以通过调节比赛规则来调节运动强度，同时对身体素质要求不高，可以通过慢慢增加运动量来增强体质，所以非常适合高中体育课堂的专项教学。同时，羽毛球运动的快速攻防转换可以培养学生的身体协调性、反应能力；良好的合作需求也与国家规定的高中学生要培养的核心素养息息相关，可以培养学生的规则意识、合作精神、坚韧不拔的意志^[1]。

一、核心素养导向下高中羽毛球教学的核心内涵

（一）运动能力：羽毛球教学的核心基础

运动能力是指学生在参与体育活动中表现出的身体运动能力、运动技能能力、战术思维能力，是核心素养的构成要素之一。结合羽毛球运动，具体表现为学生能掌握羽毛球的基本技术，能根据比赛实际情况变化合理运用战术，具备一定的羽毛球竞技能力或运动能力。在运动过程中还能合理调控运动量，提高学生的心肺功能、身体协调能力、反应能力，形成良好的运动素养，为终身运动奠定良好的基础，符合新课标中运动能力所表现的具体形态，如体能状况、运动认知与技战术运用、体育展示与比赛的要求。

（二）健康行为：羽毛球教学的重要目标

健康行为是指学生在体育学习与运动过程中形成并

保持健康的生活方式和行为习惯，以及应对突发伤害时的自我保护和保护他人的能力，是核心素养的构成要素之一。羽毛球教学中健康行为主要表现为能健康生活，养成每天参加体育活动的习惯；知道羽毛球运动中安全保护常识，能有效地预防运动伤害，会处理简单的运动损伤；在运动过程中能调控运动过程中产生的各种情绪反应，有效化解学习、生活中的压力，保持积极向上的心态；能传承羽毛球运动文化，在运动中形成良好的作息规律、饮食习惯、安全意识、直立脊柱的意识，形成健康文明的生活方式。

（三）体育品德：羽毛球教学的精神内核

体育品德是指学生在体育学习与参与体育活动中形成的行为习惯、价值取向和精神风貌，它是核心素养的灵魂。羽毛球比赛有明确的比赛规则，开展羽毛球比赛可以培养学生的规则意识、公平竞争意识；打羽毛球是双人对打、团体比赛，还可以培养学生的合作意识、沟通意识和集体凝聚力；进行羽毛球比赛还会使学生在胜不骄、败不馁的基础上，具有拼搏精神、不畏强敌、积极向上、尊重对手、谦虚谨慎的良好精神风貌，实现以体育人、以体润心的育人目标，这也是新课标中坚守中华文化立场、铸牢中华民族共同体意识的育人要求。

二、核心素养导向下高中羽毛球课堂教学的问题

（一）教学目标模糊，素养导向缺失

教学目标流于表面，与新课程要求相距甚远。目前，高中羽毛球教学内容的确定仍停留在原来的“授之以鱼”阶段，即过于关注学生是否真正掌握了羽毛球基本技术，如发球、击球等动作是否规范，而忽略对学生运动能力、健康行为、体育品德的培养。教学目标过于宽泛，不细致，没有针对学生的年龄特征、体能状况、技能水平来确定教学目标，也没有将运动能力、健康行为、体育品德三个核心素养细化到每一节课的教学目标

中,导致教学过程没有整体的素养导向,学生在学习完一节课后只掌握了一些基本的运动技能,健康行为、体育品德并没有得到良好发展,与新课程标准中以核心素养为主导的课程要求相差甚远。例如,教师在教学中只关注学生发球能否成功,而忽略了学生战术思维、规则意识的培养^[2]。

(二) 教学内容碎片化,缺乏系统性与针对性

羽毛球教学内容的选取和安排,直接关系到核心素养的培养程度。当前,部分高中羽毛球教学内容零散、机械,系统性不强,针对性不足。一是教学内容多为碎片化内容,重复进行发球、正手击球等基本技术的练习,没有融入战术学、裁判规则、健康教育等内容,导致学生难以形成完整的羽毛球知识架构,运动能力得不到提升,战术思维难以形成。二是教学内容整体缺少差异性,教学方法简单,对于不同程度的学生没有差异性内容,对于基础较好的学生没有拓展性内容,对于基础薄弱的学生缺乏补差性教学,导致部分学生对羽毛球失去兴趣,难以实现人人有体育的目标;三是部分教学内容未能落实新课标要求,未能融入中华传统体育文化,未能与健康教育模块相关要求相衔接。

(三) 教学方法单一,互动性与实效性不足

教学方法是达成教学目标、培养核心素养的手段。目前,高中羽毛球课堂教学多采用教师示范、学生模仿、集体练习的教学方法,教学方法单一、枯燥、乏味,互动性不强,创新性不足。教师主导整个教学过程,学生处于被动接受地位,缺乏自主与合作学习、探究学习的机会,不利于激发学生学习兴趣和主动性。例如,在战术教学中多采用教师讲解战术原理、要领的方式,而忽视战术情境下对学生战术知识运用和实战能力的培养,导致运动能力的培养效果不明显;教学方法没有与核心素养的培育相融合,缺乏在教学中培育健康行为、体育品德的方法设计,难以达成素养培育的目标。基于高中学生的体育品德培养要求,结合运动技能教学的需要,这种情况与对运动技能教学内容进行针对性游戏或比赛情境的设计与实施的要求不符。

(四) 评价体系片面,难以兼顾素养全面发展

教学评价是确保教学效果、促进学生核心素养发展的保证。目前,高中羽毛球教学中评价的片面性突出表现在两个方面:一是评价内容的片面性。评价内容主要是对学生的羽毛球技能掌握情况进行评价,如动作规范度、发球成功率等,忽视了对学生的健康行为、体育道德、合作性、战术思维等素养的评价;二是评价方式的片面性。对学生的学习评价主要是教师评价,缺乏学生自评、互评以及过程性评价,评价结果主要是以期末

测试的结果呈现,这种重结果轻过程、重技能轻素养的评价方式,不能引导学生重视自身素养的提升,不能发挥评价的诊断、激励和改进作用,也不符合新课程标准引导教师在真实的体育与健康展示或比赛情境中运用多种方法对学生的表现进行全面评价的要求,应改进评价方式。

(五) 师资素养不足,难以支撑素养导向教学

教师是高中体育教学中落实核心素养的重要执行者,其专业性决定了教学效果。当前,部分高中体育教师的专业性不足:没有接受过正规的羽毛球专业训练,对羽毛球的战术规律、比赛规则、健康知识掌握不够,不能熟练地在教学中体现核心素养的培养内容;受传统教学思想的影响,还处在单纯的“传技”阶段,对核心素养的定义和培养方式知之甚少,缺乏将核心素养的培养融入教学的意识和能力,无法制定出符合核心素养要求的课程,更谈不上用多种教学方法和评价方式去落实核心素养的培养。

三、核心素养导向下高中羽毛球课堂教学的优化策略

(一) 明确素养导向,优化教学目标设计

首先确定教学目标层次。根据学生的年龄特征、体能和技能水平,设定三个层次的教学目标。基础层目标指向羽毛球基本技能的学习,如正确掌握正手发球、反手击球的技术动作,养成基本的运动习惯;提高层目标指向羽毛球战术学习和运动能力提升,如能运用单打、双打战术,增强自身的运动能力,形成战术思维;拓展层目标指向健康行为和体育品德,如经常参与体育锻炼,增强规则意识和合作意识,锤炼意志。接着细化课时目标。把核心素养的三个维度细化到每一节课的教学目标中。如在“正手发球”这一课时,不仅要设置正确掌握正手发球的技术动作这样的技能目标,还要设置保持正确的身体姿势、预防运动损伤这样的健康行为目标。最后融入新课标要求。把“健康第一”理念和以体育人目标融入教学目标中,使教学目标符合课程标准要求,指向学生终身发展^[3]。

(二) 整合教学内容,增强系统性与针对性

一是变革教学内容,增强整体性。一是整体设计“学习+实战+身体+品行”内容体系,以解决教学内容模块化问题。在技术学习内容中,开展羽毛球基本技术、高难度技术等学习;增加战术学习内容,如单打战术、双打战术,培养战术意识,增强身体素质;增加健康学习内容,如羽毛球运动安全常识、运动伤害预防与处理、科学锻炼、合理膳食、食品安全等,培养健康行为;增加品行学习内容,如羽毛球比赛规则、公平竞

争教育、合作教育等,培养体育道德。二是考虑个体可分性,分层确定内容难易度。对于水平较差的学生,减少战术和品行学习内容,降低难度,突出基本技术的强化性训练;对于水平较高的学生,增加拓展性内容,如羽毛球竞赛规则与裁判、战术创新等,提高学习兴趣和挑战性。三是增加中华传统体育文化内容。依据新课程标准,增加对羽毛球运动起源和发展的学习,增加对中华传统体育项目和羽毛球相通性的学习,增强学生对中华优秀传统文化的自信。四是增加健康教育模块内容。增加对体重与健康、环境与健康、情绪与健康的学习,以完善健康教育模块内容^[4]。

(三) 创新教学方法,提升互动性与实效性

一是情境教学法:设计实战场景,如羽毛球单打、双打比赛,让学生在比赛中运用技术战术,提高运动能力、战术思维水平;设计品行养成场景,如比赛过程中的输赢情境,让学生学会应对输赢,增强意志品质和公平竞争意识。二是合作学习法:将学生分组进行组内对抗、组内互助活动,让学生在合作中互学共进,培养学生的合作精神、沟通能力;通过组内互助,让学困生快速提高自己的技术。三是自主探究法:让学生自主探究羽毛球技术动作要领,自主探究战术的运用方法,培养自主学习能力、创新思维,例如,学生自主探究正手击球的发力方式,教师精心指导和纠正。四是运用现代技术手段:使用多媒体、视频分析等手段展示技术动作、战术应用,让学生更直观地理解技术战术;使用运动APP,让学生记录运动数据,引导学生科学运动,形成健康行为。另外,“五环”教学法之一是每节课让学生进行10分钟的体能练习,注重学生身体素质的发展,让学生知道如何锻炼身体,增强体质。

(四) 完善评价体系,促进素养全面发展

一是改进评价内容,做到“四育”全纳。评价内容除“体能”外,将运动能力、健康行为、体育品德纳入评价范围。运动能力指技术技能、战术运用、体能状况等;健康行为指锻炼习惯、健康知识等;体育品德指体育道德、合作精神、规则意识、尊重对手、顽强拼搏等品质,可参考漳州一中的评价指标,实战表现应为评价的重点,突出技能实战运用能力。二是改进评价方式,实施“五评”并举。“五评”即教师评、学生自评、学生互评、过程性评价、终结性评价五种评价方式。教师评价要注重观察、及时诊断和有效指导;学生自评要引导学生反思自己的学习过程和不足,逐步学会反思;学生互评要引导学生相互交流、学习,增强合作意识;过程性评价要注重记录学生学习过程,如出勤、表现、态

度、进步状况等,并可采用课堂表现档案、运动档案袋等形式;终结性评价要引导学生展示核心素养的发展水平,包括技能测试、实战表现、素养表现等。三是增强评价结果的使用力度,做到“两考”联动,评价结果要与学生的体育学业水平、综合素质评价紧密衔接。针对评价中出现的問題及时调整教学,改进教学过程,达到以评促学、以评促教的目的。另外,加强师资建设,提升教师教学能力^[5]。

(五) 加强师资建设,提升素养教学能力

一是组织培训:组织高中体育教师参加羽毛球培训,系统学习羽毛球技术、羽毛球战术、羽毛球竞赛规则、健康教育、核心素养培养等内容,提高教师羽毛球教学水平与能力;邀请擅长羽毛球教学的专家、名师来校开展讲座、示范课,引领教师聚焦核心素养,开展教研活动,转变教师教学方式。二是开展教研活动:学校或县级教研部门可经常性地开展羽毛球教学教研活动,开展集体教研活动,群策群力解决教学问题,总结经验,不断提升教师的教研水平和素养。三是教师的自我研修:教师要积极学习《核心素养的理论与实践》《新课标》等相关知识,转变教学方式,丰富自己的学识,做一名有素养的老师;积极进行羽毛球教学研究,积累素养教学经验,做一名素养型的羽毛球教师。

结语

核心素养视野下高中羽毛球教学策略探究,还要依据学生的发展需要,不断研究、探讨、实践,例如推进体教融合、推进校园羽毛球文化生活化、加强高中课外羽毛球活动等,进一步丰富教学内容与形式;加强高中学校间羽毛球教学经验的交流与合作,共同提高高中羽毛球教学水平。相信在核心素养的指导下,随着体育教师的不断实践和探索,高中羽毛球课堂教学将越来越科学、高效,更有利于学生的终身发展,为培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人奠定基础。

参考文献

- [1] 方剑飞. 核心素养培育策略研究——以高中体育课堂教学为例[J]. 高考, 2023(3): 171-173.
- [2] 李怀武. 核心素养背景下构建高中体育高效课堂的研究[J]. 学周刊, 2022(22): 184-186.
- [3] 卢雅倩. 核心素养视域下高中体育的创新实践探索[J]. 体育风尚, 2023(4): 44-46.
- [4] 王宁. “双减”政策下体育课堂教学目标的有效性研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(5): 718-723.
- [5] 弭贵芳. 基于核心素养培育的高中体育课堂教学研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(19): 81-82.