

核心素养导向下田径教学策略的优化路径研究

徐永年

奇台县第一中学，新疆奇台，831800；

摘要：在教育改革不断推进、核心素养培养备受重视的背景下，田径教学作为体育教育的重要组成部分，其教学策略的优化对于提升学生核心素养具有关键作用。本研究聚焦于核心素养导向下的田径教学策略优化路径，旨在为提高田径教学质量、促进学生全面发展提供理论支持与实践指导。首先，通过梳理国内外相关研究现状，明确当前田径教学策略研究存在的不足，进而确定本研究的切入点。接着，深入剖析核心素养与田径教学的理论基础，阐述核心素养的内涵、构成，以及田径教学的目标与特点，并探讨二者之间的内在关联。运用问卷调查等方法对当前核心素养导向下田径教学现状展开分析，发现教学开展情况、核心素养培养体现以及教学策略实施影响因素等方面存在的问题。基于此，从教学目标、教学内容、教学方法与手段以及教学评价四个维度提出优化路径。在教学目标上，遵循科学性原则，优化不同维度目标并与课程标准有效衔接；教学内容方面，依据趣味性原则选择、改造与创新内容，实现与核心素养的深度融合；教学方法与手段上，运用多样化教学方法，引入现代化教学手段，并鼓励创新实践。本研究强调核心素养导向下优化田径教学策略的重要性和有效性，通过一系列优化路径的实施，有望提高田径教学的针对性和实效性，更好地培养学生的运动能力、健康行为和体育品德等核心素养，为体育教育改革和学生全面发展贡献力量。

关键词：核心素养；田径教学；运动能力；健康行为；体育品德

DOI：10. 64216/3080-1516. 25. 02. 001

引言

在当今教育改革的浪潮中，核心素养的培养已成为教育领域的核心议题。核心素养不仅反映了新时代对人才培养的新要求，更是学生适应未来社会、实现个人全面发展的重要基石。体育教育作为学校教育体系不可或缺的一部分，在培养学生核心素养方面发挥着独特且不可替代的作用。田径运动作为体育教育的基础项目，具有竞技性、健身性、教育性等多重特点，蕴含着丰富的教育价值，对于提升学生的身体素质、意志品质和团队协作能力等方面具有显著意义。

1 核心素养导向下田径教学现状分析

1.1 田径教学开展情况调查

为全面了解核心素养导向下田径教学的开展状况，我们设计了详细的调查问卷，对多所学校的田径教学进行了深入调研。调查结果显示，在课程设置方面，大部分学校虽将田径纳入体育课程体系，但课时安排相对较少，难以满足学生系统学习田径知识和技能的需求。教学内容上，传统项目如短跑、跳远等仍占主导，新兴田径项目和趣味性内容融入不足，导致教学内容单一，难以激发学生的学习兴趣。教学方法运用上，部分教师仍以传统的讲解示范和重复练习为主，缺乏创新和多样性，无法充分调动学生的积极性和主动性。此外，教学场地

和器材的配备也存在一定问题，一些学校田径场地设施陈旧、器材短缺，影响了教学的正常开展和教学质量。

1.2 核心素养培养在田径教学中的体现

在核心素养培养方面，田径教学虽有一定体现，但仍存在明显不足。运动能力培养上，教师更注重技能的传授，而忽视了学生体能和运动表现的综合提升，导致学生在实际运用中缺乏灵活性和适应性。健康行为培养方面，教学中对运动安全、健康知识和良好运动习惯的引导不够，学生缺乏自我保护和健康管理意识。体育品德培养上，虽然田径运动本身具有培养团队合作精神、竞争意识和坚韧品质的优势，但在教学过程中，教师未能充分挖掘和利用这些元素，对学生的品德教育缺乏系统性和针对性，使得体育品德的培养流于形式。

1.3 影响田径教学策略实施的因素

影响田径教学策略实施的因素是多方面的。教师因素是关键，部分教师教学理念陈旧，对核心素养的理解不够深入，缺乏创新教学方法和手段的能力，导致教学策略难以有效实施。学生因素也不容忽视，学生的个体差异较大，包括身体素质、兴趣爱好和学习态度等，这给教学策略的统一实施带来了一定困难。此外，教学资源不足也是重要影响因素，如教学场地、器材的缺乏，以及教学经费的限制，都制约了教学策略的优化和创新。

同时,学校对田径教学的重视程度不够,缺乏有效的管理和评价机制,也在一定程度上影响了教学策略的实施效果。

2 核心素养导向下田径教学目标的优化

2.1 基于核心素养的田径教学目标设定原则

在核心素养导向下设定田径教学目标,需遵循科学性、全面性、针对性与可操作性原则。科学性原则要求目标设定要符合田径运动规律和学生身心发展特点,基于体育学科的专业知识和教育理论,确保目标合理且有效。例如,不能脱离学生实际身体素质和运动能力,盲目追求高难度目标。全面性原则强调目标应涵盖核心素养的各个方面,不仅要关注学生田径运动技能的提升,还要重视健康行为和体育品德的培养,促进学生全面发展。针对性原则意味着要根据不同年龄段、不同水平学生的特点,制定具体、明确的目标,使每个学生都能在田径教学中有所收获。可操作性原则则要求目标具有可衡量性和可实现性,能够通过具体的教学活动达成,便于教师在教学过程中进行评估和调整。

2.2 不同维度教学目标的优化

运动能力目标方面,应明确提高学生田径运动技能、体能和运动表现的具体要求。不仅要让学生掌握正确的田径技术动作,还要通过有针对性的训练,提升学生的速度、力量、耐力等体能素质,使其在不同田径项目中能够发挥出最佳水平。健康行为目标上,要培养学生健康的生活方式、运动习惯和自我保护意识。例如,教导学生合理安排运动时间和强度,掌握运动前后的热身和放松方法,以及在运动中如何避免受伤等。体育品德目标则需塑造学生的体育精神、团队合作精神和竞争意识。通过田径比赛和训练,让学生学会遵守规则、尊重对手、勇于挑战自我,培养坚韧不拔的意志品质和良好的体育道德风尚。

2.3 教学目标与课程标准的衔接

田径教学目标必须与体育与健康课程标准紧密衔接,以确保教学的规范性和一致性。要深入研究课程标准中对田径教学的要求,将课程标准中的总体目标和具体目标细化到田径教学的各个环节。例如,课程标准强调培养学生的运动兴趣和爱好,田径教学目标就可以设定为通过多样化的教学方法和有趣的教学内容,激发学生对田径运动的兴趣。同时,教学目标要体现课程标准的时代性和前瞻性,结合当前体育教育的发展趋势和核心素养的要求,对教学内容和方法进行创新。在教学过

程中,要始终以课程标准为指导,不断调整和完善教学目标,使田径教学更好地服务于学生的全面发展,为实现体育教育的总体目标贡献力量。

3 核心素养导向下田径教学内容的优化

3.1 田径教学内容选择原则

在核心素养导向下选择田径教学内容,需遵循趣味性、实用性、系统性和时代性原则。趣味性原则至关重要,田径运动本身虽具有竞技魅力,但传统教学容易让学生感到枯燥,因此要选择充满趣味、能激发学生兴趣的内容。比如趣味田径接力赛、障碍跑游戏等,让学生在快乐中参与田径运动,提高学习积极性。实用性原则要求教学内容贴近学生生活实际,能切实提升学生的身体素质和运动能力。像日常实用的跑步姿势纠正、跳跃技巧训练等,使学生所学能真正应用于生活。系统性原则强调教学内容要有逻辑、有层次,从基础到提高,逐步推进。例如先教授短跑的基本动作要领,再逐步增加难度和强度,进行系统训练。时代性原则则要求教学内容紧跟时代步伐,融入现代田径理念和新兴项目。如引入当下流行的健身跑、户外越野跑等内容,使田径教学更具时代气息。

3.2 传统教学内容的改造与创新

传统田径教学内容存在一些弊端,需要进行改造与创新。对于传统田径项目,可以降低难度、增加趣味性以适应不同学生的需求。以长跑为例,传统的长跑训练单调乏味,可将其改造成校园定向越野跑,在校园内设置多个打卡点,让学生在规定时间内完成打卡任务,既增加了运动的趣味性,又锻炼了学生的方向感和团队协作能力。还可以引入新兴田径项目或拓展教学内容,丰富教学资源。比如开展小轮车竞速、软式标枪投掷等新兴项目,这些项目不仅能吸引学生的目光,还能培养学生的创新能力和适应能力。同时,利用现代科技手段对传统教学内容进行创新展示,如通过视频分析优秀运动员的技术动作,让学生更直观地学习,提高教学效果。

3.3 教学内容与核心素养的融合

将教学内容与核心素养深度融合是田径教学优化的关键。在运动能力方面,教学内容要注重培养学生的综合运动能力,不仅要提高田径技能,还要增强体能和运动表现。例如在进行跳远教学时,除了教授正确的跳远姿势,还要安排力量训练、爆发力训练等,全面提升学生的运动能力。健康行为培养上,教学内容应包含运动安全知识、健康生活习惯等内容。比如在每次田径课

前讲解运动注意事项,教导学生如何预防运动损伤,培养学生良好的运动习惯。体育品德塑造方面,要挖掘田径运动中的德育元素,如通过团队接力赛培养学生的团队合作精神,在比赛中引导学生遵守规则、尊重对手,培养学生的竞争意识和坚韧不拔的意志品质。通过将核心素养融入教学内容,使田径教学不仅传授知识和技能,更能促进学生全面发展。

4 核心素养导向下田径教学方法与手段的优化

4.1 多样化教学方法的运用

在核心素养导向下,多样化教学方法的运用对于提升田径教学效果至关重要。讲解示范法是田径教学的基础方法,教师清晰准确的讲解和标准规范的示范,能让学生快速理解动作要领。例如在教授跨栏技术时,教师详细讲解跨栏的步骤、节奏和发力点,同时进行标准示范,让学生直观感受动作形态。练习法则学生掌握技能的关键,通过反复练习巩固所学内容。但练习方式应多样化,如分组练习、竞赛练习等。分组练习可促进学生之间的交流与合作,竞赛练习能激发学生的竞争意识,提高练习的积极性。游戏教学法能增加田径教学的趣味性,将田径技能融入游戏中,如接力跳绳跑、障碍接力赛等,让学生在轻松愉快的氛围中提高运动能力。问题探究法可培养学生的思维能力和自主学习能力,教师提出与田径相关的问题,如“如何提高短跑起跑反应速度”,引导学生自主探究、合作交流,寻找解决问题的方法。

4.2 现代化教学手段的引入

引入现代化教学手段是田径教学适应时代发展的必然选择。多媒体技术能丰富教学资源,教师通过播放优秀运动员的比赛视频、动作分解视频等,让学生更直观地学习技术动作,加深对动作的理解。例如在学习三级跳远时,播放慢动作视频,让学生清晰看到每一步的动作细节。虚拟现实技术可为学生创造逼真的运动场景,让学生在虚拟环境中进行田径训练和比赛,增强学习的沉浸感和体验感。运动监测技术能实时反馈学生的运动数据,如心率、速度、步频等,教师可根据这些数据调整教学方案,实现个性化教学。例如通过智能手环监测学生在跑步过程中的心率变化,合理安排运动强度。在线教学平台则打破了时间和空间的限制,学生可以随时随地进行学习和交流,教师可以发布教学资源、布置作业、进行在线答疑等,提高教学效率。

4.3 教学方法与手段的创新实践

鼓励教师开展教学方法和手段的创新实践是推动田径教学发展的关键。小组合作学习法是一种有效的创新实践,将学生分成小组,共同完成田径学习任务,如小组接力比赛策划、田径技能互助学习等。在小组合作中,学生学会沟通、协作,培养团队精神和责任感。探究式学习法让学生主动探索田径知识和技能,教师提出问题或项目,学生通过查阅资料、实验、讨论等方式进行探究。例如探究不同起跑姿势对短跑成绩的影响,学生通过实验和数据分析得出结论,提高自主学习能力和创新思维。此外,还可以结合当地文化特色和学校实际情况,开发具有特色的田径教学课程和活动,如举办校园田径文化节、开展户外拓展田径训练等,激发学生的学习兴趣 and 创造力,促进核心素养的培养。

5 结论

本研究聚焦核心素养导向下的田径教学策略优化,具有重要的现实意义。通过现状分析发现当前田径教学在目标设定、内容选择、方法运用及评价实施等方面存在不足,影响了学生核心素养的培养。基于此,从教学目标、内容、方法三个维度提出优化路径,强调目标设定遵循科学原则并与课程标准衔接,内容选择注重原则并融合核心素养,方法手段多样化且创新实践。这些优化策略有助于提高田径教学的针对性和实效性,更好地培养学生的运动能力、健康行为和体育品德。未来,还需进一步深入研究和实践,不断完善田径教学策略,为体育教育改革和学生全面发展贡献更多力量。

参考文献

- [1]柳旭涛.核心素养视域下初中体育大单元教学的策略与方法[J].健与美,2025,(03):124-126.
- [2]徐宇新.基于核心素养的初中田径课程体系优化研究[J].田径,2025,(03):16-18.
- [3]李正康.基于核心素养视角下实施小学体育趣味田径教学的有效策略[J].体育教学,2024,(S1):66-67.
- [4]王京芹.项目式教学在小学体育田径教学中的应用[J].华夏教师,2024,(36):126-128.
- [5]杨秀娟.基于核心素养的小学体育田径教学实践[J].天津教育,2024,(36):16-18.

作者简介:徐永年,1981年1月,男,汉族,新疆台人,本科,高级职称,研究方向:核心素养导向下田径教学策略的优化路径研究。