

EXPLORATION & RENOVATION

教学探蹊

P26

体育

教学

学科核心素养导向下的 体育品德教育实践与探索

文/唐军良

摘 要： 体育品德是体育学科核心素养的重要内容。本文在对《普通高中体育与健康课程标准（2017年

版）》中提出的“体育品德”概念认知和理解的基础上， 结合体育教育实践， 探索促进学生体 育品德素养养成的“量表化”“精细化”“情境化”“校园化”策略。

关键词： 体育品德；核心素养；实践与探索

中图分类号：G633.96 文献标识码：A 文章编号：1005-2410（2019）08-0026-03

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 《普通高中体育与健康课程标 准（2017年版）》指出：体育与健康 学科核心素养主要包括运动能力、健 康行为和体育品德。体育品德是指在 体育运动中应当遵循的行为规范以及 形成的价值追求和精神风貌，对维护 社会规范、树立良好的社会风尚具有 积极作用。体育品德包括体育精神、 体育道德和体育品格三个方面。体育 精神包括自尊自信、勇敢顽强、积极  表1 | 进取、超越自我等；体育道德包括遵 守规则、诚信自律、公平正义等；体 育品格包括文明礼貌、相互尊重、团 队合作、社会责任感、正确的胜负观 等。体育品德是人们在体育活动中体 现出来的道德品德，是体育活动的重 要组成部分。体育教师要采用有效策 略，通过让学生参与多种形式的体育 活动来培养学生优秀的道德品质。在 体育活动中培养起来的道德品质对社 | 会的道德观念和行为规范会起到积极 的促进作用。课堂教学是培养核心素 养的主阵地，学生体育品德教育主阵 地在体育课堂。新时期对学生进行体 育品德培育，我们要紧紧把握体育品 德的概念内涵，充分利用体育学科蕴 含的诸多德育教育因子的特点，采用 “量表化”“精细化”“情境化”和 “校园化”策略进行德育教育。 |
| XX学校体育课素质评价（体育品德部分）量化表 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 项目 | 评价要素 | 具体表现 | 自评 20% | 互评 30% | 师评 50% |
| 体育 品德 | 文明礼貌  （10分） | 1.在学练过程中，友好相处，彼此尊重，不打架，不挖苦、讥笑同伴，不给同伴取侮辱性的绰号。 2.在参加大型体育赛事或活动时，有序进出场， 不大声喧哗，不乱扔果皮纸屑，国歌奏响时行注目 礼，不随意走动。 |  |  |  |
| 自尊自信  （10分） | 1.在学练过程中，能坦然接受自己的体育素质，不自暴自弃，尽自己的最大努力学练。 2.在学练过程中， 能大胆展示动作。 |  |  |  |
| 互帮互助、 合作交流 （10分） | 1.在学练过程中，能积极主动帮助体育后进生学习。  2.在合作学习中， 能积极主动参与学习， 很好地完成角色分工任务， 力所能及地协助同学完成任 务。 |  |  |  |
| 公平竞争、 正确的胜负 观（10分） | 1.能在体育竞赛过程中， 尊重裁判，尊重对手，服从裁判的判罚决定，不当面顶撞、辱骂裁判。 2.能在体育测试过程中，严格按照考试要求和规定，诚信考试，不弄虚作假，不协助或要求别人作 弊。  3.能正确对待体育考试和比赛成绩， 面对胜利不骄傲自满，争取保持好成绩；面对失败不气馁，不 抱怨，争取下次取得好成绩。 |  |  |  |
| 遵守规则  （20分） | 1.能按时参加学校组织开展的早锻炼、课间操、课外活动等，活动态度积极，不迟到、不早退，出 勤率高。  2.能按照老师要求进行组织队伍调整， 服从老师指挥，有序地进行练习。 |  |  |  |
| 顽强拼搏、 勇于进取 （20分） | 1.在耐久跑练习过程中，出现四肢乏力、呼吸困难等状况时，能暗示自己勇敢顽强地跑完全程。 2.在学练过程中，能坦然面对挫折和困难，吸取教训，勤学苦练， 不断进步。 3.在学练过程中，能在老师的指导下敢于做有一定难度的动作。 |  |  |  |
| 集体主义、 社会责任 （20分） | 1.在学练过程中，能爱护体育器材，积极主动协助老师布置场地，整理器材。 2.在学练过程中，能发扬集体主义精神，摒弃个人英雄主义，不独断专行，和队友合作创造更多得 分机会。 3.在学练过程中，能自觉承担自己的角色任务，由于自己的失误给团队造成不利时，能积极主动地 承担责任并采取补救措施。 |  |  |  |

体育教学/2019年第8期



体育教学教学探蹊

EXPLORATION & RENOVATION

P27

一、“量表化”策略——多 要素量化体育品德评价，纳入学 科成绩

所谓“量表化”策略是指学生 在体育活动中，教师采用正面教育 和引导的方式，结合学生平时的体 育品德表现，师生共同参与量化评价 学生体育品德素养的教育策略。表1 是我校体育品德考核的量化表，体育 品德考核占体育课总成绩的20%。体 育品德量化考核把体育品德评价要素 纳入评价指标，具体的可描述的品德 表现行为作为重要参考依据，并赋予 一定分值，每学期考核一次。为了体 现考核的公正公平，体育品德考核分 为自评、互评和师评相结合，分别占 20%、30%、50%。体育品德量化考核 将学生体育品德的具体表现通过分数 的形式呈现出来，达到一目了然的效 果，而不再是口头的承诺和老师的主 观评价。这样的评价方式不仅能够准 确客观地展示育人成果，还能督促学 生自我教育、自我管理，有效促进学 生体育品德的形成。

采用量化表形式来评价学生体育 品德，能凸显学生体育品德行为在学 业成绩评价中的重要地位，这不仅能 有效推进学生体育品德形成，而且能 促进学生运动能力的发展和健康行为 方式的改变，更是立德树人教育思想 在体育教学中的具体实践。

二、“精细化”策略——依 托项目特征教学，植入体育品德 教育

所谓“精细化”策略是学生在 参加体育活动中，教师依据参加活动 项目本身蕴含的德育教育价值，有针 对性地进行德育教育的策略。体育课 进行体育品德教育的内容是很丰富 的，许多体育项目蕴含着鲜明的教育 性。教师应挖掘体育教学内容的德 育教育因子，结合学情，设置和安排 有效的教学手段，对学生进行以身践 行的精准德育渗透（表2） 。如：初 二女生跨越式跳高教学中，在学生基 本掌握跨越跳高技术动作后，教师可 用皮筋代替跳高横杆，消除学生胆怯 的心理，在跳高架两端斜拉不同高度 的皮筋（基础组高度为85～95cm， 提高组为96～105cm，挑战组为

|  |  |
| --- | --- |
| 106～130cm）。先让学生在85cm左右 高度区域练习，逐渐过渡到95cm高度 区域练习。若学生两次越过95cm，则 可以晋升到提高组。在整个过程中， 教师不仅要进行技术指导，更重要的 是激励这部分学生勇于尝试练习，让 他们也能有机会体会越过横杆带来的 自信和快乐。基础组着力培养学生勇 敢、自信的品德。对提高组的学生， 教师则提出积极进取、顽强拼搏、挑 战新高度的要求，向挑战组晋级。在 挑战组学生练习过程中，教师要求他 们要有沉着冷静、追求卓越的品质， 敢于挑战自我，突破自我，面对失 败，不气馁、不沮丧，勇于再次尝 试。  三、“情境化”策略——开 展体育竞赛活动，浸入体育品德 教育  所谓“情境化”策略是指教师 对学生在体育竞赛情境活动中表现出 来的道德行为进行正面教育和引导的 一种教育策略。体育竞赛能促进学生 运动能力的提升，增强学生的体质健 康。用德育视角来巡视体育比赛，它 所蕴含的遵守规则、公平竞争、团结 协作的道德风尚和顽强拼搏、自强不 息的道德品质等更为重要。所以我们 在体育教学过程中，要让学生尽可能 多参与体育竞赛活动，教师要紧紧围 绕体育竞赛内涵的德育教育因子对 学生循循善诱进行浸润式体育品德教 育。如果把体育竞赛比作土壤，体育 品德就是孕育出来的鲜花。  首先，教师要善于多创设体育竞 赛情景，培育德育教育的土壤。如， 在初中武术课教学中，为了渲染课堂 气氛和激发学生的爱国主义情怀，教 师可以播放《精忠报国》《中国龙》 等背景音乐来营造武术学习的氛围； 在复习巩固环节，教师要求各小组创 | 编已经学过的动作并自命门派名，进 行小组展示和评比。有了教师的指 导和帮助，各组成员团结协作、积极 思考，尝试不同的动作组合和队形 设计，确定最优方案；各队自命门派 名，如“昆仑派”“少林派”“武当 派”等。最后的展示环节，各小组摩 拳擦掌，各显神通，创编出不同动作 组合和队形，呐喊声气势如虹、做动 作刚劲有力，精气神十足。这样浓郁 的武术学习和竞赛的氛围，不仅能激 发学生学习武术的兴趣，提高学生的 运动能力，更能提升学生的团队协作 意识、集体主义精神和民族自豪感， 更弘扬了中国优秀的传统文化。  其次，教师要依据体育竞赛的 不同阶段，做到赛前“明规”、赛中 “导行”、赛后“评德”。赛前“明 规”指在竞赛前，教师向学生阐述比 赛规则，让学生在思想上形成体育竞 赛面前人人平等、公正公平、遵守 规则、尊重判罚的体育道德意识。 赛中“导行”指教师对学生竞赛过程 中表现出来的道德行为进行正面教育 和引导。如，在接力跑比赛中，当在 接力区外发现学生蠢蠢欲动有提前交 接棒的苗头时，教师要及时提醒，要 求学生回接力区交接棒；当发现有学 生在接力区较早完成接力后因一时兴 奋想马上离开自己的跑道时，教师应 立即严厉警告并禁止，避免运动事故 的发生。同时，教师要善于挖掘“生 成性”的闪光点，及时给予表扬和激 励。如发现学生摔倒在地后马上起身 继续投入比赛，教师应带动其他学生 一起为他加油呐喊。赛后“评德”是 指在体育竞赛结束后，教师对比赛成 绩要有明确的评定，且要有仪式感。 这样的评比能使学生较容易意识到个 人的努力程度将影响集体荣誉，以及 集体荣誉给个人带来的影响。这就有 利于培养学生的责任感、义务感和集 |

表2 体育课程内容蕴含的体育品德因子

|  |  |
| --- | --- |
| 课程内容 | 体育品德 |
| 队列、队形练习 | 组织纪律，集体观念 |
| 体能 | 不畏困难，坚持不懈，自信心，团结协作 |
| 球类 | 坚韧不拔、规则意识、合作意识、拼搏精神 |
| 田径 | 勇敢顽强、竞争意识、合作精神、不怕累、不怕苦 |
| 体操类 | 相互帮助、团结合作、不畏困难 |
| 游泳 | 坚持、顽强拼搏 |
| 民族传统项目 | 爱国主义精神、民族自豪感、相互尊重 |
| 花样跳绳 | 勇敢顽强、团结合作、遵守规则 |



体育教学/2019年第8期



EXPLORATION & RENOVATION

教学探蹊

文/胡晓晴1,2

P28

体育

教学

“七彩星级”激励评价 在身体素质训练中的创新实践

朱广袤3

摘 要： “七彩星级”评价是啦啦操等级考核中通过完成既定任务或挑战来获得彩虹七色（红、橙、 黄、绿、青、蓝、紫）星级，激励运动员不断挑战的一种评价手段。本文将“七彩星级”激励 评价方法运用于体育课学生身体素质训练中，同时优化组合身体素质练习内容中的个人挑战赛 和小组PK赛，使较为枯燥的锻炼内容“寓练于趣”，激发学生练习的积极性和练习兴趣，达到 更好地增强体质、增进健康的目的。

关键词： 七彩星级；身体素质；训练；体育课

中图分类号：G633.96 文献标识码：A 文章编号：1005-2410（2019）08-0028-03

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 近年来，体育中考和国家学生体 质健康测试工作作为一种体育教育手 段，最大限度地确保学生有锻炼身体 的时间与机会，促进学生积极参与体 育锻炼，养成良好的体育锻炼习惯与 意识。  目前体育课中，多以发展基础性 的力量、耐力、速度、柔韧等练习形 式为主，应试现象愈演愈烈，几乎考 | 什么练什么，练习内容单一，形式枯 燥，缺乏趣味性的练习内容，大运动 量、简单、重复性练习成了体育课身 体素质训练的常态，导致学生对原本 期盼的体育课失去兴趣，甚至害怕体 育课。考核学生体育成绩的方法，主 要是参考体育中考和国家学生体质健 康测试的评分标准，却没有任何具体 的激励手段促使学生积极参与、乐于 | 参与。  一、“七彩星级”评价的创 新实践  我校在全面推进大课间啦啦操项 目和参加国家级、市级等啦啦操比赛 中，取得了一些可喜的成绩，同时也 看到了啦啦操项目对学生身心发展的 促进作用。作为一种评价机制，“七 |



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体荣誉感。同时教师应对学生个人和 小组的竞赛表现进行评价，对违背体 育道德的行为进行严厉批评，对展示 出优秀道德品质的行为大力表扬。 如，接力比赛后，已取得名次的小组 被其他同学检举有严重违规行为，经 查情况属实后，教师要严厉批评并立 即取消该小组比赛名次；对比赛名次 不佳但在比赛过程中严格遵守规则、 不甘失败、不怕挫折、努力拼搏到最 后的小组，教师也要进行表扬。这种 判罚和评定能教育学生在以后的工 作、学习和生活中公平公正地参与竞 赛活动，教会孩子在规则的约束下公 正公平地取胜，能有尊严地面对失 利，虽败犹荣。  四、“校园化”策略——大 力加强学校体育精神文化建设， 延入体育品德教育  所谓“校园化”策略是指学校要 开展体育精神文化建设，吸引学生积 极参与到形式多样、内容丰富的体育 | 活动中来，让学生得到体育品德熏陶 的教育策略。学校体育精神文化是指 校园中由师生长期创造所形成的一种 精神财富和文化氛围，包括体育思想 观念、价值取向、精神理念、道德风 尚、实践能力等，是校园体育文化建 设的灵魂和核心，是校园德育文化的 重要组成部分。在实践过程中，要把 重点放在加强体育文化宣传建设和开 展形式多样的体育课外竞赛活动上。  充分发挥多种媒体的宣传作用 来教育和感化学生：利用校广播台、 体育宣传窗宣传学校体育健儿，评 选感动校园体育人物；组织学生观看 我国体育健儿为国争光的视频，尤其 是奥运会等重大比赛中不畏强手、 勇于拼搏和展示体育精神的事件和 报道，以此激发学生爱校爱国的热情 和民族自豪感；宣传和展示体育名人 以及身边同学先进事迹来震撼学生的 心灵。组织开展形式多样的体育课外 竞赛活动是校园体育精神文化建设的 核心措施，其在培养学生体育道德品 | 质方面有独特的作用。学校可以把只 有少数人参与的校运会转化为校体育 周或体育节，始终围绕“校园体育面 向全体学生”的原则，在参赛项目的 设置上，除了设置难度较大的竞技项 目外，还可增加趣味的、易学易练的 健身项目和集体项目，如踢毽子、集 体跳长绳等；还可增设比赛奖项，如 参与奖、表演奖、道德风尚奖等，达 到人人参与、人人享受的效果，在愉 悦的体育竞赛活动中培养学生自尊自 信、集体精神、遵守规则、公平竞争 等体育道德素养。  参考文献：  [1]季浏,钟秉枢.普通高中体育与健康课程 标准（2017年版） 解读[M].北京： 高等教育 出版社， 2018. [2]中华人民共和国教育部.普通高中体育 与健康课程标准（2017年版） [M].北京:人 民教育出版社， 2018.  （浙江省宁波市东恩中学 315101） |

体育教学/2019年第8期