

# 高中体育与健康教学中学生核心素养的培养策略

黄诗城

湖南省娄底市新化县第五中学 湖南 娄底 417500

**摘要：**在“双减”与核心素养并重的教育背景下，高中体育与健康课程被赋予立德树人、健体铸魂的新使命。论文以运动能力、健康行为、体育品德三维度为逻辑起点，聚焦教学理念、目标重构、内容整合、方法创新、评价转型与教师发展六大支点，构建“目标—内容—过程—评价”一体化培养框架。研究采用文献溯源、逻辑推演与行动反思相结合的路径，提出“素养导向、情境浸润、任务驱动、数据赋能”的协同策略，强调身体练习与思维深度、情感温度与社会责任的共生，破解“技能中心”“课堂碎片化”“评价单一化”等现实困境，为高中体育与健康教学提供可复制、可推广、可持续的实践模型，助力学生形成终身受益的运动习惯、健康信念与健全人格。

**关键词：**高中体育与健康；核心素养；培养策略；情境任务；数据赋能

Strategies for Cultivating Students' Core Literacy in Senior High School Physical Education and Health Instruction

Shicheng Huang

Xinhua No. 5 Middle School, Loudi, Hunan, 417500

**Abstract:** Against the backdrop of the “double reduction” policy and the rising emphasis on core literacy, senior high school Physical Education and Health courses have been entrusted with a renewed mission of fostering virtue, strengthening bodies, and forging resilient spirits. Taking the three-dimensional framework of athletic ability, health behavior, and sports morality as its logical starting point, this paper focuses on six pivotal levers—teaching philosophy, goal reconstruction, content integration, method innovation, assessment transformation, and teacher development—to construct an integrated cultivation model that interlocks objectives, content, processes, and evaluation. Adopting a research path that combines literature tracing, logical deduction, and action reflection, the study proposes a synergistic strategy of “literacy orientation, context immersion, task driving, and data empowerment.” It underscores the co-evolution of physical exercise with cognitive depth, emotional warmth, and social responsibility, aiming to overcome such practical dilemmas as “skill-centeredness,” “classroom fragmentation,” and “singular evaluation.” The paper offers a replicable, scalable, and sustainable practical model for senior high school Physical Education and Health instruction, helping students develop lifelong exercise habits, health beliefs, and sound personalities.

**Keywords:** Senior High School Physical Education And Health; Core Literacy; Cultivation Strategies; Contextual Tasks; Data Empowerment

## 引言

核心素养时代，体育与健康课程不再局限于动作技术的传习，而是承载着培养完整人的教育理想。高中阶段是学生身体发育、心理剧变与社会角色认同的关键期，体育课堂理应成为锻造强健体魄、培育积极心态与塑造公共精神的重要场域。然而，受应试惯性、资源差异与安全焦虑的多重挤压，当前教学仍显“重技能、轻素养，重结果、轻过程”，学生“会动作、不爱动”“知健康、不行健”的现象普遍存在。如何突破工具理性藩篱，让体育与健康教学回归育人本质，实现从“教会”到“勤练”再到“常赛”的素养进阶，成为亟待破解的时代命题。

### 1. 素养本位的目标重构

素养本位的目标重构要求教师从“课时技术达标”的惯性中

抽身，转而以学生在真实生活里持续迁移的运动能力、健康行为与体育品德为终极旨归，把课堂目标写成一条可观察、可测量、可生长的“素养链”。这意味着目标陈述不再停留于“学会三步上篮”或“了解运动损伤处理”，而是升华为“在面对突发关节扭伤的情境中，能独立完成保护与冰敷操作，并向同伴清晰解释RICE原则，同时愿意在课后担任家庭运动安全宣讲员”。目标一旦锚定素养，教师就必须逆向设计学习任务，让技术、知识、情感、社会性在同一活动流里同时发生。例如，开学第一次课并不急于让学生摸球，而是发放一张“城市定向运动挑战卡”：四人小组需在三十五分钟内穿越校园周边五个打卡点，每点完成一项与身体功能相关的微型任务——先用单脚站立三十秒测静态平衡并记录数据，再完成二十次深蹲跳即时感知心率变化，接着用

自编的动态拉伸操缓解酸胀，随后拍摄十五秒短视频向“云端社区”科普“运动后为何不能立即坐下”，最后回到终点将数据上传至班级健康平台并生成个人“运动风险雷达图”。整段活动没有一句“教”的痕迹，却将“运动能力”中的平衡与爆发力、“健康行为”中的自我监控与科学恢复、“体育品德”中的合作与公共责任编织进同一目标链；教师只须手持观察表，在跑动中记录哪位学生主动搀扶跌倒同伴、哪位学生主动校准队友的深蹲姿势，课后把行为证据转化为素养等级，下次课再依据雷达图分组，让高风险学生优先进入“下肢稳定与心肺适应”微单元，真正实现目标—任务—评价的三位一体，使素养像呼吸一样自然生长<sup>[1]</sup>。

## 2. 结构化的内容整合

结构化的内容整合意在打破“一个项目一本教案”的线性排列，把原本散落于田径、球类、体操、户外等板块的碎片化技能，重新熔铸成若干条“横向贯通、纵向递进”的素养链，让同一主题在不同学期、不同情境里螺旋上升，最终使学生获得可迁移的身体能力与终身受益的健康信念。整合的逻辑起点不是“教什么项目”，而是“用什么项目最能发展哪一类核心素养”，于是内容被重新编码为“身体功能—运动项目—健康议题”三元矩阵：纵轴按学期递进，横轴按主题并联，斜轴则嵌入真实生活任务，确保每一次出汗都能同时回应“我会动”“我懂健”“我有德”的三重追问。例如，围绕“速度的力量”这一主题，高一下半段用四周时间完成一次“校园闪电守护员”微课程：第一周先在体育馆布置一条二十米长的“光敏感应跑道”，学生两人一组，一人佩戴光电腰包全速冲刺，另一人用手机慢动作捕捉步频与步幅数据，随后借助开源运动分析软件生成加速度曲线，让学生直观看到“起跑反应时与最大速度并非线性关系”，从而把枯燥的加速度概念嵌入自己的身体；第二周任务升级为“模拟校门口车辆急刹情境”，学生需在十五米内完成加速—急停—变向—保护书包四个连续动作，并在急停瞬间用惯性原理解释为何身体会后仰，再把实验数据带回教室，用简易测力台测量不同鞋底花纹的摩擦系数，讨论“穿什么鞋更能安全刹车”，将物理知识与运动安全无缝嫁接；第三周进入“社区快闪科普”阶段，各小组把前期数据剪成一分钟短视频，配发“夜间跑步如何被司机提前看见”的提示，于周五傍晚到校门口随机邀请家长扫码观看，完成一次公共健康传播，学生在这一刻的身份不再是“上课的高中生”，而是“科学运动代言人”；第四周则回到自我，让每个人基于前三周证据制定“个人速度提升与夜间安全”双目标，用可量化的五十米跑成绩和主观安全感量表作为期末自评依据，教师只提供数据平台与安全防护，不干预训练细节，真正让“速度”从竞技指标升华为生活能力。如此，短跑技术、光学感应、摩擦力学、公共责任、自我管理能力被熔于一炉，原本孤立的“加速跑”单元被重构为一条跨学科、跨场景、跨角色的素养链，学生带着亲

手测得的数据与社区反馈离开课堂，下一次遇到晚自习后昏暗的街巷，自然能调用课堂经验，让自己被更早看见、更快避险，结构化内容由此完成从“项目拼盘”到“素养生态系统”的蜕变<sup>[2]</sup>。

## 3. 情境化教学方法的创新

情境化教学方法的创新关键在于把封闭操场改造成开放的社会实验室，让规则、角色、资源、风险都以真实世界的逻辑运行，使学生在“忘了自己在上课”的沉浸体验里同时生成运动能力、健康行为与体育品德。教师不再是示范中心的权威，而是情境剧本的编剧与幕后调度，通过“一条故事线、多重角色、动态规则、即时数据”四要素，把技术动作、健康知识、伦理判断、情感共鸣编织成连续剧情，学生每一次呼吸都服务于剧情推进，每一次决策都留下素养证据。例如，用三周时间运行一次“城市失联者紧急救援”沉浸式任务：第一周，教师只在晚自习后发布一段三十秒的模糊视频——夜色中一名“失联者”最后出现在旧码头，屏幕下方滚动播放“搜救队招募令”，学生自愿报名后即刻被拉进加密群，拿到第一份“体能准入证”：要求连续完成十二分钟划船机与五分钟战绳交替，心率维持在最大值的七十至八十区间，数据实时上传，系统根据平均功率自动分配“搜救编号”，功率越高者被赋予“前锋”角色，功率较低但心率变异小者被编入“后勤”，角色分配完全由算法决定，学生第一次体会到“身体能力决定社会责任”的真实残酷；第二周，剧情升级，搜救队需携带二十公斤装备穿越五公里湿地，途中设置四处“健康陷阱”——A点有模拟“失温者”躺在湿草地，队员必须在三分钟内搭起简易保温舱并用铝箔毯包裹，同时用红外测温枪监测“伤者”体表温度变化，记录数据至云平台，B点出现“肌肉痉挛”志愿者，队员需现场调配电解质饮料并示范静态拉伸，C点则要求利用无人机空投“血液样本”，队员须计算风速对抛物线的影响并把样本准确投入直径两米的圆环，误差超过五十厘米则任务失败，整个过程无人提醒技术细节，学生只能调用此前储备的运动解剖与营养知识，在真实压力中完成“健康行为”的即时应用；第三周迎来“夜间城市搜寻”，搜救队被投放到已提前申请交通管制的一段滨江步道，每队领取一只闪烁频率不同的信号灯，要求在一小时内找到隐藏在角落的“失联者”卡片，卡片背面印有“运动性猝死”高危因素列表，学生需把列表转化为通俗口号，在返程地铁上向陌生乘客进行三分钟科普，并用手机记录对方反应，回到教室后把视频剪成六十秒公益短片，上传至城市应急广播平台，审核通过即视为任务成功。三周里，耐久划行、能量补给、伤情判断、公众沟通、伦理选择被熔进同一叙事，学生的心肺耐力、健康传播能力与社会责任感在同一剧情流里同步生长，课堂记录显示，任务结束后一个月，仍有六成学生自发保持每周两次十二分钟间歇跑，因为他们坚信“下一纸招募令可能随时出现”，情境化教学由此把“要我练”改写为“我必须随时能出发”，核心

素养在故事余温中悄然固化<sup>[3]</sup>。

#### 4. 多元动态的评价转型

多元动态的评价转型拒绝把“50米跑成绩”钉死在教室门口的红榜上，而是把评价拆成无数颗可流动的数据微粒，让运动能力、健康行为、体育品德在课堂、校园、家庭、社区四重空间里持续闪烁，学生每一次心跳、每一次伸手搀扶、每一次深夜拒绝含糖饮料的自律，都能被捕捉、被解释、被反馈，最终汇成一条私人订制的“成长光谱”，教师不再充当唯一裁判，而是与学生、同伴、家长、AI四方共同组成“评价联邦”，用即时证据替代滞后分数，用增量曲线替代绝对排名，用社会价值替代封闭技术，使评价本身成为新的学习引擎。例如，在高二开学第一次课，教师只发下一枚巴掌大的“灰度徽章”，背面印着唯一二维码，学生扫码后进入匿名账户，初始积分零，规则只有一句：“任何能自证对健康有益的行为，都可上传证据换积分，但必须接受全网质疑与复核。”第一周，一名女生上传一段凌晨五点在屋顶拍摄的视频：她先记录自己穿戴反光背心完成二十分钟间歇跑，随即展示手机运动日志平均心率148，再对准天边鱼肚白说“今天情绪评分比昨提升3分”，视频末尾她把外套脱下盖住身边欲跳楼同伴的肩，轻声说“跑完我请你喝热豆浆”，该视频三小时内被观看两百余次，同学用“情绪价值+1”按钮为她累积42分，但也有人质疑“无法证明跑步与阻止轻生因果相关”，女生遂补充上传当晚微信聊天记录，显示她此前已持续陪跑三十天并用运动APP同步监测对方睡眠时长，复核组认定“健康行为外溢至社会支持”，追加28分，灰度徽章瞬间亮至第三级橙光；第二周，一名男生在篮球对抗中十字韧带疑似撕裂，他未选择请假，而是拄拐到场，用战术板给队友画“无球掩护路线”，同时打开运动手环实时共享术后康复数据：踝泵次数、股四头肌激活度、疼痛视觉模拟评分，队友每完成一次他设计的康复小游戏，系统便向男生账户推送“协作红利”5分，一周下来男生凭“知识迁移与团队责任”净增70分，灰度徽章由暗灰跃至青蓝，教师全程未

插嘴一句“你要坚强”，却让“体育品德”在数据流里被看见；第三周，平台突然释放“家庭健康盲盒”任务：学生须与父母共同完成连续七天晚餐后“无糖挑战”，每晚上传购物小票、厨房照片、餐后血糖随机值，数据自动接入校医室开源模型，生成“家庭糖耐量曲线”，学生与父母共同获得的积分可兑换“免跑一次”或“加赛一场”特权，结果七成家庭血糖曲线下面积平均下降8%，系统把这份公共健康收益折算成“社会贡献值”，再次反哺学生个人徽章，灰度色块里悄然亮起金边<sup>[4]</sup>。

#### 5. 结语

核心素养不是附加于体育与健康课程的装饰，而是重塑课堂生态的灵魂。论文以目标重构为原点，以内容整合为骨架，以情境方法为血脉，以多元评价为神经，以教师发展为心脏，构建“五位一体”的素养培育系统。唯有让每一次心跳、每一滴汗水都与自我超越、社会关怀、生命尊严产生意义关联，高中体育与健康教学才能真正成为“文明其精神，野蛮其体魄”的铸魂工程，为学生铺设一条可持续的终身运动与健康生活之路。未来仍需在制度支持、资源保障与文化认同层面持续发力，让素养导向的体育课堂不再是孤岛，而是贯通学校、家庭与社会的成长绿洲<sup>[5]</sup>。

#### 参考文献：

- [1] 季浏.中国健康体育课程模式的理论与实践探索——基于核心素养培育的视角[J].体育科学,2022,42(1):3-11.
- [2] 汪晓赞,郭强,王健.基于核心素养的高中体育与健康教学质量提升路径研究[J].体育与科学,2021,42(6):114-120.
- [3] 李卫东,殷恒婵.体育学科核心素养的结构要素与培养机制——国际经验与本土建构[J].北京体育大学学报,2020,43(2):23-31.
- [4] 毛振明,王小凡.核心素养视域下体育学习评价改革的理论思考与实践转向[J].体育科研,2022,43(4):55-62.
- [5] 陈雁飞,史曙生.基于核心素养视角的体育学习评价转型与实证研究——以高中生运动行为追踪为例[J].体育与科学,2023,44(2):89-97.