

# 新课标背景下中小学体能大单元教学实施模式研究

曾小玲

广东轻工职业技术大学, 广东 广州 510100

**[摘要]**目的: 探讨新课标背景下中小学体能大单元教学的实施模式。方法: 运用文献研究、问卷调查等方法。分析了当前中小学体能教学的现状和存在的问题, 并构建了中小学体能大单元的教学实施模式, 提出了相应的实施策略和优化建议。结果: 体能大单元教学模式能够有效提高学生的体能水平和学习兴趣, 但在实施过程中需要关注教师培训、教学设施和家校合作等方面的问题。结论: 研究构建的“中小学体能大单元教学实施模式”是一个以核心素养为导向、以“教会、勤练、常赛”为一体、以四大系统(前端分析、目标内容、过程实施、支持保障)为框架、以四大原则(健康第一、系统性、趣味性、差异性)为准则的完整体系, 具有较强的系统性和可操作性。

**[关键词]**新课标; 中小学; 体能大单元教学; 实施模式

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17651

中图分类号: G823

文献标识码: A

## Research on the Implementation Model of Physical Fitness Unit Teaching in Primary and Secondary Schools under the Background of the New Curriculum Standards

ZENG Xiaoling

Guangdong Industry Polytechnic University, Guangzhou, Guangdong, 510100, China

**Abstract:** Objective: to explore the implementation mode of physical fitness unit teaching in primary and secondary schools under the background of the new curriculum standard. Method: using literature research, questionnaire surveys, and other methods. Analyzed the current situation and existing problems of physical education teaching in primary and secondary schools, and constructed a teaching implementation model for physical education units in primary and secondary schools, proposing corresponding implementation strategies and optimization suggestions. Result: the physical fitness unit teaching mode can effectively improve students' physical fitness level and learning interest, but in the implementation process, attention needs to be paid to issues such as teacher training, teaching facilities, and home school cooperation. Conclusion: the "Implementation Model of Physical Fitness Unit Teaching in Primary and Secondary Schools" constructed by the research is a complete system guided by core competencies, integrating "teaching, diligent practice, and regular competition", framed by four systems (front-end analysis, target content, process implementation, and support guarantee), and guided by four principles (health first, systematicity, fun, and differentiation), with strong systematicity and operability.

**Keywords:** new curriculum standards; primary and secondary schools; physical fitness unit teaching; implementation model

### 引言

伴随《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的实施,中小学体育课程改革步入了以“核心素养”为新纪元的阶段。“教会、勤练、常赛”为新课标的重要目标之一,“结构化知识技能”与“大单元教学”成为培养学生运动能力、健康行为和体育品德的重要途径。

中小学体能教学在此背景下扮演着更加重要的角色。体能作为各类运动项目的基础,是学生参加比赛、享受比赛以及实现自我成就的前提。但是,在当前的中小学教育实践中,体能训练的推广与教学仍然受到各方面的阻碍:其一,教学内容碎片化,虽然大部分中小学课程要求有三十分钟练习体能,但学生动作模式的差异,课程缺少周期规划导致教学效果事倍功半;其二,教学方式单一,体能训练方式的单一,较难激发学生兴趣,甚至厌烦体能训练;其三,技能与体能的脱节,学生较难理解体能训练在运动的价值与运用。

为此,构建科学、系统、有趣且易于操作的体能大单元教学实施模式是破解目前困境,响应新课标体育课程改革方针的重要环节。本研究就基于此现实需求,对体能大单元教学实施模式的构建进行探索,旨在为中小学体育课程改革提出现实依据。

### 1 相关概念界定

#### 1.1 新课标背景

特指《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》所倡导的以“核心素养”(运动能力、健康行为、体育品德)为培养目标,以“结构化、大单元”为内容组织方式,以“教会、勤练、常赛”为实践路径的指导性教学改革环境。

#### 1.2 体能大单元

指以发展学生综合体能水平和核心素养为目标,以结构化、系统化的体能知识与实践内容为载体,以相对集中的、连续的多课时为一个完整教学周期,所进行的深度学习单位。它具有整体性、系统性、持续性和深度性的特征。

### 1.3 实施模式

指在一定教学思想指导下,为达成特定教学目标而建立的,关于教学操作的相对稳定、简明的理论框架及其具体可操作的实践活动方式。本研究中指体能大单元教学的设计、实施与评价的全过程范式。

## 2 研究对象与方法

### 2.1 研究对象

本研究以“新课标背景下中小学体能大单元教学实施模式”为研究对象。

### 2.2 研究方法

文献资料法:通过知网、维普、万方等数据库,广泛查阅国内关于新课标、大单元教学、体能训练等方面的文献,为研究提供理论支撑。

访谈法:通过面对面交流或电话采访等形式,了解广州市中小学体育大单元的教学实施模式,咨询体育教师在开展教学过程中的问题,同时,采集他们对于体能大单元教学模式的意见或建议。

## 3 中小学体能大单元教学实施模式的构建

基于新课标、体能大单元、实施模式的概念与理论,本研究核心任务为构建科学、系统、有趣且易于操作的体能大单元教学实施模式,以此为一线中小学体育教师提供理论依据,供其参考。体能大单元教学实施模式将从构建原则、基本结构以及应用策略三个方面展开论述。

### 3.1 模式构建的基本原则

#### 3.1.1 健康第一与教育性原则

健康第一是体育教学的重要原则,也是最根本的原则。教学内容、方法、训练负荷的选择以及组织设计等都需要基于安全性进行设计。课前的场地器材安全、动作风险;课中的准备活动;课后的整理拉伸;自我保护技能的教授,都应该得到高度重视。

在促进学生身体形态的改善、机能水平的提升以及运动素质提升的同时,不能忽略学生的心理健康。通过体能游戏、积极的课堂氛围以及成果的愉悦培养学生信心、乐观的态度以及抗挫折的能力。

将思政教育融入体能教学,如在耐力训练中培养学生不放弃的意志品质,在团队游戏培养学生不抛弃以及团队合作的精神,从而实现体育品德与教学的深度融合。

#### 3.1.2 系统性与序列化原则

有研究显示,碎片化的体能训练可以同样可以提升身体机能、运动素质,但此类研究大多是针对成人、参加工作的人群,此类人群有较高的需求以及自我意识参与运动训练。对于中小学的学生并不能获得更好的收益,因此,周期化体能训练更加适合学生。

将整个大单元(18-36课时)视为一个大周期进行整体规划,设计适宜的训练目标、训练方法、训练负荷以及合适的评价手段,保证各阶段平稳过渡、协同增效。

教学内容的设计可以从一个大单元想要学生达到的目标逐渐退阶、分解进行设计,采用倒推的方式,教学内容的安排则遵循由易到难、由少到多、由单一平面的动作发展到多平面的动作去设计。以力量训练为例,内容从保证动作稳定过渡到掌握动作模式,掌握动作模式后采用自重或弹力带进行抗阻训练最后达到能够完成自由重量训练的顺序,大单元整体内容可以遵循基础动作练习到某项素质的发展最后到综合素质整合的思路推进。

教师在教授体能训练技术后,相匹配的训练负荷同样也要按照系统性的原则去合理安排,必须遵循循序渐进的原则,最好呈现出波浪式的周期性变化,避免负荷呈线性增长,防止过渡疲劳甚至是运动损伤,处理好训练量和训练强度的关系,并在适宜的阶段做好运动素质评价。

#### 3.1.3 趣味性与多样性原则

依据中小学生的心理特点,在某一阶段或者整个单元甚至是每次课程,设计训练主题或者故事情境,能更好地激发学生参与的内在动力。在体能训练中安排不同的角色和任务,学生会有带入情境的感觉,在赋予教学趣味性的同时,也保证了教学质量。

采用游戏或者趣味比赛的方式进行组织体能练习,如“搬运工”对应往返跑的耐力训练,“龟兔赛跑”对应的速度练习等。通过此类趣味比赛也可以达到“常赛”的新课标要求,也较大程度的激发学生的求胜心以及参与比赛的积极性。

采用多样化的方法,充分利用多种训练器械(跳箱、小栏架、瑜伽球、波速球、小轮胎、小沙包等)安排训练内容,合理使用多种训练方法、音频或者视频不断给学生带来新词刺激,保持学生对于每堂课的期待。

#### 3.1.4 个性化原则

每个学生都是不同的个体,学习和接收技能的能力也相应有所差别。个性化原则就是基于学生个体差异,是实验整体化教学向个性化教学转变的体现。

基于学生个体的运动素质的评估,制订个性化的评分标准,评分依据自身某项素质的增长,设置合格、良好、优秀的标准,让学生能够看到自身成绩的增长,提升对运动的兴趣。

设置“武器库”供学生练习,包含各种利用弹力带制订训练动作库。学生在完成当堂主要内容后,根据自身情况选择感兴趣的内容进行练习,例如在发展下肢力量的弹力带硬拉、弹力带深蹲等不同难度的动作。

设置个人等级和小组关卡,通过等级或者挑战关卡成功后,颁发相应证书和奖励。赋予学生自主选择权,培养自主练习积极性。

## 3.2 模式的基本结构

基于以上原则,本研究构建了“中小学体能大单元教学实施模式”如图1所示。



图1 中小学体能大单元教学实施模式结构图

体能大单元教学模式主要由前端分析系统、目标内容系统、过程实施系统、支持保障系统构成外周实施内容。

以“教会”“勤练”“常赛”一体化实施为培养学生运动能力、健康行为和体育品德的指导思想。

### 3.2.1 前端分析系统

这是教学实施模式的开始，针对学情、课标、教材、场地进行分析，探讨开展体能大单元应该如何开展，要开展什么样的内容，能开展到什么程度。

课标以及学情分析，针对新课标政策、明确学习目标保证培养目标与课程方向一致。教材多元化，包含各类素质练习、体育游戏等内容。

通过体能成绩、问卷调查、访谈等方式充分了解学生的兴趣爱好、运动水平、优点为设计训练方案、训练方法选择上提供依据。

实地考察学校场地、器材以及大单元课时等条件，确保教学过程安全、高效地进行。

### 3.2.2 目标与内容系统

根据分析学生的能力以及诉求，分阶段合理制订教学目标，从运动素质、意志品质、比赛要求制订合理的阶段周期，按照不同阶段制订合理的周期目标。目标包含运动素质目标、大单元的大周期目标、不同阶段的目标以及每次课的课程目标。

采用模块化、结构化设计。建议将内容整合为以下几大模块，并根据学段特点有所侧重地融入大单元中：

上下肢推、拉、旋转、滚动、爬行等，是运动技术的基础，尤其是学生在青春期更要重新练习动作模式，因为青春期学生身高快速增长部分同学会出现肢体不协调等情况，这时需要重新练习动作模式，学生才能更好练习运动技术。

将力量、速度、耐力素质与柔韧、灵敏、协调素质融合，每堂课保证两个素质的内容，例如（力量与柔韧、速度与力量等）。

表1 中小学体能大单元教学内容规划表示例（以18课时为例）

阶段划分	课时范围	阶段主题	主要内容聚焦	负荷特点
基础适应阶段	1~4	激活身体，建立模式	基础动作模式学习与巩固；趣味性游戏激活全身	中低强度，以量为主，建立基础
强化发展阶段	5~12	发展运动素质，培养	各项运动素质的循环、间歇训练；综合性的障碍挑战；团队合作任务	强度与量波浪式递增，出现负荷峰值
巩固展示阶段	13~18	巩固提升，展示评价	技能巩固与组合练习；“体能之星”挑战赛；期末测试与展示	强度保持，量减少；以赛代练；进行终结性评价

### 3.3 过程控制系统

计划-实施-评价-反馈的过程贯穿在整个体能大单元教学的始终，适用于各个阶段（基础适应阶段、强化发展阶段、巩固展示阶段）。

在计划和准备阶段，教师根据前端分析制订体能大单元训练计划以及每堂课的教案，准备好场地、器材并设定好课堂情境，并向学生介绍课堂主题、训练目标以及激发学生期待，做好评价准备工作。

在实施和监控阶段主要围绕“教会”“勤练”“常赛”的主题，也是师生互动的重要环节。“教会”：在此环节，教师精讲示范，引导学生理解动作原理，进而模仿练习。

“勤练”：设计多样化的练习组织形式（个人、配对、小组），保证学生的练习密度和运动负荷达到有效阈值。“常赛”：将“综合挑战”环节设计为小型竞赛或展示，如小组接力赛、个人擂台赛，即时应用所学技能。监控与调整：教师巡回指导，观察学生表现与对当前负荷的反应，并根据情况动态调整练习的组次或组间间歇时间。

评价与反馈过程包含过程性评价与终结性评价。过程性评价贯穿在每堂课中，例如对学生口头激励、运动过程中强度的监控、训练日志以及小组表现评价。终结性评价主要体现在巩固展示阶段，重点对学生各项运动素质的后测成绩、技能展示等方面进行评价。评价结果及时和学生反馈，让学生了解自身的优势以及需要加强的短板。同时，后测数据是教师下一阶段撰写训练计划的重要依据，实现教、学、评的闭环。

### 3.4 支持保障系统

支持保障系统主要分为教师角色、学生角色、资源保障以及安全管理四个方面。教师角色从命令发放的角色转变为课程设计、训练引导、动力激励和安全监督人员。学生也从被动执行者向主动学习、合作参与、自我评价的角色转变。资源保障以及安全管理需要学校、教师、后勤以及校医的合作来保证学生进行安全的体育活动。



### 3.5 模式的应用策略

为更好的实施教学模，特提出以下两点应用策略：

#### 3.5.1 情境故事化导入策略

为整个单元或教学片段编撰一个带有主题的故事背景。例如，将整个单元设计为“夺取能量宝石”的旅程，不同的体能站点是不同的“关卡”，完成任务的奖励是“能量碎片”（代表技能掌握和素质提升）。此策略能极大提升学习的沉浸感和趣味性，特别适合小学阶段。

#### 3.5.2 “体育+”跨学科融合策略

将体能教学与其他学科知识相结合，设计综合性学习任务。例如：与数学进行融合，让小组记录训练中的数据，将简单的平均数、间歇时间、负荷强度与量以及训练前后测数据进行统计。与物理相融合，探讨力量训练中爆发力、功率以及如何提升训练效果。此策略不仅能增加体能学习的智力挑战，也体现了学科融合的育人理念。

## 4 结论与建议

### 4.1 结论

本研究构建的“中小学体能大单元教学实施模式”是一个以核心素养为导向、以“教会、勤练、常赛”为一体、以四大系统（前端分析、目标内容、过程实施、支持保障）为框架、以四大原则（健康第一、系统性、趣味性、差异性）为准则的完整体系，具有较强的系统性和可操作性。

### 4.2 建议

建议在各级教师培训、教研活动中，将“体能大单元教学设计”作为重点内容，推广本模式核心理念与操作要点，转变教师的传统教学观念。

鼓励和支持学校开发体能大单元教学的校本课程包（包括教案、课件、视频案例）。将实施成效纳入学校体育工作评估体系，对优秀实践案例予以表彰和推广。

引导学校和教师重视过程性评价和表现性评价，鼓励采用类似“体能存折”“成长档案袋”等多元评价工具，使其与教学模式改革相匹配。

基金项目：广东省教育评估协会研究课题：新课标背景下中小学体能大单元教学实施模式研究（课题编号：BBPG24029）。

### [参考文献]

- [1]中国政府网.中共中央办公厅国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》和《关于全面加强和改进新时代学校美育工作的意见》[EB/OL].(2020-10-15)[2024-05-19].[https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content\\_5554511.htm](https://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5554511.htm).
  - [2]新华社.中共中央国务院印发《《健康中国 2030》规划纲要》[EB/OL].(2016-10-25)[2024-05-19].[https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content\\_5124174.htm](https://www.gov.cn/zhengce/2016-10/25/content_5124174.htm).
  - [3]中华人民共和国教育部政府门户网站.教育部关于印发义务教育课程方案和课程标准(2022 年版)的通知[EB/OL].(2025-05-28)[2025-09-19].<https://wenku.so.com/d/83efbf4f2f58d67fb89ed31cd87ba3df>
  - [4]毛振明,杨多多.《《健康中国 2030》规划纲要》与学校体育改革施策(一)——目标:青少年熟练掌握一项以上体育运动技能[J].武汉体育学院学报,2018,52(2):5-10.
  - [5]潘建芬.大单元教学设计初探——以体育课程为例[J].基础教育课程,2018(19):40-44.
  - [6]余纯璐.《新课程》背景下的小学体育课大单元教学[J].体育科研,2009,30(2):95-97.
  - [7]高航,高嵘,高朗.运动季教学模式的理论建构及应用研究[J].成都体育学院学报,2020,46(2):107-113.
  - [8]李文,公胜男.为素养而教:体育大单元教学的内涵与架构[J].河北体育学院学报,2023,37(5):76-81.
  - [9]张庆新,陈雁飞,韩兵,等.《以学习为中心》体育与健康课程模式:价值取向、框架建构与实践路径[J].中国教育科学,2021(2):30-35.
  - [10]毛振明.《大单元教学》——体育教学改革的突破口——体育教学改革思考之五[J].浙江体育科学,1994(5).
  - [11]季浏.对中国健康体育课程模式理论和实践问题的再研究[J].北京体育大学学报,2019,42(6):12-22.
  - [12]张庆新,陈雁飞.新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J].首都体育学院学报,2022,34(3):275-282.
- 作者简介：曾小玲（1980—），女，苗族，湖南邵阳人，硕士，讲师，广东轻工职业技术大学，研究方向：田径训练、体能训练、体育教学。