

初中体育与健康课程大单元教学设计与实践

詹 炎

佛山市顺德区梁开初级中学, 广东 佛山 528300

[摘要]随着社会对青少年身体健康和全面素质的重视,初中体育与健康教育成为教育改革的关键环节。大单元教学设计理念的引入,旨在通过系统、整合的方式增强体育教育的效果,使学生在增强体能的同时,培养健康意识和团队精神。因此,本研究旨在为初中体育与健康课程进行大单元教学设计。首先,本研究深入探讨初中体育与健康学科的大单元教学设计的意义和价值,并详细阐述了课程标准与教材对其建设的具体要求。在设计环节,主要涵盖了大单元学习目标的设置、单元教学计划的拟定,以及大单元模块的教学内容设计和编排思路。在实践环节,通过重组整合教材内容、提炼单元主题、明确单元目标、创设情境任务、设计学习活动、选择评价测试等方式,促进了体育与健康教学的有效实施。最后,本研究还对初中体育与健康课程的大单元教学进行了综合评价,以确保教学目标的顺利实现和学生全面发展。

[关键词]初中教育; 体育与健康; 大单元; 教学设计; 教学实践

DOI: 10.33142/jscs.v5i5.17652

中图分类号: G8

文献标识码: A

Design and Practice of Large Unit Teaching in Junior High School Physical Education and Health Curriculum

ZHAN Yan

Liangkai Junior Middle School, Shunde District, Foshan City, Foshan, Guangdong, 528300, China

Abstract: With the increasing attention of society to the physical health and comprehensive quality of young people, middle school physical education and health education have become a key link in education reform. The introduction of the concept of large unit teaching design aims to enhance the effectiveness of physical education through a systematic and integrated approach, so that students can cultivate health awareness and team spirit while enhancing their physical fitness. Therefore, this study aims to design large-scale teaching units for middle school physical education and health courses. Firstly, this study delves into the significance and value of designing large-scale teaching units for junior high school physical education and health subjects, and elaborates on the specific requirements of curriculum standards and textbooks for their construction. In the design phase, it mainly covers the setting of learning objectives for large units, the formulation of unit teaching plans, as well as the design and arrangement of teaching content for large unit modules. In the practical stage, the effective implementation of physical education and health teaching has been promoted by reorganizing and integrating textbook content, extracting unit themes, clarifying unit objectives, creating situational tasks, designing learning activities, and selecting evaluation tests. Finally, this study also conducted a comprehensive evaluation of the large unit teaching of junior high school physical education and health courses to ensure the smooth achievement of teaching objectives and the comprehensive development of students.

Keywords: junior high school education; sports and health; large unit; instructional design; teaching practice

引言

随着现代教育理念的不断演变和全球对健康教育的重视,初中阶段的体育与健康教育显得尤为关键。针对这一重要阶段,大单元教学设计与实践应运而生,旨在通过整合各个教学环节,使体育与健康教育更加系统、高效。这一综合方法不仅关注学生的身体发展,而且强调心理、社交和道德素质的培养,为学生提供一个全方位的成长平台。通过大单元的教学模式,教师可以更好地整合资源,有效连接理论与实践,使学生在体验和享受体育活动的过程中,深入理解健康的重要性,积极培养健康习惯。本研究将深入探讨这一主题,从理论到实践,提供一种对初中体育与健康教育新颖而有力的解读和实施方案。

1 初中体育与健康学科大单元教学设计的意义和价值

随着现代教育的发展,教学方法和策略也在不断地进行革新。传统的体育与健康教育方式往往碎片化、孤立化,而大单元教学设计提供了一个更为系统、整合的教学视角。这种设计旨在通过综合各个学习模块,形成有序、连贯的教学流程,使学生在连续、深入的学习中获得更好的效果^[1]。

大单元教学设计的价值不仅在于其系统性。更重要的是,它能够更加明确地针对学生的长期发展目标进行规划和指导。传统的单元设计可能过于聚焦于某一特定技能或知识点,而大单元设计则将这些技能和知识点融合在一个更大的框架内,确保学生在学习过程中形成完整、均衡的

知识体系。

此外，大单元教学设计还能促进教育的多元化。在一个大单元中，教师可以结合不同的教学手段，如实验、讨论、案例分析等，为学生提供丰富多样的学习体验。这样不仅有助于满足不同学生的学习需求，还能激发学生的学习兴趣，提高他们的积极参与度。

总的来说，初中体育与健康学科的大单元教学设计，是对传统教学方法的升级和完善。它不仅提供了一种更为系统、有序的教学策略，还关注学生的全面发展，致力于培养学生的健康习惯、团队精神和综合素质，为他们未来的人生打下坚实的基础。

2 初中体育与健康课程标准、教材对大单元教学建设的具体要求

初中体育与健康课程标准强调了学生身体素质、心理素质和社交能力的全方位发展。大单元教学建设必须符合这些标准，确保教学内容和方法与学生的发展阶段和需求相匹配。这不仅要求教师具有全面的教学计划，还要在实践中灵活调整，确保每个学生都能在健康和体育方面得到充分的培养。

教材作为教学的重要工具，对大单元教学建设的具体要求也尤为关键。合适的教材能够提供清晰的教学结构和丰富的实践资源，帮助教师实现课程标准中所规定的目标。此外，教材还需与时俱进，反映现代体育科学和健康理念的最新进展，使学生能够接触到最前沿的知识和技能。

大单元教学建设还要求教师能够对教材进行合理的整合和调整。不同教材之间可能存在差异，教师需要根据教学目标和学生实际情况，选择和组合最合适的内容和方法。这一过程不仅考验教师的专业能力和创造力，还要求教师具备对学生的深入理解和关注，确保教学内容和方式与学生的实际需求相符合^[2]。

总体而言，初中体育与健康课程标准和教材对大单元教学建设的要求，旨在促进教学的个性化和人性化。通过确保教学内容、方法和资源的多样化和灵活性，教师可以更好地响应学生的个体差异和需求，提供真实、有意义的学习经历。这一过程不仅有助于实现教学目标，还能提高学生的学习动力和满足感，促进他们在体育和健康方面的全面成长。

3 初中体育与健康课程大单元教学设计

3.1 单元学习目标的设置

单元学习目标的设定是大单元教学设计的核心环节之一。下表 1 详细列出了初中体育与健康课程大单元教学设计中可能的学习目标，并将其分为四个主要方面：身体素质、运动技能、健康知识和团队精神^[3]。

身体素质的目标关注学生的基本体能发展，如心肺耐力、肌肉力量和柔韧性。这些目标与日常的体育活动直接相关，并能够帮助学生在其他学科和生活方面也展现出更

好的表现。

表 1 初中体育与健康课程大单元教学目标的设置

目标类别	具体目标
身体素质	提高心肺耐力、增强肌肉力量、提升柔韧性
运动技能	掌握基本的球类、田径和体操动作；培养协调性和平衡感
健康知识	学习健康饮食、良好睡眠和正确锻炼的重要性；了解身体的基本构造和功能
团队精神	学习合作、沟通，培养责任感和领导能力

运动技能的目标则更聚焦于具体的技巧和能力，如球类、田径和体操动作的掌握，协调性和平衡感的培养等。这些技能不仅有助于学生参与体育竞技，还能培养他们的自信和兴趣。

健康知识方面的目标则涵盖了更广泛的生活层面。通过学习健康饮食、良好睡眠和正确锻炼的重要性，以及了解身体的基本构造和功能，学生能够形成正确的健康观念和生活习惯。

团队精神的目标强调了社交和情感方面的培养。通过学习合作、沟通，以及培养责任感和领导能力，学生能够在团队活动中更好地履行角色，培养人际交往和团队合作的重要素质。

以上目标共同构成了一个全方位、多层次的学习体系，涵盖了体育与健康教育的各个重要方面，旨在帮助学生在身体、心理和社交层面实现全面成长。

3.2 单元教学计划

单元教学计划是一个精心设计的蓝图，用以实现上述所设定的学习目标。下表 2 展示了初中体育与健康大单元的具体教学计划，包括教学主题、目标、教学方法、教学时间以及评估方式。

表 2 初中体育与健康课程大单元的教学计划

序号	教学主题	目标	教学方法	教学时间	评估方式
1	心肺耐力培训	提高心肺耐力	跑步、游泳	2 周	体能测试
2	球类技能训练	掌握基本球技	实际操作、分组练习	3 周	技能展示
3	健康饮食教育	学习健康饮食	讲座、讨论	1 周	小组报告
4	团队合作训练	培养团队精神	团队游戏、讨论	2 周	团队项目展示

单元教学计划通过精心安排教学主题、目标、方法、时间和评估方式，形成了一个完整、有序的教学流程^[4]。首先是身体素质方面的心肺耐力培训，然后转向更具技能导向的球类训练。随后，学生们将通过讲座和讨论学习健康饮食知识，最后通过团队合作训练强化团队精神。此计划不仅覆盖了体育与健康教育的各个关键方面，还确保了教学内容的连贯性和多样性，有助于学生在不同方面取得全面进展。

3.3 大单元模块的教学内容设计和编排思路

大单元模块的教学内容设计首先需要确保涵盖体育与健康教育的多个关键领域,包括身体素质、运动技能、健康知识和团队精神。设计时需要考虑学生的年龄、身体状况、兴趣和学习背景,以确保教学内容既有挑战性,又易于接受和消化。教学内容还需与时俱进,包括最新的体育理论和健康观念,使学生能够在充实的学习经历中不断成长和进步。同时,教学内容应具有一定的灵活性和多样性,以便教师根据学生的实际表现和需求进行适时调整^[5]。

编排思路方面,首先要确保教学内容的逻辑连贯和层次清晰。可以从基础到高级,从简单到复杂,渐进推进,让学生在扎实掌握基础知识和技能后,逐步挑战更高层次的内容。例如,先进行身体素质的培训,再过渡到具体的运动技能训练,然后融入健康知识教育,最后注重团队精神的培养。此外,教学内容的编排还应考虑到跨学科的整合,例如在健康饮食教育中融入化学和生物知识,使学生在 学习体育与健康课程的同时,也能够链接和加深对其他学科的理解。最后,编排过程中要考虑教学的趣味性和实用性,通过案例分析、现场操作、团队项目等方式,使学习更加生动有趣,与学生的实际生活紧密相连。

4 初中体育与健康课程大单元教学的实践

4.1 重组整合教材内容,提炼单元主题

在大单元教学实践中,重组整合教材内容是一项关键任务。通过重新组织和整合现有的教材资源,教师可以确保教学内容的连贯性和一致性。这包括将相关的知识点和技能融合在一起,消除重复或不必要的部分,以及强调跨学科的联系。此过程有助于创建一个更精炼、更集中的学习体验,使学生能够更深入、更系统地探讨体育与健康的各个方面。提炼单元主题是重组整合过程中的核心部分。每个大单元应该有一个清晰的主题,反映该单元的核心目标和重点内容。例如,一个单元可能专注于“身体素质的提升”,而另一个单元可能集中于“运动技能的发展”。通

过明确每个单元的主题,教师可以更容易地规划和组织教学活动,学生也可以更清楚地理解他们在每个阶段应该学习和掌握的内容。

4.2 明确单元目标,指向“双核”进阶

明确单元目标并将其指向“双核”进阶是确保大单元教学成功的关键策略。在此背景下,“双核”指的是教学目标的双重核心:技能发展和价值理解。单元目标不仅应关注学生的体育技能和身体素质的提升,还应强调培养学生的团队合作、责任感、自律等核心价值观。例如,在一个关于篮球技能训练的单元中,目标可能包括学生掌握基本的投篮和传球技能(技能发展)以及学习如何在团队中共同协作和互相支持(价值理解)。通过这种“双核”目标设定,该单元不仅促使学生在技能层面取得进展,还培养了他们的社交技能和道德价值^[6]。在实际教学过程中,教师可能会组织一场篮球比赛,让学生在 实际比赛中展示所学技能,并在比赛后进行反思,分享团队合作和个人责任在比赛中所起的作用。这种明确的“双核”目标设定确保了大单元教学不仅在提高学生的体育能力方面有效,还在培养全面人格方面具有深远的意义。

4.3 创设情境任务,设计学习活动

在初中体育与健康大单元教学实践中,创设情境任务和设计学习活动是激发学生兴趣和参与度的有效方法。通过将学习目标融入具体、实际的情境中,学生可以更好地理解和应用所学知识和技能。例如,在一个关于健康饮食的单元中,教师可以组织一次“健康食谱大赛”。学生将被分为小组,每个小组需要设计一份符合营养均衡的一日三餐食谱。在准备过程中,学生需要研究不同食物的营养成分,学习如何搭配食物以达到营养均衡,并考虑口感和食品安全等因素。最终的食谱将由全班评选,最受欢迎的食谱可能会在学校食堂实际采用。这样的情境任务不仅使学生积极参与到学习活动中,还让他们在实际操作中深化了对健康饮食知识的理解和应用。同时,通过团队合作和创造性思考,学生还可以培养沟通、合作和解决问题的能力,使教学效果更加全面和深入。

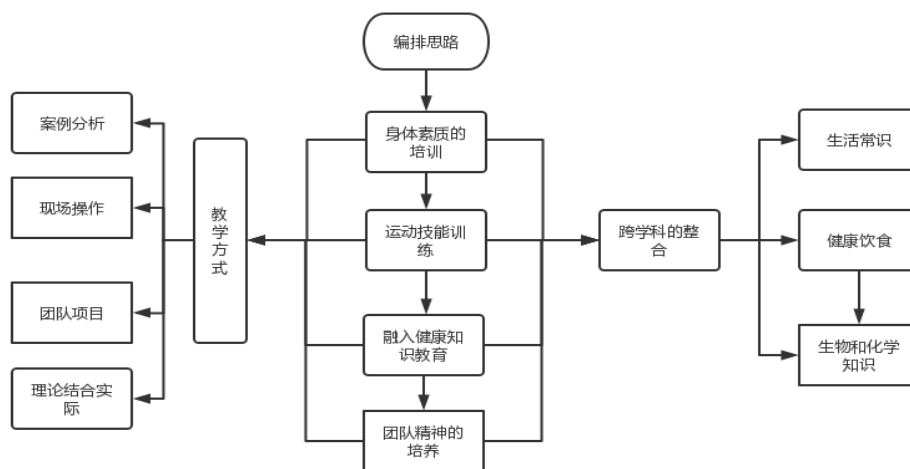


图1 大单元模块的教学思路的编排

4.4 指向学业标准，选择评价测试

大单元教学的评价不仅是衡量学生学习成效的重要环节，也是促进学生深层次学习和自主发展的关键因素。通过明确指向学业标准并精心选择评价测试，教师可以确保评价的有效性和公正性。例如，在一个关于心肺耐力提高的体育单元中，教师可能会设立具体的标准，如通过 1500m 跑来评估学生的耐力水平。这个测试既与学业标准对应，又能直观反映学生的实际运动能力。为确保测试的公正性和准确性，教师可能会提前明确评分标准，提供适当的训练，并在测试中采用标准化的操作流程。除了这种量化的评价方式，教师还可以通过观察学生在训练中的参与情况、团队协作能力以及对健康习惯的理解和实践等方面进行全面评价。通过综合使用不同的评价方法，教师可以更全面、更准确地了解学生的学习进展，为下一阶段的教学提供有针对性的指导，并有助于培养学生的自我反思和持续改进的能力。

5 初中体育与健康课程大单元教学的评价

对初中体育与健康课程的大单元教学进行评价是确保教学目标得以实现和持续优化的关键步骤。这一评价旨在从多个维度深入了解学生的学习成果，包括技能掌握、健康知识理解以及情感态度的变化。此外，教学评价也强调教师教学方法的反思和改进。例如，通过对学生进行标准化的技能测试、问卷调查和口头反馈，教师可以收集到关于学生技能发展、知识吸收和学习体验的数据。同时，教师还应邀请同行评审、家长反馈和自我评估，以全面了

解并完善教学策略。这种多元化、参与式的评价方法不仅确保了评价的公正性和准确性，还促进了学校、教师、学生和家长之间的沟通和合作，共同推动初中体育与健康教育的持续发展。

【参考文献】

- [1]何惠珍.新课标下小学体育与健康大单元教学作业设计路径——以“水平一‘足球游戏’”为例[J].天津教育,2023(15):14-16.
 - [2]张佳玥,崔小良,李潼钰,等.新课标视域下的体育大单元教学结构化研究[A].第七届中国体能训练科学大会论文集[C].广州:广东省体能协会,2022.
 - [3]贾鹏鹏,蔡将,刘燕,等.融入运动教育模式的初中乒乓球大单元教学设计与实施[J].中国学校体育,2022,41(8):26-31.
 - [4]陈海春,陈雁飞.《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的变化与思考[J].福建教育,2022(27):18-21.
 - [5]李健.体育与健康学科大单元教学标准探究实践[J].天津教育,2022(19):28-29.
 - [6]董翠香,刘昕,邵伟德,等.“体育与健康课程核心素养与课堂教学设计”专题讨论六人谈(三):指向核心素养的体育大单元教学设计[J].体育教学,2022,42(6):12-15.
- 作者简介：詹炎（1980—），男，汉族，海南琼海人，学士，佛山市顺德区梁开初级中学，初中体育与健康高级教师，研究方向：中小学学校体育教育与中小学运动训练。