

新课标背景下初中体育高效课堂构建路径研究

马 杰

河北省邢台市内丘县第二中学, 河北 邢台 054200

摘 要:新一轮义务教育体育与健康课程标准的发布和施行,给初中体育课堂教学提出了全新发展要求,也为课堂教学改革明确了前进方向,高效课堂是落实课程标准理念、提高育人质量的核心载体,它的构建逻辑与实践路径急需重新加以审视、进行系统梳理。本文立足新课标核心理念,从价值转向、现实困境、实践路径与保障机制四个方向进行分析,直接面对课堂负荷管控、育人落地等现实问题,探讨初中体育高效课堂的内涵特点与构建方法。研究表明,高效课堂不只是单纯追求运动技能的快速掌握,而是以核心素养为导向,利用教学内容、方法与资源的系统性变革,达成学生运动能力、健康行为与体育品德的共同发展,为提高初中体育教学质量给出理论参考与实践方向。

关键词:新课标;初中体育;高效课堂;核心素养;教学改革

DOI: 10.64649/yh.shfzykjc.issn3078-8994.202609010

0 引言

义务教育体育与健康课程标准的修订与实施,标志着我国基础教育体育课程改革进入深化发展的新阶段。新课标以核心素养为统领,强调课程的育人价值,突出学生的主体地位,注重学练赛评的有机统一,对传统体育课堂教学模式形成了深刻冲击。初中阶段作为学生身心发展的关键过渡期,体育课堂承载着增强体质、塑造品格、培养运动兴趣的多重使命。

1 新课标背景下初中体育课堂的价值转向

1.1 从技能传授向核心素养培育转变

传统体育课堂多以运动技术传授为核心目标,课堂重心集中在动作规范与技能达标上,相对忽视学生综合素养的全面发展。新课标确立了运动能力、健康行为、体育品德三位一体的核心素养目标体系,推动体育课堂从单纯的技能训练转向完整的育人过程。课堂教学不再局限于单个技术动作的反复操练,而是将运动技能置于真实的运动情境与比赛场景中,引导学生在运用技能的过程中发展体能、锤炼意志、学会合作,实现知识、技能与品格的有机融合。

1.2 从统一标准向差异化教学转变

传统体育教学往往采用统一内容、统一进度、统一评价的标准化模式,难以兼顾学生在身体条件、运动基础与兴趣爱好上的个体差异。新课标强调面向全体学生,注重因材施教,要求课堂教学建立在对学情充分把握的基础之上。高效课堂尊重学生的个体差异,通过设置分层学习目标、提供多元练习方式、设计弹性评价标准,让不同基础的学生都能在原有水平上获得发展,在体育学习中体验成就感与获得感,从而激发持续参与体育运动的内在动力。

1.3 从单一评价向多元发展评价转变

传统体育课堂的评价大多以期末体能测试、技能考核为主,评价的作用更偏向甄别和选拔,无法全面体现学生的学习过程和成长变化,新课标提倡建立多元评价体系,重点突出评价的诊断、激励和发展作用。高效课堂把评价融入教学的整个过程,结合使用教师评价、学生自评、同伴互评等多种方式,既看重运动技能的掌握水平,也看重学习态度、合作表现、进步幅度这类过程性表现,让评价变成促进学生自我反思、主动提高的重要方式。

2 初中体育高效课堂的现实困境审视

2.1 教学理念更新滞后于课标要求

部分体育教师对新课标的核心理念理解得不够透彻,没能真正建立起以核心素养为导向的教学观念,课堂教学还是仍沿用“教师讲解示范、学生反复练习”的老模式,对情境教学、探究学习、合作学习这类新型教学方法,缺少主动尝试探索的意识。还有一些教师把高效课堂片面理解成高密度、大强度的体能训练,过度追求课堂练习密度和运动负荷,忽略了学生的学习感受和思维参与。

2.2 教学内容设计缺乏系统性整合

当前初中体育教学内容普遍存在碎片化倾向,每节课各自为政,课时之间缺乏内在的逻辑关联。教师多按照单个运动项目的技术点来安排教学内容,学生学到的多是零散的动作要领,难以形成完整的运动认知与实战能力。部分课堂内容选择局限于少数传统项目,对新兴运动项目、民族传统体育与健康教育内容的融入不足,难以满足学生多样化的运动需求。

2.3 教学方法创新与学情适配不足

体育课堂使用的教学方法存在形式化和简单化问题,部分教师虽然尝试加入游戏、比赛等内容,但大多只停留在表面形式,没有和教学目标深度结合,小组合作学习也常常走形式,分工模糊、指导不到位,学生参与程度高低不一。部分课堂忽视学生的认知特点和学习规律,选择教学方法时缺乏针对性,要么讲解太多太细占用学生练习时间,要么完全放任学生自由活动,这两种极端情况都不利于课堂效率的提升。

2.4 运动负荷管控与安全约束的两难困境

体育课堂的效率提高和合理的运动负荷直接相关,但当前不少课堂在管控负荷时存在明显偏差,一些教师因为担心出现安全问题,特意降低练习强度、简化动作难度,导致课堂运动负荷不够,学生体能发展很难达到预期效果。还有一些教师一味追求练习密度,忽略了学生的身体承受能力和个体差异,容易引发运动疲劳,甚至增加受伤风险。对安全的顾虑过度放大后,很多有锻炼价值的项目和练习方式都被搁置,课堂内容逐渐变得保守平淡,限制了学生运动能力的提高。

2.5 学科育人功能的浅层化实现困境

体育学科的育人价值贯穿于课堂教学的全过程,但在实际教学中,育人功能的落实往往停留在表面层面。多数课堂能够在规则强调、团队配合中渗透品德教育,但缺乏系统性的设计与自然的融入,多以说教式的口头提醒为主,难以触动学生内心。对于体育精神、意志品质、规则意识的培育,未能与具体的学练场景深度结合,导致育人目标与技能教学相互割裂。

3 新课标下初中体育高效课堂的实践路径

3.1 以大单元设计重构教学内容体系

大单元教学设计是落实新课标理念的重要方式,也是打造高效课堂的内容基础,教师要打破单课时教学的限制,围绕某一个运动项目或者主题,对教学内容做整体规划和系统编排,形成前后衔接、层层递进的学习顺序。大单元设计把完整的运动体验当作主线,将技术学习、战术运用、体能发展与比赛实践融合在一起,让学生在持续的主题学习里慢慢加深对项目的理解,掌握实用的运动技能,养成稳定的运动兴趣,达成从学习技术到会参与运动的转变。

3.2 以情境化任务驱动课堂深度学习

情境化教学是调动学生学习主动性、提高课堂效率的有效方法,教师可以结合运动项目的特点,创设贴近生活、带有挑战性的运动情

境,把学习内容转变成具体的任务和问题,引导学生在解决问题的过程里主动思考、积极练习,设计情境时可以结合学生的兴趣程度,设置有梯度的任务,由浅入深逐步加大练习难度,避免情境只是流于形式,课堂可以引入小组协作闯关、角色分工等形式,给每位学生分配明确的任务角色,带动全体学生参与进来。课堂上设置真实的比赛场景与游戏任务,让学生在运用技能的过程里发现问题、改进技术,教师通过针对性的点拨和指导帮助学生突破难点,这种以任务为引导的教学方式,能有效提高学生的课堂参与度和思维活跃度,增强学习的实际效果。

3.3 以学练赛评一体化优化教学流程

学练赛评一体化是新课标倡导的重要教学理念,也是高效课堂的典型特征。教师应将学、练、赛、评四个环节有机融入课堂教学的全过程,构建完整的学习闭环。教学中要打破各环节相互割裂的现状,根据学情灵活调整各板块时长,练习与竞赛环节可穿插开展。评价不能只聚焦动作技术优劣,同时兼顾学生练习态度、团队协作与进步幅度,采用教师点评、学生互评、自我小结多元方式落实反馈。课堂上先通过精讲点拨让学生理解动作要领,再通过分层练习让学生巩固提升,随后以小型比赛或展示活动检验学习成果,最后通过即时评价反馈引导学生反思改进。四个环节环环相扣、相互促进,让学生在学中练、练中赛、赛中评、评中进,最大限度地提升课堂学习的综合效益。

3.4 以分层递进策略落实差异化教学要求

差异化教学是提升课堂整体效率的关键支撑,能够让不同层次的学生都获得适宜的发展空间。教师可在课前通过学情摸底,将学生按照运动基础与体能水平划分为不同层级,针对各层级设定适配的学习目标与练习任务。基础层级侧重动作规范与兴趣培养,设置低难度、多鼓励的练习方案;进阶层级侧重技能巩固与能力提升,增加练习的强度与复杂度;提升层级侧重综合运用与创新拓展,引入战术配合与竞赛挑战。课堂中设置弹性的进阶通道,学生可根据自身练习状态自主调整层级,在循序渐进的挑战中获得持续进步,实现全员参与、各有所得的课堂效果。

3.5 以体能结构化融入夯实课堂效率根基

体能是运动技能学习与体质健康发展的基础,将体能练习结构化融入课堂,是提升课堂综合效益的重要路径。教师可打破体能练习与技能教学相互分离的传统模式,结合主教材的项目特点,设计针对性的体能练习内容,将力量、

速度、耐力等素质发展融入技能学练的各个环节。准备部分结合专项体能激活身体,基本部分穿插补偿性体能练习巩固技能,结束部分融入放松性体能调节身心。通过结构化的体能融入,既能够保证课堂的运动负荷,提升学生的体能水平,也能够辅助运动技能的快速掌握,实现体能与技能的协同发展,夯实高效课堂的身体素质基础。

4 初中体育高效课堂的支撑保障体系

4.1 强化教师专业素养的分层发展

教师是打造高效课堂的核心力量,教师的专业素养直接决定课堂教学改革的深度与实际效果。学校需要建立常态化的教研培训机制,组织教师深入研读新课标,明确课程改革的方向与要求。推行主题式教研加课例研磨结合的培训方式,围绕大单元设计、情境化教学等主要议题进行专题研究,搭建跨校教研、名师引领的成长平台,帮助教师解决教学实践里的具体难题。进行多层次的教学研讨与展示交流活动,引导教师针对高效课堂建设里的实际问题做行动研究。鼓励教师结合自身特长与学生特点探索个性化教学风格,在实践中不断提高教学设计、课堂组织与评价实施的能力,为高效课堂的持续推进打下坚实的师资基础。

4.2 完善体育课程资源的多元供给

丰富的课程资源是构建高效课堂的物质基础。学校应立足实际,因地制宜地开发与利用各类体育课程资源,不断充实课堂教学内容。一方面加强场地器材的建设与管理,提高现有设施的使用效率,推动场地器材的一物多用与空间的灵活改造,根据不同教学内容动态调整场地布局,充分挖掘边角空间的教学价值,鼓励教师自制简易器材,弥补硬件条件的不足;另一方面积极挖掘校内外的体育教育资源,引入新兴运动项目、传统体育项目与健康教育资

源,丰富课程内容供给。同时注重开发数字化教学资源,运用信息化手段辅助课堂教学,提升教学的直观性与趣味性,让有限的硬件资源发挥最大的育人效用。

4.3 构建家校社协同的育人共同体

高效课堂的建设不能局限于校园内部,需要家庭与社会的协同支持。学校应加强与家庭的沟通联动,引导家长树立正确的体育教育观念,重视孩子的体质健康,配合学校开展课外体育锻炼。定期推送家庭体育锻炼指南,组织亲子体育展示活动,衔接社区青少年体育赛事与公益培训,打通课堂学习与课外实践的衔接通道。积极整合社区体育资源,搭建校内外衔接的体育活动平台,拓展学生体育学习的空间。通过家校社三方协同发力,形成课内外、校内外有机衔接的体育育人格局,为学生营造良好的体育成长环境,巩固和延伸课堂教学的育人效果。

5 结束语

新课标背景下初中体育高效课堂的构建,是一项涉及理念更新、内容重构、方法创新与机制完善的系统性工程,需要兼顾技能提升、体能发展与育人价值的多重目标,在实践中不断探索与完善。高效课堂的本质不在于形式上的高效,而在于育人价值的充分实现,其最终指向是学生核心素养的全面发展。广大体育教师应准确把握新课标的精神实质,立足初中学生的身心发展特点,从教学实际出发,破解负荷管控、差异化教学等现实难题,积极探索符合学情的高效课堂实施策略。通过持续的教学反思与实践改进,不断提升体育课堂的育人质量,让体育课堂真正成为学生增强体质、健全人格、锤炼意志的重要场域,为培养德智体美劳全面发展的时代新人贡献体育学科的独特力量。

参考文献:

- [1] 孙建飞. 新课改背景下构建初中体育高效课堂的路径分析[J]. 新智慧, 2025, (6): 74-76.
- [2] 宁林芳. 新课标背景下初中体育高效课堂的构建策略探析[J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (19): 54-57.
- [3] 仝秀娟. 新课标下初中体育高效课堂的构建与实践路径研究[J]. 体育视野, 2025, (11): 120-122.
- [4] 林嘉晨. 新课标背景下初中体育高效课堂教学策略[J]. 家长, 2025, (26): 7-9.
- [5] 董艳娜, 胡琪英. 基于新课标的初中体育高效课堂建构与实践研究[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2025, (3): 55-58.

作者简介: 马杰(1990.04—), 男, 汉族, 河北邢台人, 本科, 中小学二级教师, 研究方向: 体育类。