

普通高中体育与健康核心素养下的大单元教学设计 ——以运动专项技能为例

农安疆 罗朝响 黄日谋

靖西市靖西中学

摘要：随着教育的不断深入，培养学生的核心素养成为教育的重要目标。在普通高中体育与健康课程中，基于核心素养的大单元教学设计为提升教学质量、促进学生全面发展提供了新的思路。本文以运动专项技能为例，深入探讨了大单元教学设计在普通高中体育与健康课程中的应用，分析了其设计原则、实施策略以及教学效果，旨在为高中体育教学实践提供有益的参考。

关键词：高中体育与健康；核心素养；大单元教学设计

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.06.098

引言

在当今教育环境下，培养学生的核心素养已成为教育领域的共识。普通高中体育与健康课程作为学校教育的重要组成部分，对于学生的身心健康、社会适应能力以及体育精神的培养具有不可替代的作用。传统的体育教学模式往往存在教学内容碎片化、缺乏系统性等问题，难以有效培养学生的核心素养。大单元教学设计以其整体性、系统性的特点，为解决这些问题提供了新的途径。通过将体育教学内容整合为大单元，围绕运动专项技能展开教学，能够更好地促进学生对体育知识和技能的掌握，提升学生的体育核心素养。

一、核心素养与大单元教学设计概述

（一）体育与健康核心素养的内涵

教育部于2017年制定的《普通高中体育与健康课程标准（2017年版）》，为体育教育领域指明了方向，其中提出的体育与健康核心素养涵盖运动能力、健康行为和体育品德三个关键方面，它们相辅相成，共同勾勒出学生在体育与健康领域应达成的素养体系。

运动能力作为核心素养的基石，反映了学生在参与各类体育活动时所展现出的综合能力。体能是运动能力的基础保障，包括力量、速度、耐力、灵敏、柔韧等身体素质。一个具备良好体能的学生，在进行篮球、足球等对抗性运动时，能更轻松地应对高强度的比赛节奏；在长跑项目中，也能凭借出色的耐力坚持更长时间。运动技能则是学生参与体育活动的核心能力，不同的体育项目有着各自独特的技能要求，像体操的动作规范与技巧、游泳的划水和呼吸配合等。

健康行为关乎学生的生活习惯与健康意识。体育锻炼习惯的养成是一个长期过程，定期参与体育活动能有

效提升身体素质、增强免疫力。通过体育课程的引导，学生逐渐认识到坚持锻炼的重要性，从而将体育活动融入日常生活，形成终身锻炼的意识。对健康知识的掌握同样不可或缺，学生需要了解运动生理知识，明白运动对身体各系统的影响；还要掌握运动损伤预防和处理方法，在运动过程中保护自己，减少受伤风险。合理的饮食和作息也是健康行为的重要组成部分，均衡的饮食为学生提供充足的能量和营养，保证运动效果；规律的作息则有助于身体恢复和生长发育，与体育锻炼相辅相成，共同促进学生的健康成长。

体育品德是学生在体育活动中所展现出的精神品质和道德修养。体育精神代表着拼搏、进取、永不放弃的态度，在竞技比赛中，运动员们为了胜利全力以赴，即使面对强大的对手和困难的局面，也毫不退缩，这种精神激励着学生在学习和生活中勇于挑战自我。

（二）大单元教学设计的概念与特点

大单元教学设计是教育领域顺应时代发展需求而产生的创新教学理念，它以课程标准为依据，围绕特定的主题或项目，对教学内容进行系统的整合与规划（崔允漷，2019）。与传统的碎片化教学模式不同，大单元教学设计强调教学内容的整体性、关联性和进阶性，旨在帮助学生构建完整的知识体系，提升综合能力。

在体育教学范畴内，大单元教学设计具有显著的优势。它打破了以往按单一课时、零散技能进行教学的模式，将相关的体育知识和技能有机结合。以篮球教学为例，传统教学可能会孤立地教授运球、传球、投篮等技术动作，而大单元教学设计会将这些技术融入到篮球比赛的整体情境中。学生不仅要学会各个技术动作，还要明白在不同的比赛场景下如何合理运用这些技术，从而更深

入地学习运动专项技能。大单元教学设计以大主题或大项目为引领，为学生创造了完整的学习过程。在这个过程中，学生不再是被动地接受知识，而是主动参与到教学活动中。

二、普通高中体育与健康大单元教学设计的原则

（一）以核心素养为导向原则

大单元教学设计必须紧密围绕体育与健康核心素养的培养目标进行。在设计教学内容和教学活动时，要充分考虑如何通过运动专项技能的教学，促进学生运动能力的提升、健康行为的养成以及体育品德的塑造。例如，在篮球大单元教学中，不仅要注重学生篮球技能的训练，还要通过比赛等活动培养学生的团队合作精神和竞争意识和抗挫折能力，从而全面提升学生的核心素养（王登峰，2020）。

（二）整体性与系统性原则

大单元教学设计要将体育教学内容视为一个整体，从整体上把握教学目标、教学内容和教学方法。各教学环节之间要相互关联、层层递进，形成一个有机的系统。以田径大单元教学为例，要将短跑、中长跑、跳远、跳高等项目进行系统整合，根据学生的身体素质和运动能力，合理安排教学顺序和教学时间，使学生在整个单元的学习中逐步提升田径运动能力（季浏，2016）。

（三）因材施教原则

每个学生的身体素质、运动基础和兴趣爱好都存在差异。在大单元教学设计中，要充分考虑学生的个体差异，制定个性化的教学目标和教学计划。对于运动能力较强的学生，可以提供更具挑战性的学习任务，如参加校队训练、参加更高水平的比赛等；对于运动基础较弱的学生，则要注重基础知识和基本技能的教学，采用循序渐进的教学方法，帮助他们逐步提高运动能力（汪晓赞，2018）。

三、以运动专项技能为例的大单元教学设计与实施

（一）确定教学主题与目标

以足球运动专项技能为例，教学主题可以设定为“足球运动技能提升与团队协作培养”。教学目标可从运动能力、健康行为和体育品德三个维度进行设定。在运动能力方面，学生要掌握足球的基本技术，如传球、接球、射门等，能够在比赛中合理运用这些技术；在健康行为方面，学生要养成定期参加足球运动的习惯，了解足球运动中的安全知识和运动损伤预防方法；在体育品德方面，通过足球比赛培养学生的团队合作精神和遵守规则意识和坚韧不拔的意志品质（李卫东，2019）。

在某高中的足球大单元教学实践中，教师结合学校足球特色校建设目标与学生实际情况，设定了具体的阶段性目标。在第一阶段，重点让学生熟悉球性，掌握基本的颠球技巧，目标是80%的学生能连续颠球10次以上。第二阶段，专注于传球与接球的精准度训练，要求学生在小组配合练习中，传球准确率达到60%。到了第三阶段的比赛实践，学生要能在模拟比赛场景下，合理运用传球、接球技术，协助团队完成至少3次有效进攻。

（二）教学内容整合与安排

将足球教学内容整合为若干个小单元，如足球基本技术训练单元、足球战术配合单元、足球比赛实践单元等。在基本技术训练单元中，安排传球、接球、带球、射门等技术的教学；在战术配合单元中，教授进攻战术和防守战术，如二过一、三过二、区域防守等；在比赛实践单元中，组织学生进行班级联赛、校际友谊赛等，让学生在实战中运用所学的技术和战术。各小单元之间相互关联，逐步提升学生的足球综合能力（陈雁飞，2017）。

以另一所高中的篮球大单元教学内容整合为例，在基本技术训练单元，除常规的运球、投篮、传球教学外，还增加了针对不同位置球员的专项技术训练，如控球后卫的快速变向运球、得分后卫的急停跳投等。战术配合单元，不仅教授常见的挡拆战术，还引入了三角进攻战术，通过战术板演示、实战模拟等方式，让学生理解战术意图并熟练运用。在比赛实践单元，除校内班级赛，还组织了与周边学校的篮球友谊赛，拓宽学生的比赛视野。

（三）教学方法与策略选择

教学方法主要采取情境教学法、小组合作学习法和分层教学法。其中情境教学法是创设足球比赛情境，如模拟世界杯比赛场景，让学生在情境中进行学习和训练，提高学生的学习兴趣 and 参与度。小组合作学习法是将学生分成小组，进行小组内的技术练习和战术配合训练。通过小组合作，培养学生的团队协作能力和沟通能力（张细谦，2020）。分层教学法则根据学生的足球基础和运动能力，将学生分为不同层次，制定不同层次的教学目标和教学内容。对基础较好的学生进行提高性训练，对基础较弱的学生进行基础性训练，使每个学生都能在原有基础上得到提高。

以某中学的排球大单元教学为例，运用情境教学法，教师设置了“排球职业联赛”情境，学生分别扮演不同球队的队员，从赛前热身、战术布置到比赛中的对抗，都按照职业联赛流程进行。小组合作学习法下，学生以

小组为单位进行垫球、传球练习，相互纠正动作，共同提高。在分层教学方面，教师根据学生的排球基础，将学生分为初级、中级、高级三个层次。初级层次学生着重练习基本的垫球、发球动作；中级层次学生进行战术配合训练，如双人拦网、后排进攻等；高级层次学生则参与校排球队集训，与其他学校排球队进行交流比赛。

（四）教学评价设计

采用多元化的教学评价方式，全面评价学生的学习过程和学习效果。评价内容包括学生的运动技能掌握情况、课堂参与度、团队合作表现、健康行为养成等方面。评价方式包括教师评价、学生自评、学生互评等。例如，在足球比赛后，教师对学生的技术运用、战术执行等方面进行评价，学生对自己在比赛中的表现进行自我评价，同时小组成员之间进行互评，通过多元化的评价，促进学生的全面发展（赖天德，2018）。某高中在羽毛球大单元教学评价中，除了常规的技能考核，如发球准确性、击球力量控制等，还增加了课堂表现评价，包括参与小组讨论的积极性、对新技能的学习态度等。在团队合作评价方面，观察学生在团体羽毛球比赛中的配合默契度、相互支持程度。学生自评环节，要求学生记录自己在大单元学习过程中的进步与不足，制定后续改进计划。互评环节，小组成员从技能提升、团队协作等方面相互评价，促进共同成长。

四、大单元教学设计在普通高中体育与健康课程中的实施效果

（一）提升学生的运动能力

通过大单元教学设计，学生能够系统地学习运动专项技能，经过一段时间的学习和训练，学生的足球技术水平、体能等运动能力得到了显著提升。例如，在实施足球大单元教学后，学生在学校组织的足球比赛中，进球数、传球成功率等技术指标明显提高（王健，2021）。

（二）促进学生健康行为的养成

在大单元教学过程中，教师注重对学生健康行为的引导和培养。学生通过学习运动损伤预防知识、合理安排运动时间和强度等，逐渐养成了良好的健康行为习惯。调查显示，参与大单元教学的学生在体育锻炼的频率、运动后的放松等方面表现优于传统教学模式下的学生（周登嵩，2015）。

（三）培养学生的体育品德

在足球比赛等教学活动中，学生通过团队协作、遵守比赛规则、面对胜负等过程，培养了团队合作精神、

坚韧不拔的意志品质和良好的体育道德。许多学生在比赛中能够相互鼓励、相互支持，即使在比分落后的情况下也不放弃，展现出了良好的体育品德（毛振明，2019）。

结语

基于核心素养的大单元教学设计在普通高中体育与健康课程中具有重要的应用价值。通过以运动专项技能为例的大单元教学设计与实施，能够有效提升学生的体育与健康核心素养，促进学生的全面发展。然而，在实际教学过程中，还需要教师不断地探索和实践，根据学生的实际情况和教学条件，进一步优化大单元教学设计，提高教学质量。未来，随着教育技术的不断发展，如虚拟现实技术、大数据技术在体育教学中的应用，大单元教学设计将迎来更多的创新和发展机遇，为普通高中体育与健康课程的改革与发展注入新的活力。

参考文献

- [1] 陈雁飞. 高中体育与健康课程标准解读 [M]. 高等教育出版社, 2017.
 - [2] 崔允漷. 如何开展指向学科核心素养的大单元设计 [J]. 人民教育, 2019(20), 48-53.
 - [3] 季浏. 普通高中体育与健康课程标准(2017年版)解读 [M]. 高等教育出版社, 2016.
 - [4] 赖天德. 学校体育改革热点探究 [J]. 体育教学, 2018: 38(1), 4-7.
 - [5] 李卫东. 基于学科核心素养的体育课堂教学设计 [J]. 中国学校体育, 2019(1), 24-27.
 - [6] 毛振明. 体育教育中的品德教育新论 [J]. 体育学研究, 2019: 32(1), 1-11.
 - [7] 王登峰. 深化学校体育改革 助力健康中国和体育强国建设 [J]. 中国学校体育, 2020(1), 4-8.
 - [8] 王健. 体育与健康学科核心素养导向的大单元教学设计 [J]. 体育教学, 2021: 41(3), 14-17.
 - [9] 汪晓赞. 论我国青少年体育核心素养的培育 [J]. 北京体育大学学报, 2018: 41(11), 1-10.
 - [10] 张细谦. 基于学科核心素养的体育与健康课堂教学 [J]. 体育教学, 2020: 40(1), 12-15.
 - [11] 周登嵩. 学校体育学(第三版) [M]. 人民体育出版社, 2015.
- 基金项目：本文获得广西壮族自治区靖西市教育科学“十四五”规划2024年度课题“普通高中体育与健康基于核心素养下的大单元教学设计与实施的研究”（GZKT2024006）的支持。