

双新背景下基于学生体能发展的初中体育与健康教学路径探究

周均

上海市民办新北郊初级中学

摘要：近年来，上海市教委对初中毕业升学体育考试实施方案多次调整，尤其在男子1000米、女子800米长跑项目，不仅改动满分要求，还加入附加分机制，意在促进学生体育锻炼，提升体能。在此背景下，探讨基于学生体能提升的初中体育与健康教学路径极为关键。本文从理论、实践两维度，结合上海市体育中考新政，提出具体教学策略。

关键词：双新背景；体能发展；初中体育；健康教育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.07.107

引言

近年来，国家对青少年体质健康的重视程度不断提升，促使初中体育与健康课程的教学改革持续深化。特别是在新课程、新教材（“双新”）背景下，初中体育与健康教师面临如何更有效提升学生体能水平的深刻思考。作为全国教育改革先锋的上海，其体育中考项目的调整及实施，为解答上述问题提供了宝贵经验和重要启示。

一、双新背景概述

（一）新时代教育改革的背景与要求

新时代下的教育改革，在科技迅猛进步及全球化日益加深的情境下铺展开来。伴随社会对人才需求的持续演变与提升，改革力图经由教育结构的优化、教育质量的飞跃及教育公平的增进等途径，为社会进步铸就坚实的人才基石与智慧源泉。在教育范畴，“双新”概念常指涉“新课程体系”与“新型教材”。在此背景下，教育当局与学府全心投入于推行新式课程规划及标准，及其配套的新版教材。新课程与新型教材着重于体验学习、研究性探索、项目导向学习等创新学习模式，以期实现学生在知识积累、技能锤炼、情感培育及价值观塑造等方面的全方位成长^[1]。

在教育改革的洪流之下，初中体育与健康课程正经历着新的转变。鉴于国民素质标准的提升，体育教育必须与时俱进，既要着眼于学生体育技能的精进，也要重视其身心健康、社会融入力及环保意识的培育。故而，体育教师在授课时，既要教授运动技巧，还需关注学生的体能成长，激发学生的运动热情，并塑造其健康的生活习性及乐观的人生态度。

（二）新体育课程标准的实施与影响

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》是体育新课标之关键指引文件，发布于2022年4月，自秋季学期起施行。其发布象征我国体育教育迈入新发展阶段。新课标内容含诸多创新优化，以适应新时代体育教育需求，提升学生体质及体育素养。

新课标结构上划分为：课程理念、课程目标、课程内容、教学建议及评价建议五部分，整体框架更为明晰，顺应当前教育改革方向。课程内容上，强化基础运动技能训练，并新增篮球、足球、排球等现代体育项目，满足学生多元兴趣。同时，新课标着重健康教育，将其融入体育课程，助力学生身体素质与健康意识全面提升。

新课标的推行对学生的体能成长带来了正面效应。一方面，它凭借提升体育锻炼的时长与强度，强化了学生的体质及抗病能力，减少了生病的可能性。另一方面，新课标着重将健康教育纳入其中，有助于树立学生的健康认知，养成良好的日常习惯，避免多种慢性疾病的侵袭。与此同时，新课标的执行也对体育教师的教学技能与专业水平设立了更高的门槛，敦促他们持续革新教学思想及手段，以吻合新时代体育教育的进步要求^[2]。

在体育新课标推行之际，学校迎来了新的发展契机。整合校内外体育场地设施、壮大体育教师团队等手段，将助力学校供给学生更多元化的体育活动及更高品质的体育教学。这些做法既能增强学生的体质，又可培育其团队协作与创新思维，为学生的全面发展奠定牢固基础。

二、上海初中生体能发展现状分析

（一）上海初中生体能水平的总体概况

有关数据显示，近年来上海市初中生的身体活动量普遍偏低，这映射出他们在体能成长上的若干不足。学生们的身体形态数据，包括身高、体重、胸围等，均呈现快速增长的态势，但在体能领域，特别是弹跳力、爆发力、持久力及心肺能力等方面，却显现出不断下滑的倾向。同时，超重肥胖现象与近视比率也在不断上升。这些状况显示，尽管青少年的营养状况持续提升，但体育锻炼的不足以成为制约他们体能进步的关键因素。

上海市初中生体育素养测评结果揭晓，平均分达80.2。女生平均分略高于男生。学段间对比，高中生以82.2分居首，初中生紧随其后得81.0分，小学生则以78.1分垫底。五个二级维度中，体育意识以92.1分领跑，

而体育技能仅获 72.6 分，排名垫底。数据揭示：学生体育意识强，运动技能与体能尚需加强^[3]。

（二）历年上海体育中考成绩分析

自 1978 年起，上海着手体育考试制度的探索，体育在中考中的重要性逐步提升。1993 年，上海市教委正式颁布《关于本市初中毕业生体育考试实施的通知》，这标志着中考体育制度的正式形成。此后，上海市教委对中考体育制度进行了多次调整和优化。目前，上海市体育中考总分为 30 分，学校体育学科考核和学生体质检测 15 分，体育中考技能考试 15 分。

历年上海中考体育成绩稳步上升，彰显体育教育积极进展，学生体能与技能增强。跑步项目平均分高，凸显学生速度耐力佳。但引体向上、立定跳远等项目待提升，需强化练习。男女生成绩对比，男生整体更优异，或与生理差异及训练方式相关。

三、上海体育中考长跑项目调整与附加分政策解读

（一）男子 1000 米与女子 800 米长跑项目调整背景

近年来，伴随社会对青少年体质健康重视程度的提高及教育观念的变革，上海体育中考作为评估学生体育能力的关键标尺，其内容与标准正持续进行改良与优化。当中，男子 1000 米与女子 800 米长跑，作为体育中考的核心环节，其变动尤为显著。此番调整源于对学生体能状况的深入理解与体育教学目标的重新设定。鉴于学生体质多样性与运动兴趣的不同，长跑项目的调整力求借助更为科学合理的评价体系，激发学生体育锻炼的热情，推动身心的全面发展。

（二）长跑项目满分标准的调整与意义

1. 男生满分标准由 3 分 34 秒调整为 3 分 55 秒

男生 1000 米长跑满分标准调整，原 3 分 34 秒延长至 3 分 55 秒。此变化依据初中生体能现状，减轻满分难度，旨在缓解学生对长跑项目的恐惧，提升体育锻炼的积极性和自信。同时，彰显教育评价体系的人性化，侧重过程而非单一结果，激励学生不断进步。

2. 女生满分标准由 3 分 19 秒调整为 3 分 40 秒

与男生相仿，女生于 800 米长跑项目的满分要求自 3 分 19 秒调整至 3 分 40 秒。此番变动根植于对学生体能多样性的认知，以及对女性生理特质的考量。适度放宽的准则，既确保了评价的公正性，又激发了女生参与长跑的热情，利于锻造其不屈不挠的精神风貌及优异的运动习性^[4]。

（三）附加分政策的具体内容与实施效果

1. 成绩达到一定要求后的附加分规则

为更大地激励学生体育锻炼热情，上海体育中考采纳附加分制度。详细来说，长跑项目成绩超出基准线（男生 3 分 30 秒以内，女生 3 分 20 秒以内）的学生，会获得额外分数加分。此政策的施行，既给予学生展现与超越自我的舞台，又有效点燃了他们的竞争与奋斗精神，推动了体育技能的提升。

2. 附加分政策对学生参与长跑项目的激励作用

附加分政策施行后，最直接效果即大幅提升学生参与长跑活动的积极性。一方面，体能优秀的学生为获取加分，会更主动投入长跑锻炼，持续提升运动表现；另一方面，体能稍逊的学生视附加分为可达目标，鼓舞他们通过坚持努力，突破自我限制，实现从被动训练到主动参与的转变。此外，该政策还推动了班级间的良性竞争，强化了团队协作，为学生树立终身体育观念打下了坚实基础。

四、基于学生体能发展的初中体育与健康教学路径探究

（一）教学理念与目标设定

在新时代大背景下，初中体育教学须全面抛弃“应试体育”的旧有观念，树立起以学生体能进步为基石的教学思想。此转变标志着体育教学目的超越了单纯应试范畴，转而关注学生持续成长，培育其终身体育观念及能力。关于上海体育中考长跑项目变动，教师应明了，长跑不仅是速度的比拼，更是耐力、意志力与心肺健康的综合展现。故而，教学重心应置于增强学生的综合体能上，着重锤炼学生在长跑中的耐久力与心理适应能力。

依据上海体育中考长跑项目的详细标准，体育教师应针对学生年龄、体能基础及个体差异，确立科学合理的体能成长目标。这些目标涵盖短期（例如学期内达成特定跑步速度或时间）、中期（例如一年内体能指标的大幅增强）及长期（例如养成稳固的运动习惯，拥有优良的体能积累）三个层面。此外，目标设定需融入性别考量，分别为男生女生量身打造合适的体能提升方案，以保障每位学生均能按自身步伐取得进步。

（二）教学内容与方法创新

1. 结合长跑项目调整，优化教学内容

针对长跑项目的调整，教学内容须做相应优化。一，提升耐力训练占比，例如，定期开展间歇跑、节奏跑等专项训练，旨在增强学生的有氧耐力及无氧阈值。二，融入力量训练，尤其是下肢与核心力量训练，诸如深蹲、俯卧撑、平板支撑等动作，旨在提升肌肉力量与耐力，降低长跑受伤概率。三，结合上海城市特色，设计户外长跑活动，例如城市定向越野跑，既锤炼学生体能，又增添运动趣味性与实践价值。

2. 引入多元化教学方法，提升学生体能兴趣

传统体育教学常显单调，难以激起学生的运动热情。故而，教师需主动探寻并融入多元教学手段，诸如分组竞赛、角色扮演、游戏化学习等方式，让长跑练习变得趣味盎然。诸如，构建虚拟情境（例如“校园寻宝长跑”），让学生在达成任务之际完成长跑锻炼；亦或借助现代科技，像智能穿戴设备追踪心率、速度等信息，给予学生即时运动反馈，提升其参与度和成就感。

（三）教学评价与反馈机制

教学评价是检验教学效果的核心步骤。针对体能发展而言，需构建涵盖体能测试分数、运动技能掌握度、运动习惯培育、团队协作力等多元维度的评价体系。尤以长跑项目为例，除传统计时成绩外，还应纳入学生心率恢复速率、运动后个人感受等因素，从而全方位评价学生的体能水平及运动适应性^[5]。教学反馈是联结教学与学习之纽带。教师应按期搜集学生学习反馈，涵盖体能增进之感、教学方法接纳度及所遇难题等，并据反馈适时调整教学策略。例如，一旦发现学生长跑后普遍有膝盖疼痛之感，教师可酌情减轻跑步训练强度，增添下肢柔韧性与力量训练；若学生对某种教学法缺乏兴趣，则可探寻新颖教学手段，以提振学生学习热情与积极性。

五、上海初中生体能项目教学实践案例分析

（一）案例选取与背景介绍

本案例聚焦上海市一所历史悠久、体育教学底蕴深厚的初级中学，该校紧跟国家“双新”（新课程、新教材）改革步伐，着力打造以学生为中心、强调体能全面发展的体育与健康课程架构。鉴于学生体质健康问题日益严峻，该校选定体能项目教学为改革切入点，通过精进教学内容、革新教学手段，全方位增强学生的体质与综合素养。

上海作为国际化大都市，教育环境开放且多元，学生家庭背景纷繁复杂，体育教育需求亦展现多样化态势。故而，该校于体能项目设计中深入考量学生个体差异，力求因材施教，使每位学生均能在适宜项目中获得锻炼与成长。

（二）教学实施过程与效果分析

1. 男子1000米与女子800米长跑项目教学实践

长跑是衡量学生耐力素质的关键指标，在体育教学中始终占据重要地位，每年的国家学生体质监测耐力项目1000米和800米是必测，体育中考也是选项之一。该校长跑教学采取分阶段、分层次策略：先依据体能测试分小组，定制个性化训练计划；再引入间歇、循环等科学训练法，确保强度同时防过度伤害；并常设校内外长跑赛，激发学生的热情与竞争意识。一学期后，学生长跑成绩普提，耐力素质大增，更在长跑中锻炼了坚持与毅力，培养了优秀体育精神。

2. 附加分政策在教学中的具体应用

为激励学生积极投身体育锻炼，该校推行体能测试附加分制度。于常规体育课程成绩外，依据学生体能测试成绩额外加分，上限为10分。此举极大提升了学生积极性，众多原本对体育锻炼缺乏兴趣的学生亦开始主动参与各项体能训练。

附加分政策施行，既推动学生体能全面发展，又提升了体育教学的趣味与魅力。并且，其还促使教师更重视体育教学的实际效果与个性化教学，持续改进教学内容与方法。

3. 学生体能水平提升情况分析

通过对比分析实施前后的学生体能测试数据，明显观察到学生体能水平的显著提升。在男子1000米、女子800米长跑项目中，平均成绩有近15秒的提高；在立定跳远、引体向上（男）/仰卧起坐（女）等项目上，达标率也显著增长。同时，学生的身体形态、机能指标及心理素质均有不同程度的优化。

这些成就的达成，得益于学校对体能项目教学的着重关注与大量投入，同时也离不开教师的无私奉献和学生的主动参与。经由体能项目的实际操作，学生们体质得以提升，并且掌握了团队合作、勇于自我挑战等珍贵品质。

（三）案例启示与经验总结

上海这所初中在体能项目教学上的成功案例，为我们带来了宝贵的经验与启示。一是体育教学需围绕学生展开，重视个体差异，推行个性化教学策略。二是科学的教学方法和手段是提升教学效果之核心。三是合理的激励机制能极大地激发学生的参与度和积极性。四是体育教学不仅要着眼于学生的体能提升，更要重视培养其体育精神与综合素质。

结语

耐力长跑的体能助力下，学生的各项运动能力得到了显著提升，为学生终身体育打下良好基础。在“双新”背景下，探究基于学生体能发展的初中体育与健康教学路径，意义非凡。结合上海初中生体能项目现状，特别是针对男子1000米、女子800米长跑项目的附加分及满分标准新调整，能为初中体育与健康教学提供更具针对性的指导和参考。未来教学实践中，教师需持续探索创新教学方法与手段，为学生的体能发展倾注更多智慧与力量。

参考文献

- [1] 何鹏. 基于学生体能发展的初中体育教学研究[J]. 学周刊, 2023, (35): 157-159.
 - [2] 杨飞, 张辉. “双减”背景下初中体育课程教学中发展体能的新路径和新方法研究[C]// 中国体育科学学会. 第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(体能训练分会)(二). 南阳师范学院; 沈阳体育学院; 2023: 3.
 - [3] 肖劲松. 基于学生体能发展的初中体育教学探究与实践[J]. 天津教育, 2023, (10): 71-72.
 - [4] 张成军. 核心素养背景下初中体育教学中补偿性体能练习[J]. 家长, 2022, (06): 19-21.
 - [5] 王芝凤. 浅析初中体育教学中推动学生体能发展的策略研究[J]. 教师, 2020, (19): 101-102.
- 作者简介：周均（1984.12--）男，汉，江苏，毕业于上海体育学院，学历本科，职称 中学一级；研究方向：教育教学。