

核心素养视域下的中考体育科目“三化一训” 备考策略研究

陈博

广西玉林市玉州区第八初级中学

摘要：在核心素养导向下，中考体育教学亟需突破应试化、单一化与训练随意性等困境，强化育人价值与能力导向，因此基于学生全面发展与考试实效的双重需求，推动“三化一训”策略落地成为备考关键路径。本文采用案例研究法、文献分析法与理论分析法，以中考体育备考现状为切入点，剖析了“三化一训”的实践内涵，围绕“常规化”“规范化”“个性化”“科学化训练”四个方向，探索了核心素养视域下中考体育科目“三化一训”备考策略，以实现促进学生体能素养与应试能力协同发展的目标。

关键词：中考；体育科目；“三化一训”备考策略；核心素养

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.08.108

引言

中考体育备考阶段体育课堂教学成果的好坏，势必会直接影响到学生中考体育成绩是否达到理想目标，因此，在中考改革的进程中，体育考核不再局限于体能测试的表层功能，而逐步转向素质养成与能力建构，基于此，“三化一训”——即常规化、规范化、个性化和科学化训练目标的协同推进，正构筑起体育备考的新范式。训练路径的清晰化，使学生在重复中形成习惯，在规范中明晰标准，于个性中激发潜能，借助科学方法实现针对性提升，四者并行，能够在教学实践中打破以往训练的随意性与短期性，强化体育教学的系统性、持续性与适应性；更重要的是，这一策略将体育学科的教育功能转化为学生成长的动力机制，使其不仅具备应考能力，也具备迁移能力与反思能力，进而由内而外构建起以人为本的体育备考新生态。

一、中考体育备考现状分析

（一）应试化倾向突出

中考体育备考中所显现出的高度应试化取向，已成为影响核心素养落实的关键阻力之一，其背后折射出当前体育教学目标与课程价值的严重偏离。由于考试成绩在学校教育评价体系中被赋予过度权重，部分教师在教学安排中往往被动地依附于考试标准，从而将教学过程简化为围绕分数进行的技能训练和动作模仿，体育课堂的实践性、育人性和综合性被系统压缩，应试导向所造成的教学结构失衡，使部分学生对体育课程的内在兴趣与持续投入显著下降，体育核心素养中所强调的自主参与、情感态度与价值观等关键维度在训练中逐渐被忽略。此外，部分教师在课程实施中缺乏对多元评价方式的探索，也加剧了教学内容的工具化倾向，使得体育教学被

误导为短期性、功利性的分数积累过程，在这一背景下，体育课程的本质功能被遮蔽，其育人目标的实现路径也被高度窄化。

（二）训练模式单一化

在当前中考体育教学的备考实践中，训练模式长期呈现出明显的单一性倾向，已成为制约学生全面发展和教学效能提升的关键障碍，这种单一化主要体现为部分教师在教学组织中过度依赖统一的训练模板和标准化的技术流程，忽略了因材施教和个体差异的系统识别，使得教学内容趋于程式化、训练方式趋于机械化，部分学生在训练中缺乏主动建构知识与技能的空间。尤其是在备考压力驱动下，个别教师往往将教学目标简化为技术达标和动作规范，导致课堂教学更多服务于短期应试，而非核心素养导向下的多维能力培养；与此同时，训练模式未能有效融入多样化的教学资源与创新手段，也未建立起动态调节与反馈机制，部分学生在重复性训练中体验缺失、兴趣淡化，体育课堂的育人功能被不断削弱。因此，在中考体育备考现状分析中，训练模式的单一化已不再是技术层面的问题，而是教学理念、课程实施与素养导向偏离之间的系统性矛盾。

（三）科学化支撑不足

科学化支持体系的缺失正深刻影响着中考体育备考的系统性与实效性，其核心症结在于教学过程对数据、技术与循证方法的依赖程度不足。在实际教学中，部分教师往往依循经验进行训练安排，缺乏基于学生身体数据与阶段性表现的动态调整机制，使训练负荷难以精准控制，甚至出现超负荷、低效能的训练现象；与此同时，教学评价手段单一，缺乏过程性、发展性和可视性指标的支撑，导致体育备考中“训练—反馈—改进”的闭环

机制难以建立；教学资源不均、部分教师在运动生理、运动康复等交叉领域的专业知识储备有限，也进一步限制了科学化教学手段的引入与实施。科学化训练理念在教师群体中的渗透不足，使得教学策略难以突破传统经验主导的路径依赖，从而在整体上削弱了体育课程在核心素养导向下应有的时代价值与育人功能。

二、“三化一训”的实践解读

（一）常规化：构建系统化体育生态

体育教学常规的稳定实施，是建立系统化教学生态的根本保障，更是落实“常规化”实践策略的关键环节，在中考体育备考体系中，唯有使教学组织流程趋于一致、课时安排科学有序、课堂结构明确清晰，方能提升学生的参与频次与运动频率，使其在持续、稳定的训练中实现体能与技能的同步提升。教师作为教学活动的组织者，其在课程实施过程中，应依据国家课程标准和校本教学计划，统筹早操、大课间和课外训练的安排，确保教学节奏的连贯性与内容覆盖的系统性；在此基础上，若能配套设立有效的督查机制与反馈渠道，还可进一步强化教学秩序的执行力度，使常规性要求从纸面制度转化为行为习惯。通过常规化教学生态的构建，不仅实现了中考备考活动的结构化运行，也为学生形成规律化锻炼习惯与持久性运动意识提供了稳定支撑。

（二）规范化：建立科学训练标准体系

科学训练标准的确立，是推进体育教学规范化进程的核心支点，其作用不仅体现于教学内容的一致性维护，更关系到学生应试能力的精准塑造，在“三化一训”实践逻辑中，规范化的重点不在于动作的机械模仿，而在于教师能否围绕考试项目的核心技能，构建具有操作指导价值与测评功能的标准体系，使学生在明确的训练路径中逐步接近考试要求。教师应全面评估学生的体能情况、技能层次及个人爱好，保证训练计划科学合理，进而确保不同水平的学生都能接受个性化训练，并获得相应提升，进一步提高训练成效。另外，教师在教学过程中，应基于评价标准分解动作结构，结合关键技术环节设置教学重点，辅以量化训练频次与进度控制，确保教学过程可监测、结果可评估、方法可复制；同时，教学语言的标准化、器材使用的统一性、示范动作的准确性等要素，也构成了规范化训练环境不可或缺的部分。通过训练标准的持续完善与教学细节的系统控制，体育教学的专业性与学生训练的针对性得以同步提升，从而为中考体育备考提供高效的技术支撑与过程保障。

（三）个性化：实施分层分类教学

个性化教学作为“三化一训”备考路径中的关键一环，

其本质在于突破统一教学模式对学生差异性的忽视，在多样化中实现精准化，进而提升体育教学对学生个体发展的适配度。教师在教学过程中应基于学生的性别、体质、兴趣、心理状态等多维要素，将学生划分为不同层级与类型，并依据此分类制定具体的教学目标和训练任务，从而引导学生在可及范围内实现自我突破；在具体实施中，教学内容的弹性调整、教学节奏的分级设定及教学评价的多元取向，均需由教师根据实际教学情境灵活掌控，使教学过程更具针对性与有效性，同时教师在教学设计中还应注重构建学生主体性的生成机制，鼓励学生根据自身条件自主选择考试项目与训练方式，在尊重差异中增强学生的参与感与成就感。个性化教学并非简单的内容变更，而是基于科学分层、理性分类的系统性重构，其最终目的在于通过差异化路径达成同等质量的育人目标，使体育教学真正成为激发潜能、促进发展的平台。

（四）科学化训练：精准提升应试能力

“体育应试”虽然带有“应试”二字，但并不是以往只关心考试那“一瞬间”的过时教学理念，正如现在大家都强调核心素养培养，但同样要重视学科成绩一样。在“三化一训”的实践框架中，科学化训练的开展不仅是教学内容精细化与训练路径系统化的集中体现，更是提升学生中考体育应试能力的核心路径之一，其实施需以核心素养培育为导向，构建全过程、全维度的训练逻辑体系。教师在制定训练方案时，应以中考体育项目的评估标准为依据，将技术动作的规范性、体能结构的合理性及心理调控的有效性有机整合，通过建立阶段性目标与精细化评估机制，推动训练内容从“结果导向”向“过程优化”转变；同时，为确保训练成效的可持续生成，教师需在训练中引入节奏调控与动态负荷管理机制，根据学生的体能基础、动作完成质量与身体恢复状况进行训练强度的科学分配，避免因训练负荷失衡而导致的疲劳积累或运动损伤，并通过过程性数据反馈实现训练策略的实时修正。

三、核心素养视域下的中考体育科目“三化一训”备考策略

（一）常规化策略：夯实素养发展基础

在核心素养融入体育教学体系的背景下，常规化策略的实施不仅构成了中考体育备考的结构性保障，更为学生体育素养的稳定生成提供了基本依托。体育教学的常规化，是基于课程完整性、活动连续性与管理规范性的三重统一而展开的教学组织形式，教师在具体执行过程中，应围绕课时落实、两操执行与课间活动的秩序管理，构建系统化、标准化的实践路径，使学生在稳定、重复、

可预期的环境中逐步形成对体育学习的适应机制与内在认同。同时,由于体育素养的形成需要长期积累与行为习惯的迁移,若缺乏规范的教学常规支撑,不仅易导致教学内容碎片化、学生参与随意化,还可能削弱其身体素质与心理素养的协同发展,因此,常规化作为策略层面的首要环节,其在“三化一训”备考结构中的功能定位,正是通过构建有序的教学生态系统,为学生核心素养的持续培育奠定基础。

(二) 规范化策略:提升教学专业水平

在中考体育备考向科学性与系统性迈进的过程中,教学内容与实施流程的规范化成为教师提升教学质量、保障备考实效的核心路径,以教学大纲为依据,结合中考项目的标准化要求,教师需在教学设计中合理安排内容结构、动作分解与反馈机制,确保每一项教学活动都具备清晰的目标定位与评价标准,进而避免教学随意性对学生训练效果造成干扰。通过统一动作标准、强化教师示范质量、规范学生训练流程,教学的专业性得以体现,学生的理解效率与动作准确性也在过程中被显著提升;在此基础上,教师应充分发挥专业判断能力与调控能力,依据学生阶段性表现调整教学策略,使课堂不再停留于重复性动作的机械执行,而是在规范之中实现教学的精准赋能。

(三) 个性化策略:激发主体能动性

在核心素养理念深入融入体育教学体系的背景下,个性化策略的确立已成为中考体育科学备考的重要支撑路径,其本质在于尊重学生的差异性发展需求,重构备考中学生的主体地位以及能动参与机制。围绕“三化一训”中的“个性化”要求,教师在教学组织与实施过程中,需打破传统教学中统一化、齐步走的思维模式,基于学生的体能基础、兴趣取向及心理特征,科学划分训练层次与内容结构,使个体在差异化任务中实现能力的渐进发展。个性化教学并不等于教学内容的简单碎片化,而应体现出教学设计的系统性与目标的精准性,通过动态诊断与教学反馈的有效衔接,推动学生在自我选择、自我反思、自我提升中形成自主学习的内驱力,这其中,教师作为教学主导者,应主动建构基于学生成长轨迹的个性化干预机制,使教学过程不仅回应考试评价的现实需要,更服务于学生核心素养的深层建构,进而实现主体能动性的持续激活与育人价值的内在体现。

(四) 科学训练策略:实现高效备考

在“三化一训”备考体系中,“一训”的核心价值在于以科学性为前提,以高效性为目标,构建符合学生

生理、心理发展规律的训练路径,从而提升学生体育素养的同时,有效达成考试目标。基于核心素养视域下体育科目的多元育人功能,训练策略的设计需超越单一体能提升的范畴,转向对技术、节奏、恢复与心理等全要素的综合统筹,教师应在教学实践中强化训练负荷的周期调控,依据学生训练数据与表现评估,动态调整训练内容与强度;在训练方法的选择上,应融入实证逻辑与多维反馈机制,使训练过程呈现出阶段性目标明确、内容结构递进、技术动作优化的系统特征,尤其在备考节点临近的阶段,教师需精准把握技术稳定性与心理调适的平衡点,使训练过程在保障身体适应性的同时,强化学生的应考信心与临场状态控制能力。唯有将科学训练策略落细落实于日常教学与课外延伸之间的双向互动中,才能真正实现中考体育备考由经验性向专业化、系统化的有效转型。

结语

“三化一训”的系统推进,不仅明确了体育科目的教学边界,也重构了中考体育备考的实践路径。常规化保障了教学的连续性与制度支撑,规范化提升了教学执行的标准与质量,而个性化则回应了学生差异性发展的现实需求,科学化训练的融入也使备考不再局限于重复机械,更强调过程理性与目标导向。结构优化之后,学生体能提升与素养养成同步发生,教育公平与教育质量协同演进,由此折射出核心素养导向下体育教育的内在生长力与外延拓展性。

参考文献

- [1] 杨鑫龙. 核心素养导向下青少年体育高质量发展的体制机制研究 [C]//2023 年第十一届全国体育管理科学大会. 河南大学体育学院, 2023.
- [2] 李龙生. 深圳市初中毕业生“八选二”中考体育模式下的备考策略: 机遇, 挑战与对策 [J]. 田径, 2024 (8): 61-63.
- [3] 郑寿武. 中考备考阶段体育课堂教学的高效性研究 [J]. 成功密码 (综合版), 2023 (4): 108-109.
- [4] 虞道彬. 新体育中考模式下的练习与备考策略研究 [J]. 试题与研究, 2022 (5): 23-24.
- [5] 黄泓斌. 新中考下体育中考有效备考策略 [J]. 当代体育, 2021 (40): 0098-0099.

基金项目: 本文系广西教育科学“十四五”规划 2024 年度体育与健康教育专项课题《核心素养视域下的中考体育科目“三化一训”备考策略研究》课题编号: (2024ZJY945) 研究成果之一。