

高中阶段体育课与课外体育活动整合运行机制解析

闫正旭

深圳市盐港中学

摘要：当前我国青少年存在身体素质有待加强的问题。在课程改革不断深化之际，体育活动的组织备受社会群体关注。诸多教师将体育课与课外体育活动整合起来，取得了良好成效。本文以解析高中阶段体育课与课外体育活动整合运行机制为题展开探讨，借助文献资料查阅法与实践调查法分析了高中阶段体育课与课外体育活动整合的价值及当前高中阶段体育教育实施的不足，分享并利用实践总结了高中阶段体育课与课外体育活动整合运行机制的构建路径。期望更多教师提起对课内外体育活动整合的意识，以恰当、高效的方式对二者进行整合，助力学生体育素养与身心健康全面发展。

关键词：高中阶段；体育课；课外体育活动；整合运行机制

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.108

引言

在当前教育改革不断深入的背景下，青少年的身体素质状况备受社会关注。随着课程改革的深化，体育活动的组织与开展成为教育领域的重要议题。然而，现阶段我国青少年的身体素质仍有较大的提升空间，这对高中体育教育提出了更高的要求。体育课作为高中体育教育的核心环节，与课外体育活动共同构成了学生体育锻炼的重要途径。如何将二者有机整合，形成高效的运行机制，成为提升高中体育教育质量的关键问题。本文旨在深入解析高中阶段体育课与课外体育活动整合运行机制，通过对整合价值的分析、现状的探讨以及运行机制的构建，为高中体育教育的发展提供有益的参考。

一、研究目的

青少年身心发展健康、具备坚强意志力与活力，是民族生命力旺盛的重要体现。在新课程理念下，高中体育教育的核心目标是推动学生身体素质全面发展。而强化良好意识培养，将课内体育技能学习与课外身体锻炼有机结合，构建课内外一体化的高中体育教学模式，是实现高中生全面发展的有效路径^[1]。基于此，本文聚焦高中体育课与课外体育活动的整合运行机制，旨在帮助教师深化对体育活动组织的认知，推动整合运行机制的建设，为青少年身心健康发展提供助力。

二、研究方法

（一）文献资料查阅法

本人通过知网、万方网、维普网及百度等平台，以“高中阶段”“体育课”“课外体育活动”“整合运行机制”

等为关键词进行检索，获取大量相关研究资料。经对这些内容的归纳分析，明确了当前高中阶段体育课与课外体育活动整合的价值，以及高中体育教育实施过程中存在的不足，为后续探索整合运行策略奠定了理论基础。

（二）实践调查法

在分析相关研究成果的基础上，结合当前高中阶段体育教育的实际状况，总结出若干整合课内体育与课外体育活动的对策，并将其应用于本校实践。实践结果表明，这些对策对改善体育教育不足、促进学生身心健康发展具有显著效果。

三、结果与分析

（一）高中阶段体育课与课外体育活动整合运行价值

1. 助力学以致用，培养学生体育运动意识

有研究指出，部分高中体育教师在课堂上对学生进行体育初步教学后，学生往往难以熟练掌握技能并在实际生活中应用。而将体育课与课外体育活动整合，既能为学生提供练习体育技能的机会，又能让学生在课外体育活动中实现体育技能的“自动化”应用。通过长期整合与组织课内外体育活动，教师不仅能提升学生的运动本领，还能促使学生将娴熟的运动技能转化为参与体育活动的动力，逐步形成体育运动习惯，树立“终身体育”的良好观念。

2. 助力以体育人，促进学生综合素养发展

高中阶段的体育课内容丰富，不仅包括个体技能学习，还涵盖团队协作培养。教师将体育课教学与课外体

育活动整合,能让学生参与更多样化的娱乐活动,使其在放松身心的同时,培养团队协作能力、体育竞争精神等。例如,某院校依据学生喜好组织多样化体育社团,学生在释放学习压力、发挥自身特长的过程中,提升了自我效能感,促进了心理健康发展。此外,该校教师还经常组织学生参与足球、篮球等团队比赛活动,学生通过运用课内所学技能参与课外体育团体赛,有效锻炼了团队合作能力、社交能力,逐步形成积极向上的竞争意识和规则意识,为综合素养的提升奠定了基础。

(二) 高中阶段体育课与课外体育活动组织现状

通过对文献资料及所在地区实际情况的分析,当前高中体育课与课外体育活动组织现状存在诸多问题:

(1) 课堂教学与课外体育活动衔接不足:部分体育教师在“双减”政策出台后,虽对优化课后服务有一定认知,但在实践中未能有效落实。教师完成课堂体育教学任务后,常让学生自由活动,对学生课后参与体育活动的情况缺乏关注,导致高中体育课与课外活动衔接不紧密,学生难以在教师引导下积极参与体育锻炼。

(2) 课外体育活动缺乏多样性与创新性:部分学校在组织课外体育活动时,过于重视大课间体育活动,缺乏对活动形式和内容的创新,难以激发学生的兴趣和热情,影响了学生的参与度。

(3) 管理体制与运行机制不完善:部分院校缺乏完善的课内外体育活动管理与运行机制,如课外体育活动的组织和管理职责分工不明确、协作机制不健全等,导致体育课与课外体育活动整合组织混乱、效率低下。

(三) 整合运行机制的系统架构创新

体育教学改革可从三个维度给予推进:时空衔接维度聚焦于课程链的设计,构建起了“课堂基础技能→社团专项训练→赛事综合应用”这样一种三阶递进的体系,就拿某重点中学篮球模块实施的“6+4+2”模式来说:用6课时来完成运传投基础教学,花费4课时开展3v3半场战术演练,历经2周组织年级联赛。在时间管理创新这一方面,制定了“135弹性锻炼计划”:1分钟用于课间微运动,比如深蹲跳、拉伸操,30分钟用于大课间专项活动,50分钟用于课后体育社团或者家庭锻炼,在资源整合维度,设施共享机制借助“运动场馆智能预

约系统”达成了课内外场地的高效利用,有数据说明开放时段利用率从43%提升到了82%,师资协同网络建立了“双师双导制”,也就是校内教师加上校外教练,像与市游泳队合作开展“冠军进校园”计划,专业运动员每月会进行2次技术指导,另外,数字资源库建设开发出了包含200多个运动教学短视频的“体育慕课平台”,还配备了AI动作分析功能,学生在课外练习的时候可实时获取纠错反馈。在评价激励维度,动态成长档案构建起了覆盖“技能水平、锻炼频率、健康行为”的立体化评价体系,运动信用积分设置了“运动银行”制度,学生借助参与体育活动来获取积分,这些积分可兑换体育器材或者“运动达人”称号,某实验校的数据显示,该制度让课外锻炼参与率提升了37%,在家校联动评价里,家长凭借“阳光体育APP”上传家庭运动日志,相关数据会纳入学生体育综合评价,形成“学校-家庭-社区”联动的监督闭环。

四、结论与建议

(一) 改善育人理念,推动体育课与自主阳光锻炼结合

教师要转变传统育人理念,加强对《高中体育课程标准》的解读与培训,深入理解“双减”理念,明确教育部对体育教师的要求,将体育课与自主阳光锻炼相结合,培养学生终身锻炼的习惯。例如,某校高中体育教师将线上与线下教学方式结合,线上录制5项课程(4个专项练习和1个一般体能练习)并通过微信公众号呈现,引导学生线下模仿练习,为课堂活动节省时间;课上进行有效巡视指导,组织学生参与游戏化学习活动;课后根据学生运动水平等进行分层,引导学生参与“阳光体育锻炼”并打卡。实践表明,这种方式使学生专项技能掌握更熟练者占90.7%,自主学习能力提升的学生占87.6%,同伴关系更融洽的学生增至92.3%。

(二) 促进体育课与校园体育比赛结合

教师要落实教育部“教会、勤练、常赛”的要求,将体育课与校园体育比赛相结合。可将活动分为三个阶段:第一阶段关注学生体验,明确学习起点;第二阶段找出学生学习中的不足,助力其螺旋式提升;第三阶段组织校园体育大赛,为学生提供展示自我或团队的机会。

以篮球教学为例，第一阶段讲授基本技能，第二阶段制定个性化训练计划，针对不足进行指导，第三阶段组织班级对抗赛，根据班级人数和学生特长确定赛场数，让学生在比赛中提升合作能力、班级凝聚力及体育精神。

（三）优化管理体制，提升运行机制规范性

学校要优化管理体制，提升课内外体育活动整合运行机制的规范性，始终以学生为主体，发挥学生的自我管理能力和参与意识。本校坚持“课外体育活动大家办”和“课外体育活动全员参与”的原则，明确学生会、体育部、校团委组织等的分工与职责。如创设大型运动会由体育职能部门主要负责，日常大课间小型竞技活动游戏与社团活动组织由学生会管理教师负责，校际体育活动及红色体育文化单项体育活动由校体育部与校团委组织部门合力负责，并建立专门的体育骨干团队进行监督，参与活动组织协调与过程监督，增强责任落实。

五、政策保障体系的完善路径

（一）制度设计创新

在《普通高中体育与健康课程标准》中增设“课内外整合实施指南”，明确要求每周课外体育活动 ≥ 3 次（每次 ≥ 40 分钟）、课内外运动技能衔接度 $\geq 70\%$ ，并建立运动伤害应急处理标准化流程。

（二）资源配置优化

经费保障机制：设立“体教融合专项基金”（建议不低于生均经费的15%），推行“体育设施共享税收优惠政策”，企业赞助学校体育可享150%所得税抵扣。

人才梯队建设：实施“体育教师轮岗制”，城乡学校每年交换10%体育师资，建立“运动防护师”资格认证体系，每校至少配备1名持证专业人员。

（三）监督评价改革

建立三级监测体系：学校层面每月公示“运动参与指数”“体质健康进步率”；区域层面将体育整合成效纳入教育局绩效考核（权重 $\geq 10\%$ ）；国家层面开发“青少年体育发展指数”，作为教育现代化评估核心指标。

六、研究局限与未来展望

（一）现存问题

就目前，我国城乡资源配置差异显著，城市学校智能设备覆盖率达78%，乡村仅19%；教师信息化素养存

在代际鸿沟，45岁以上教师仅23%能熟练使用运动分析软件，此类不均匀发展问题亟待解决。

（二）可能得研究方向

开展“AI运动教练”伦理规范研究，探索元宇宙技术在运动损伤康复中的应用，构建“体育素养终身发展追踪数据库”。总之，针对上述部分高中院校体育课与课外体育活动整合运行现状可知，构建体育课与课外体育活动整合运行机制刻不容缓。对此，高中院校及教师可从实施方法与管理体制构建方面助力体育课与课外体育活动的整合运行机制。如，注重体育课与自主阳光锻炼相结合、体育课与校园体育比赛相结合、加强管理体制建立，提升运行机制规范性等。实践证明，将这些方式应用于本校取得了良好成效。

结语

高中阶段体育课与课外体育活动的整合运行是提升学生体育素养和身心健康的重要途径。通过构建科学合理的整合运行机制，能够有效解决当前高中体育教育中存在的问题，实现体育课与课外体育活动的优势互补。在今后的实践中，高中学校及教师应进一步改善育人理念，加强体育课与校园体育比赛的结合，优化管理体制，推动数字化转型，为学生提供更加优质的体育教育服务。同时，政府和社会应完善政策保障体系，加大资源投入，为高中体育教育的发展创造良好的环境。尽管当前研究还存在一些局限，但随着教育的不断推进和技术的不断创新，高中体育课与课外体育活动的整合运行机制将会不断完善，为青少年的健康成长和全面发展奠定坚实的基础。

参考文献

- [1] 陶丽. 基于课内外一体化教学模式的行动研究——以普通高中健美操的教学实施探索为例[J]. 岭南师范学院学报, 2024, 45(05): 117-124.
- [2] 谢志敏. 高中篮球课内外一体化教学模式的实施策略探究[J]. 考试周刊, 2024, (26): 1-6.
- [3] 邓威威. 盘州市普通高中体育与健康课程“学练赛评”一体化发展研究[D]. 贵州师范大学, 2024.
- [4] 侯淑峰, 刘江涛. 高中体育课内外一体化教学实践[J]. 中国体育教练员, 2023, 31(02): 78-80.