

新课标核心素养视角下中小学体育教学内容与方法创新研究

宋美俊

盘谷小学

摘要：随着新课程标准的推进，核心素养成为中小学体育教学改革的重要指导思想。本文围绕新课标核心素养视角，分析了当前中小学体育教学内容与方法存在的问题，探讨了体育教学内容的创新策略及教学方法的多样化探索。通过强调体能与技能的协调发展，融入健康教育与体育文化，增加多样化运动项目，推动游戏化和情境化教学设计，以及信息技术辅助和分层个性化教学，提升学生的综合体育素养和自主锻炼能力。研究旨在为促进中小学体育教学改革提供理论参考和实践指导，推动学生健康成长和全面发展。

关键词：新课标；核心素养；体育教学创新

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.09.240

引言

近年来，随着素质教育的深化，中小学体育教学面临着转型升级的需求。新课标提出的核心素养理念，强调学生身体健康、运动技能和心理品质的全面培养，促使体育教学内容与方法亟需创新。传统体育教学内容单一、方法陈旧，难以满足学生多样化发展需求。本文基于新课标核心素养视角，系统分析中小学体育教学现状，探索内容与方法的创新路径，旨在提升体育教学质量，培养学生终身体育意识和综合素养，助力健康中国建设。

一、新课标核心素养对中小学体育教学的要求

（一）核心素养在体育教学中的体现

新课标提出的核心素养强调学生在知识、技能、态度与价值观等方面的综合能力培养。在体育教学中，核心素养不仅体现在身体素质的提升上，更强调学生运动能力的全面发展，包括运动技能的掌握、身体健康意识的养成以及良好体育精神和合作意识的培养。体育教学应通过科学的教学内容和合理的方法，引导学生形成终身体育的观念和自主锻炼的习惯，增强其适应社会发展的综合素质。

（二）体育核心素养与学生全面发展的关系

体育核心素养是促进学生身心健康、个性发展和社会适应能力的重要基础。体育活动不仅有助于提升学生的身体素质和运动技能，更通过合作竞技和规则意识培养学生的团队精神、自律性和抗挫折能力，从而促进学生的心理健康和社会性发展。新课标强调通过体育教学实现“健康第一”的理念，强化体育在培养学生意志品质和社会责任感中的作用^[1]。学生在体育活动中体验成功与挑战，形成积极向上的生活态度，这些都为其全面发展提供了坚实的支持。

（三）新课标对体育教学内容与方法的指导思想

新课标明确指出，体育教学内容应紧扣学生的年龄特点和发展需求，注重基础体能训练与专项技能培养相结合，丰富教学内容，融入健康知识和体育文化，推动体育与其他学科的融合发展。同时，教学方法应突出学生的主体地位，倡导体验式、探究式和合作学习，激发学生的学习兴趣 and 内在动力。新课标强调利用现代信息技术辅助教学，实现教学手段的多样化和个性化，满足不同学生的学习需求。教学评价也由单一的技能测试转向过程性和综合性评价，关注学生参与态度、运动表现和健康习惯的形成，推动体育教学从“重结果”向“重过程”转变，全面提升学生的体育核心素养。

二、中小学体育教学内容现状分析

（一）传统体育教学内容的特点与不足

传统中小学体育教学内容以基本体育技能和体能训练为主，强调学生对运动项目的掌握与身体素质的提升。教学内容多为固定的项目，如跑步、跳远、篮球、足球等，注重技术动作的规范性和竞技水平的提高。虽然这一模式有助于学生身体健康的基础建设，但其局限性也逐渐显现。内容较为单一，缺乏多样性，难以满足不同学生的兴趣和发展需求；过于注重技能训练，忽视了学生身体素质的全面发展和健康知识的普及；教学方式较为传统，缺少创新，难以激发学生的参与热情和自主锻炼意识。

（二）核心素养视角下内容调整的必要性

随着新课标核心素养理念的提出，体育教学内容调整的必要性日益凸显。核心素养强调学生综合能力的培养，不仅包括身体健康和运动技能，更涉及心理素质、团队合作和体育文化认知。因此，体育教学内容需要向

多元化、综合化方向发展,融入健康教育、体育文化和社会性发展元素,使体育教学成为促进学生全面发展的重要载体^[2]。内容调整还应关注学生个体差异,增加趣味性和参与度,培养学生的自主锻炼能力和终身体育意识。

(三) 不同学段体育教学内容的适应性分析

中小学各学段学生的身心发展特点存在显著差异,因此体育教学内容需具有针对性和适应性。小学阶段重点在于培养基本运动技能和运动兴趣,内容应简单多样,突出游戏化和体验式教学,激发学生的运动热情和团队意识。初中阶段学生体能逐渐增强,运动技能逐步专业化,教学内容应加强专项训练与健康知识教育,促进体能与技能的协调发展。高中阶段则强调体质的提升和运动能力的深化,教学内容应结合学生兴趣和发展方向,丰富竞技性和挑战性项目,同时注重体育文化的学习和健康生活方式的养成。

三、体育教学内容的创新策略

(一) 强调体能与技能的协调发展

在新课标核心素养的指导下,体育教学内容创新应注重体能与技能的协调发展。传统体育教学往往偏重于技能训练,忽视了学生体能的全面提升,而核心素养强调的是学生综合运动能力的培养,这就要求教学内容既要涵盖基本运动技能的规范掌握,又要强化体能素质的系统训练。体能包括耐力、力量、速度、灵敏性和平衡性等多个方面,这些是学生进行各种体育活动和日常生活的重要基础。通过科学合理的训练计划,将体能训练与技能学习相结合,可以有效提升学生的运动表现和健康水平。注重体能与技能的融合,有助于培养学生的运动兴趣和自信心,促进其持续参与与体育锻炼,形成良好的运动习惯,实现终身体育目标。

(二) 融入健康教育与体育文化内容

体育教学内容的创新还应将健康教育和体育文化有机融合。健康教育不仅包括生理健康知识,如营养、卫生、运动损伤预防等,还涉及心理健康和社会适应能力的培养。将健康教育纳入体育课堂,能够帮助学生树立科学的健康观念,增强自我保健意识,促进身心全面发展。同时,体育文化作为体育活动的精神内核,包括体育精神、体育道德、运动传统和体育历史等内容,是培养学生社会责任感和集体荣誉感的重要载体。在教学中融入丰富的体育文化元素,不仅能够提升学生的文化素养,还能激发其对体育的热爱与认同感,形成积极向上的体育价值观^[3]。通过健康教育与体育文化的融合,体育教

学内容更加立体丰富,有助于培养具有全面素养的新时代学生。

(三) 增加多样化运动项目,促进兴趣培养

为了激发学生参与体育活动的积极性和持续性,体育教学内容需要增加多样化的运动项目。传统体育课程多集中于篮球、足球、田径等少数项目,难以满足不同学生的兴趣和发展需求。丰富多样的运动项目不仅能够拓宽学生的运动视野,还能让学生根据自身兴趣选择适合的运动方式,从而增强参与感和归属感。例如,引入瑜伽、攀岩、武术、舞蹈等多样化项目,可以满足不同体质、不同性格学生的需求,促进其身体协调性和灵活性的提升。多样化的项目设计还鼓励学生尝试新运动,激发探索欲望,增强学习主动性和创新能力。这种以兴趣为导向的内容创新,能够有效提升体育教学的吸引力,培养学生终身体育的意识和习惯。

(四) 突出团队合作与社会交往能力的培养

体育教学不仅是技能和体能的培养平台,更是学生社会交往能力和团队合作精神的重要锻炼场所。新课标核心素养视角下,体育内容创新应突出团队合作意识的培养。通过组织篮球、足球、接力赛等团队项目,学生在竞技过程中学会沟通、协作与共赢,增强责任感和集体荣誉感。体育活动中的角色分工和协作需要学生有效协调和支持队友,有助于培养良好的社会交往能力和解决冲突的技巧。体育课堂上注重团队合作的内容设计,能够促进学生间的情感交流和人际理解,塑造积极向上的人际关系,为其未来社会生活打下坚实基础。强调团队精神的体育教学不仅提升了学生的综合素养,也促进了校园文化的和谐发展。

四、体育教学方法的创新探索

(一) 体验式教学法的应用

体验式教学法强调学生在体育课堂中的主体地位,通过实践活动让学生亲身感受运动过程,提升兴趣与参与度。传统体育教学多以教师讲解和示范为主,学生被动接受知识,难以激发内在动力。而体验式教学通过游戏、竞赛、模拟实境等多样化活动,使学生在具体情境中体验运动的乐趣和挑战,促进身体素质和心理素质的同步发展。例如,通过设置情境任务,让学生在完成运动任务的过程中感受团队协作和竞争精神,有助于培养他们的自主学习能力和创新意识。体验式教学还能增强学生对运动技能的理解与掌握,提高实际应用能力,实现“学中做,做中学”的良性循环,符合核心素养培养的要求。

（二）信息技术辅助体育教学方法

随着信息技术的迅猛发展，数字化手段在体育教学中的应用日益广泛，极大地促进了教学方法的创新。利用多媒体课件、虚拟现实（VR）、增强现实（AR）和智能穿戴设备，可以为学生提供更加直观、生动的学习体验。信息技术不仅丰富了教学内容的呈现形式，还实现了个性化教学和即时反馈。例如，视频回放技术帮助学生分析动作细节，及时纠正技术动作中的不足；智能运动手环可以实时监测学生的心率、运动量，辅助教师调整训练强度；VR技术则能够模拟复杂运动场景，提升学生的技能训练效果和安全意识^[4]。信息技术的融入不仅提升了教学效率，也增强了学生的学习兴趣 and 自主探究能力，推动体育教学向现代化、智能化方向发展。

（三）分层教学与个性化指导策略

面对学生身体素质、运动技能和兴趣爱好的差异，分层教学与个性化指导成为提升体育教学效果的重要策略。分层教学根据学生的能力水平，将教学内容和目标进行层次划分，既保证基础技能的普及，也满足高水平学生的深化发展需求。个性化指导则注重尊重学生个体差异，针对不同学生制定科学合理的训练计划和学习方案。例如，体能较弱的学生重点加强耐力和协调性训练，技能较强的学生则侧重专项技术和战术提高。教师通过课堂观察、数据分析和学生反馈，动态调整教学内容和方法，帮助每个学生最大限度地发挥潜能。分层教学和个性化指导不仅促进了公平与效率的统一，也有助于激发学生的自信心和运动兴趣，促进学生体育核心素养的全面提升。

（四）游戏化与情境化教学设计

游戏化教学设计是一种将游戏元素和机制融入体育教学过程的方法，旨在通过轻松愉快的氛围激发学生的参与热情和学习动力。通过设置富有挑战性和趣味性的任务，让学生在游戏中掌握运动技能，增强体能训练的效果。例如，教师可以将传统的跑步训练设计成接力赛、寻宝游戏等形式，既提高学生的运动积极性，又培养团队合作和竞争意识。情境化教学则是通过构建贴近生活或真实运动场景的教学环境，使学生能够在具体情境中体验和应用所学知识 with 技能。情境化设计能够增强学生的学习代入感，提高体育活动的现实相关性，帮助学生更好地理解运动规则和技巧。游戏化与情境化教学相结

合，不仅活跃了课堂气氛，也促进了学生的全面发展，符合新课标核心素养的培养目标。

（五）评价体系创新

新课标视角下的体育教学评价体系强调过程性和多元化，注重学生的全面发展而非单一的技能成绩。传统的体育评价多以体能测试和技能表现为主，忽视了学生参与态度、团队合作、体育精神等综合素养的培养^[5]。创新的评价体系将课堂表现、训练过程、健康状况、心理素质和社交能力纳入考核范围，实现对学生体育核心素养的全面评估。评价方式上，增加自评、互评和教师评价的结合，促进学生反思自身学习过程，增强自我管理 ability。同时，采用阶段性评价和动态调整，有助于及时发现问题、调整教学策略，激励学生持续进步。通过科学合理的评价体系创新，能够推动体育教学更好地服务于学生的健康成长和核心素养提升。

结语

新课标核心素养视角下的中小学体育教学，需突破传统教学内容和方法的局限，推动内容多元化与教学方式现代化。通过协调发展体能与技能、融入健康教育与体育文化、丰富运动项目及应用现代信息技术和创新教学手段，能够有效提升学生的运动兴趣和综合素养。未来，中小学体育教学应持续深化改革，切实落实核心素养要求，为学生健康成长和全面发展奠定坚实基础。

参考文献

- [1] 张焕卫. 核心素养要求下中小学体育课堂教学的困境与改进探究[J]. 当代体育科技, 2023, 13(24): 150-153.
- [2] 徐帅帅, 李彦龙. 新课标背景下中小学生学习体育核心素养培育的困境与纾解[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2023, 41(4): 70-76.
- [3] 何玲玲, 赵航, 覃国友. 新课标背景下中小学生学习体育核心素养的培育[J]. 体育教育学报, 2023, 39(4): 26-32.
- [4] 余文惠. 探讨学科核心素养下的中小学体育教学衔接问题及对策[J]. 当代体育科技, 2021, 11(1): 151-152, 155.
- [5] 范顺辉. 核心素养下体育课程教学改革措施探究[J]. 考试周刊, 2021(70): 1-3.

作者简介：宋美俊，1992-12-01，男，汉族，江西省吉安市吉水县，中小学二级教师，研究方向（与工作相关）：中小学体育教学。