

新课标背景下初中体育与健康大单元教学实践

高瑞金

江西省上高县田心中学

摘要：在新课标的背景下，大单元教学已成为初中体育教学改革的重要方向。初中体育教师通过实施大单元教学，能够增强课程教学的效果，提升学生的学科核心素养。本文首先分析新课标与大单元教学的理论契合，其次探讨新课标背景下初中体育与健康大单元教学原则，最后就新课标背景下初中体育与健康大单元教学实践路径进行研究，为初中体育教学改革提供参考。

关键词：大单元教学；新课标；初中体育

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.11.112

引言

新课标推动体育与健康课程改革，聚焦核心素养培养。大单元教学打破零散授课模式，构建学习体系，使体育学习更具连贯性和实效性。教学内容需由浅入深、循序渐进，促使多方知识相互融合，增强体育锻炼的持久性。教学方式注重主题化设计，结合任务驱动和情境创设，使体育学习更具吸引力与实践价值。当前，大单元教学在课程内容衔接、教学情境构建、体育活动生活化以及课堂安全管理等方面仍面临挑战。科学规划教学内容，优化教学情境，加强实践应用，构建完善的安全保障体系，方能使体育与健康课程真正服务于学生全面发展。

一、新课标与大单元教学的理论契合

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确提出以核心素养为导向，构建“学-练-赛-评”一体化教学体系，这一要求推动传统技能教学向素养培育转型。大单元教学作为落实这一理念的关键路径，其核心要义在于突破6-8课时的技术小单元局限，通过18课时以上的系统设计，实现运动能力、健康行为与体育品德的协同发展。

从内涵特征看，核心素养导向的大单元教学具有三个显著特征：其一，目标的整体性，需统筹运动技能、体能发展与品格培养，如上海市延安初级中学在体操单元中既注重远撑前滚翻技术训练，又通过“103+3+”体能模式渗透意志品质教育；其二，内容的结构化，强调知识技能的逻辑关联，形成“知识链”而非孤立知识点，如六七年级《跑》单元将起跑、加速跑、障碍跑等技术整合为“奔跑吧少年”主题情境下的进阶体系；其三，实施的情境化，通过真实或模拟的比赛场景促进技能迁

移，彭静老师在体操课中采用的“合作学练+展示比赛”模式即为此类实践。

二、新课标背景下初中体育与健康大单元教学原则

（一）科学性原则

科学性原则要求大单元教学符合初中生长发育规律，依托运动生理学和健康教育理论构建系统化教学体系。教学内容需依据课程标准，科学规划运动技能习得和健康素养提升进程，确保教学目标的合理性与可操作性。教学设计必须遵循技能形成与体能发展规律，合理安排运动负荷，匹配不同年龄阶段的生理特征，确保运动能力发展符合个体适应能力。运动技能教学需遵循知觉-决策-执行学习路径，优化练习强度与技能巩固过程，保障学习效果的稳定性和持续性。教学组织需科学规划课堂结构，合理分配身体素质发展与健康教育的比例，确保内容衔接紧密，教学节奏符合生理适应规律。训练负荷需采用循序渐进的递增模式，避免运动损伤风险，提升身体适应性与运动表现。

（二）整合性原则

大单元教学是一种以知识点之间的内在联系为基础的教学模式，要求教师根据课程单元的知识与技能之间的关联，完成教学内容和教学资源的整合。同时，教师应按照一定的教学结构和认知规律对大单元教学流程进行设计，以增强大单元教学的整体性、系统性和结构性。在新课标背景下，初中体育教师不仅要整合体育课程的教学内容与资源，还要适当拓展和延伸课程内容，将其其他学科的内容融入初中体育大单元教学之中。

（三）实用性原则

新课标下，初中体育与健康大单元教学内容应紧贴学生身体素质发展实际需求。初中体育与健康大单元教

学要增强运动技能迁移能力,促进健康行为养成。教学目标应紧紧围绕核心素养,精准对接学生实际运动需求,建立起体能提升与健康生活相辅相成的教学体系,使学习成果真正能转化为学生长期的实践能力。课堂上应强化运动技术与健康生活方式的融合教学,提升体能训练效果,同时优化学生健康管理意识,增强他们自主参与体育活动的的能力。新课标还特别强调了体育锻炼的长期价值。因此,大单元教学应注重提升学习迁移效果,使运动技能能在学生日常生活中发挥作用。在教学策略上,教师需科学规划运动项目,增强教学实践价值,确保课程内容能与现实需求紧密衔接,提高体育与健康教育的实际应用效能。

三、新课标背景下初中体育与健康大单元教学实践路径

(一) 依循科学逻辑架构,系统规划大单元内容

新课标视域下,初中体育与健康大单元教学需基于科学逻辑架构优化教学内容编排,确保多方面协同发展。教学设计需以核心素养为导向,结合学段特征构建内容衔接紧密的学习路径,从而提升体育学习的系统性。以人教版九年级体育与健康第一章运动参与中的参与体育学习与锻炼与体验运动乐趣与成功两节课为例,实施以下教学实践路径。其一,大单元教学需明确不同阶段的学习任务,确保课程教学的层次递进。这两个单元内容既关注运动技能学习,又强调运动心理体验,因此目标制订需涵盖运动能力、健康意识与运动心理调适能力。例如,初始阶段可聚焦于增强体育认知、掌握基本运动技能、建立运动自信等基础体育素养的培养。进阶阶段可强化优化跑跳投技术、提升体能指标、提高运动持久力等专项技能;巩固阶段可设计个性化锻炼计划、培养自主管理体育活动的的能力,以促进健康行为的转化,确保学习成果能在日常生活中得到应用。其二,大单元教学内容需围绕核心主题构建递进式学习任务,确保教学内容之间的逻辑关联。教学过程中,教师可采用“技能一体验一应用”模式构建教学路径。例如,先在技能学习阶段开展短跑步频控制等专项训练,夯实运动基础;随后在体验阶段结合竞赛与趣味挑战等教学形式,增强学生的运动情境沉浸感,提高其运动乐趣与竞技意识;最后的应用阶段结合个人体能测评等任务,强化健康管理能力,提升体育锻炼的自主性与可持续性。其三,在这

两个单元内容的教学过程中,教师可采用基础巩固、技能强化、运动拓展的递进模式。例如,在跑步教学的基础阶段,可重点训练步频控制与呼吸节奏,提高跑步节奏感与耐力;技能强化阶段可采用变速跑等专项训练,提升速度与力量结合能力;运动拓展阶段可结合接力跑等综合练习,提高实战适应能力,确保技能训练的完整性。其四,整合教学资源,增强课堂实施效果。教师可利用慢动作视频分析跑步技术,提高技能学习的直观性;设定团队挑战任务等拓展训练,提高学生的合作意识与团队协作能力;利用增加趣味赛道、障碍训练等方式,提高课堂练习的竞争性,提升体育学习的吸引力。

(二) 优化大单元教学的方案

与传统教学模式下的初中体育教学不同,大单元教学更强调教学内容的整体性、系统性和结构性。这要求教师在教学实践中,紧抓各知识点或体育技能之间的关联,科学设计教学方案,从而在优化教学内容的基础上,让大单元教学呈现出清晰的教学结构和认知规律。基于此,为增强初中体育大单元教学的科学性与合理性,教师可以从以下两个角度着手。其一,关注其他学科的教学研究。教师可以了解其他学科大单元教学设计的理念和方法,并通过迁移应用的方式,不断优化初中体育大单元教学方案。其二,加强研讨交流。初中体育教师可以通过校内交流的方式,与其他体育教师进行沟通和交流,不断完善大单元教学的实施方案。以人教版七年级体育与健康教材中的“心理健康与社会适应”单元为例,该单元的教学主题为“交流与合作”,学生需要了解交流与合作的概念、特点、方式、作用、方法及可能产生的摩擦等。为将大单元教学融入初中体育教学,首先,教师可以基于章节内容提出以下问题:“什么是交流与合作?强调交流与合作的意义是什么?交流与合作的基础是什么?具体有哪些方法与路径?交流与合作的过程可能会产生哪些新问题?我们应如何去对待这些问题?”其次,教师可以基于以上问题,对单元内的教学内容和教学资源进行整合,初步设计初中体育大单元教学方案。最后,教师可以就设计好的教学方案,与其他体育教师或其他学科的教师进行交流,分析该教学方案中的不足,并有针对性地进行调整。如此,教师可以有效增强初中体育大单元教学的科学性、规范性和有效性。

（三）合理安排大单元教学课时，优化教学设计

体育大单元教学应该以一个项目教学为主，不可安排两个项目教学。无论是小学大单元教学还是初中大单元教学，都应该教一个运动项目，集中系统进行教学，完整学习相关运动项目，这既符合学生学习规律与特点，又能够帮助学生提升学习自信心。对于部分大球类项目，大单元教学要以主要技术环节或战术环节作为基础，重点关注于技术动作重难点。需要注意的是，对于部分多项目整合开展的大单元教学，需要关注教学课时安排，不可在同一节课内安排多个项目教学活动，同时也不适宜进行穿插教学。以田径项目大单元教学为例，可以前6个课时进行100米教学与训练，随后安排6个课时进行实心球教学与训练，将多个项目安排在一个教学循环体系中，从而能够保证相对稳定、完整地学习某一专项技能。

（四）情境化的教学实施

情境创设是大单元教学的关键策略。延安初级中学采用的“数字多媒体技术”与“器材创新使用”，为体操教学构建了生动场景——通过视频回放纠正动作细节，利用体操垫的多功能组合创设障碍情境，有效提升了学生参与度。《跑》单元则更具创新性，其“抗美援朝”主题课时将历史情境与耐力跑结合，学生在“传递情报”的任务中既锻炼体能，又接受爱国主义教育，实现了“运动技能+价值引领”的双重目标。

“学-练-赛-评”一体化是情境实施的核心模式。在技巧教学中，彭静老师先通过分解练习掌握技术（学），再分组进行辅助练习（练），然后组织班级展示赛（赛），最后采用学生互评与教师点评结合的方式（评），使整个单元形成闭环。这种模式符合周珂等人提出的“情境链”理论，能促进技能从习得向应用转化。

（五）关于初中体育大单元教学评价的实施

教学评价贯穿初中体育大单元教学的始终。以往的终结性评价作为学生学习评价的主要方式，阻碍了学生学习兴趣的发展，阻滞了学生的个性发展。而多样化的评价方式打破了传统教学评价的弊端，使学生成为学习的主人，给予了学生评价的权利，建立了涵盖“五育”指标的多元评价矩阵。体育教师可根据学生的实际，综合运用清单式评价、观察评价、等级评价、展示或比赛

评价、书面测评、口头测验、成长档案袋等方法进行全面评价。初中体育大单元教学评价更注重过程性评价而非终结性评价，加强运用现代信息技术展开实时精准的评价。在评价内容上也不再局限于学生的学习成绩，而是将运动能力的发展、健康行为的形成及体育品德的养成作为学生的评价内容。而最终的学业水平考试则是以考查核心素养水平为测试目的，创设贴近生活、具有较强应用性的情境，以结构化的知识与技能为主要命题内容，命题形式以实践测试为主的综合测试。体育教师在此过程中需提升跨学科课程设计能力，通过协同教研、技术赋能及反思性实践，确保“五育”要素的深度融合而非形式叠加。

结语

综上所述，新课标背景下的大单元教学不是简单的课时叠加，而是体育教学从“知识本位”向“素养导向”的范式转型。实践表明，有效的大单元教学能实现三重突破：在学生层面，促进技能、体能、品德的协同发展；在教师层面，提升课程创生能力；在学校层面，构建特色体育课程体系。未来研究可向三个方向深化：一是探索不同运动项目的单元设计范式，如球类与民族传统体育的差异路径；二是研究数字化工具的深度应用，如AI技术在动作分析中的精准化实施；三是构建城乡协同机制，通过资源共享缩小实践差距。正如许军校长所言：“体育有着远远超越运动本身的价值”，大单元教学正是实现这种价值的重要载体。

参考文献

- [1] 冯坤, 杨奇帅, 席繁宏. 新课标背景下初中体育大单元教学设计与实践研究[J]. 健与美, 2024(12): 90-92.
- [2] 王聪帅, 闫建华. 初中生体育与健康核心素养的促进机制——基于SOR模型[J]. 体育教育学刊, 2024, 40(1): 9-16, 95.
- [3] 任洁. 初中体育与健康课程核心素养的评价指标体系研究——以九年级双杠大单元教学计划为例[J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(18): 65-67.
- [4] 李志宏. 基于新课标的初中体育与健康学科大单元教学设计研究[J]. 新课程教学(电子版), 2024(2): 109-111.
- [5] 季浏. 义务教育体育与健康课程中运动技能教学若干关键问题审思[J]. 上海体育大学学报, 2025(1): 1-10.