

# 新课程背景下高中体育教学创新模式研究

何建辉

永丰县职业中等专业学校

**摘要：**《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》的实施，标志着我国高中体育教育进入以核心素养为导向的新时代，新课标强调“健康第一”、“立德树人”，要求发展学生运动能力、健康行为和体育品德三大核心素养，传统高中体育教学仍普遍存在“重技能轻素养”“教学模式单一”“学生兴趣不足”等问题，本文基于新课程理念，深入探讨高中体育教学的创新模式，研究指出，应构建“素养导向、学生中心、多元融合”的教学新范式，实施“模块化走班教学”“项目式学习（PBL）”“信息化智慧教学”“体能与专项协同发展”及“多元化过程性评价”等创新路径，有效提升教学的科学性、趣味性与实效性，文章结合实践案例，分析各类模式的实施策略与优势，旨在为深化高中体育教学改革、促进学生全面发展提供理论支持与实践参考。

**关键词：**新课程；高中体育；教学创新；核心素养；教学模式

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.109

## 引言

体育是落实立德树人根本任务、促进学生全面发展的重要途径，随着《普通高中体育与健康课程标准（2017年版2020年修订）》（以下简称“新课标”）的全面推行，高中体育教学的目标已从传统的“增强体质、掌握技能”转向“发展学生运动能力、健康行为和体育品德”三大核心素养，新课标倡导“健康第一”、“终身体育”的理念，要求教学内容结构化、教学方式多样化、评价体系综合化，当前高中体育教学实践中仍面临诸多挑战：教学内容以竞技项目为主，难以满足学生多样化兴趣；教学方法以教师示范、学生模仿的“灌输式”为主，学生主体性不足；评价重结果轻过程，忽视健康行为与体育品德的养成；课时与场地资源有限，制约教学深度与广度，在此背景下，探索符合新课程理念的体育教学创新模式，破解发展瓶颈，提升育人质量，成为亟待解决的重要课题，本文旨在系统研究新课程背景下高中体育教学的创新方向与实践路径。

## 一、新课程背景下高中体育教学的挑战与机遇

### （一）挑战

新课程背景下高中体育教学面临多重挑战：部分教师对核心素养内涵理解不深，仍固守“重技能、轻素养”的传统教学思维，难以将运动能力、健康行为与体育品德的培养有机融入教学设计；教学内容多局限于田径、传统球类等项目，缺乏瑜伽、攀岩、飞盘、功能性体能训练等新兴、时尚且贴近生活的课程，难以满足学生多元化兴趣需求；教学模式普遍僵化，以“教师示范—学生模仿”的灌输式为主，课堂缺乏活力，学生主体性不足，

探究性与合作性学习严重欠缺；评价体系滞后，过度依赖终结性技能测试与体能达标，忽视对学生参与态度、健康行为养成、团队协作、规则意识等过程性与表现性维度的综合评价；此外，部分学校在场地、器材等硬件设施及师资配备上存在短板，尤其缺乏新兴项目的专业教师，制约了教学创新的实施与推广。

### （二）机遇

新课程背景下高中体育教学也迎来重要发展机遇：国家层面高度重视学校体育工作，《普通高中体育与健康课程标准》的修订为教学改革提供了明确的方向指引和坚实的政策保障；当代高中生体育需求日益多元化，追求个性化、趣味性与实用性的运动项目，这种内在需求为课程创新注入了强劲动力；现代信息技术如大数据、人工智能、可穿戴设备（如智能手环、心率监测系统）等快速发展，为实现运动负荷精准监控、动作技术科学分析、学习过程数据化评价和个性化指导提供了强有力的技术支撑；同时丰富的社会体育资源，包括专业体育俱乐部、退役运动员、健身教练以及海量优质线上课程等，均可合作、引进等方式融入学校体育教学，有效弥补师资与设施不足，拓展教学内容与空间，推动构建家校社协同育人的体育新格局。

## 二、高中体育教学创新模式构建

基于新课标要求与现实挑战，应构建以核心素养为导向，融合多元理念与技术的创新教学模式体系。

### （一）“模块化走班制”教学模式

“模块化走班制”教学模式打破了传统按行政班授课的固定格局，依据学生的运动兴趣、技能基础以及学

校的师资与场地资源,系统开设篮球、足球、排球、羽毛球、乒乓球、健美操、武术、瑜伽、攀岩、飞盘、体能训练等多种专项课程模块,学生根据个人意愿选课平台自主选择并跨班走班上课,该模式充分尊重学生主体性,有效满足其个性化发展需求,显著提升学习积极性与主动性;教师聚焦于特定专项领域,能够进行更系统、深入的教学设计与技术指导,提升教学的专业性与实效性;同时不同班级学生在共同模块中学习交流,有助于打破班级壁垒,营造多元融合、活力充沛的校园体育文化氛围,比如某高中在高一年级开设8个体育模块,学生校园网络系统完成选课,每学期可更换项目,确保三年内体验不少于6项不同运动,教师按所授模块进行集体备课与教学研究,教学效果与学生满意度显著提升。

### (二)“项目式学习(PBL)”教学模式

“项目式学习(PBL)”教学模式以真实、复杂的体育与健康问题为核心驱动,引导学生以小组合作形式开展深度探究,例如开展“设计并推广校园健康周”项目,学生需首先调研本校学生普遍存在的健康问题(如久坐、视力下降、饮食不规律等),继而规划包含趣味运动挑战、健康知识讲座、合理膳食宣传等内容的活动方案,随后分工协作进行宣传动员、活动组织与现场实施,最后问卷调查、数据分析等方式评估活动效果,并进行小组反思与成果汇报,该模式强调在真实情境中解决问题,有效整合运动能力、健康行为与体育品德三大核心素养的培养;完整的“提出问题—规划—实践—展示—反思”流程,促进学生开展深度学习,提升团队协作、沟通表达、批判性思维与创新能力,学生在项目中锻炼了组织协调能力,更深化了对健康生活方式的理解,增强了社会责任感与实践能力,实现知识、能力与品格的协同发展。

### (三)“信息化智慧教学”模式

“信息化智慧教学”模式深度融合现代信息技术,利用智能手环、心率监测带、AI动作捕捉分析系统、运动管理APP及在线学习平台等工具,推动体育教学向数据化、精准化和个性化转型,教师可大屏幕实时掌握全班学生的心率变化、运动强度、卡路里消耗及动作轨迹等关键数据,据此科学调控训练负荷,及时调整教学策略,有效预防运动损伤,实现因材施教,学生也能即时反馈了解自身运动状态,进行自我监控与反思,提升元认知能力与自主锻炼意识,比如在体能训练课中,教师依据心率分布图动态调整间歇训练节奏;在跳远教学中,借

助AI视频分析系统对比学生助跑起跳动作与标准模型,精准指出技术偏差并提供改进建议,该模式提升了教学的科学性与效率,还拓展了学习时空,丰富了教学资源,为实现个性化体育教育提供了强有力的技术支持。

### (四)“体能与专项协同发展”模式

“体能与专项协同发展”模式旨在打破传统教学中体能训练与专项技能割裂的弊端,强调将力量、耐力、速度、柔韧、灵敏等基础体能要素有机融入专项运动教学全过程,实现体能与技能的相互促进与协同发展,比如在篮球课中,教师会在学习突破与变向技术前,安排针对性的下肢力量与敏捷性训练;在进行高强度战术演练时,嵌入高强度间歇训练(HIIT)以模拟比赛体能需求,提升专项耐力与恢复能力,学校还可设立“体能加油站”或“功能训练角”等专门模块,系统教授核心稳定性、动作模式、功能性力量等科学训练方法,该模式显著提升学生的专项运动表现与运动效率,更能有效预防运动损伤,培养学生科学锻炼的意识与自我训练能力,将体能作为专项能力的基础与保障,帮助学生建立终身体育锻炼的科学理念,为其长远健康发展奠定坚实基础。

## 三、创新模式实施的保障与建议

### (一)更新教育理念,提升教师素养

实施体育教学创新模式,首要任务是实现教师教育理念的的根本性转变,学校和教育主管部门应系统组织针对新课标与核心素养的专题培训、工作坊和学术研讨,帮助体育教师深刻理解“运动能力、健康行为、体育品德”三大素养的内涵及其在教学中的落实路径,引导教师从“技能传授者”向“学生发展的引导者与促进者”角色转型,同时应着力提升教师的综合专业能力,包括模块化课程的开发与设计能力、项目式学习(PBL)的策划与指导能力、信息技术(如可穿戴设备、AI分析软件)的应用能力,以及将体育与健康、生物、心理等学科知识进行跨学科整合的能力,鼓励教师参与教学研究、撰写案例、分享经验,持续的专业发展,打造一支理念先进、业务精湛、勇于创新的体育教师队伍,为教学改革提供坚实的人才支撑。

### (二)优化资源配置,完善硬件设施

创新教学模式的顺利实施离不开充足的物质保障,学校应加大专项经费投入,优先改善体育场地与器材条件,确保基本设施安全、充足、达标,尤其要为重点发展新兴体育项目(如攀岩墙、飞盘、轮滑、瑜伽垫等)

和推进智慧体育教学(如购置智能手环、心率监测系统、AI动作捕捉摄像头、运动数据分析平台)配备必要的硬件设备,对于场地有限的学校,可探索多功能、可变速场地设计,同时积极拓宽资源渠道,探索与社会体育资源的合作共享机制,比如与周边社区体育中心、专业俱乐部、高校体育院系建立合作关系,共享场地设施;聘请专业教练或退役运动员担任校外辅导员;利用线上优质体育课程资源补充教学内容,内外资源的整合,有效缓解学校资源不足的瓶颈,为多样化、高质量的体育教学创造条件。

### (三) 加强校本教研,促进协同创新

校本教研是推动教学创新落地生根的关键环节,学校应建立健全体育教研组的深度教研机制,改变以往流于形式的教研活动,聚焦创新模式的实施难点与共性问题,定期组织围绕“模块化走班”、“PBL项目设计”、“智慧教学应用”、“体能训练融合”等主题的集体备课、课例观摩与研讨、教学反思与经验分享会,鼓励教师组成研究团队,共同开发校本课程、设计教学案例、开发评价工具,“实践—研讨—改进—再实践”的循环,不断优化教学方案,形成具有本校特色、可复制推广的体育教学创新模式实施方案,建立教研成果的激励与分享机制,营造积极向上、合作共进的教研文化,激发教师的创新活力与专业成长内驱力。

### (四) 健全管理制度,提供政策支持

教学创新需要学校层面的顶层设计与制度保障,学校管理者应充分认识到体育教学改革的重要性,在制度安排上给予明确支持,首先在课时安排上,确保体育课时足额落实,并为模块化走班、综合实践活动等创新模式预留灵活的时段;其次建立高效、便捷的学生自主选课系统,保障走班教学的顺利运行;再次科学核定教师工作量,对承担新模块开发、跨班教学、项目指导、数据分析等额外工作的教师给予合理的工作量认定与绩效倾斜,体现多劳多得、优绩优酬;最后完善评价激励制度,将教师在教学创新、课程开发、学生核心素养培养等方面的成果纳入评优评先、职称晋升的考核体系,营造鼓励探索、宽容失败的改革氛围,为创新实践提供强有力的政策支撑。

### (五) 注重家校社协同,营造良好氛围

体育教学创新的成功离不开家庭与社会的理解与支持,学校应主动加强与家长的沟通,家长会、宣传册、

微信公众号、开放日等形式,向家长宣传新课程理念、核心素养目标及创新教学模式的意义与价值,帮助家长转变“唯分数论”和“体育无用”的陈旧观念,争取家长对多样化体育活动和过程性评价的认同,同时积极利用社会资源,拓展体育教育的边界,可邀请体育明星、专业教练、营养师、康复师等专业人士进校开展讲座或工作坊;组织学生参观体育博物馆、观看高水平赛事;与社区、公益组织合作开展户外拓展、志愿服务等体育活动,家校社三方协同,构建全方位、立体化的体育育人网络,共同营造重视健康、热爱运动、尊重规则、积极向上的校园体育文化氛围,为学生的全面发展提供有力支持。

### 结语

新课程背景下,高中体育教学正面临深刻的转型与创新,传统的“技能传授”模式已难以满足发展学生核心素养的时代要求,构建“模块化走班”“项目式学习”“智慧教学”、“体能专项融合”与“多元评价”等创新模式,是破解当前教学困境、提升育人实效的必然选择,这些模式以学生发展为中心,强调素养导向、真实情境、主动探究与技术赋能,旨在培养学生的运动能力、健康生活方式与健全人格,实施创新模式需要教育理念的更新、教师专业能力的提升、资源条件的保障以及管理制度的配套,未来,高中体育教学应持续深化改革创新,不断探索更科学、更有效、更具活力的教学路径,真正实现“享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”的目标,为学生的终身发展与幸福人生奠定坚实的健康基础。

### 参考文献

- [1] 王志宏. 新课程背景下高中体育创新教学模式探究[J]. 明日, 2019(46): 1.
- [2] 周宝金. 新课程背景下创新高中体育教学模式途径研究[J]. 学苑教育, 2020(2): 1.
- [3] 母卉平. 浅析新课程背景下高中体育教学模式的创新路径[J]. 中国多媒体与网络教学学报(下旬刊), 2023(7): 90-93.
- [4] 董祥战. 基于新课程背景下创新高中体育教学模式的途径[J]. 学周刊, 2017(4): 2.
- [5] 黄异宁. 基于新课改背景下的高中体育教学创新思维探讨[J]. 当代体育科技, 2017, 7(28): 2.
- [6] 窦宝胜. 基于新课程背景探析高中体育教学创新模式[J]. 下一代, 2020(1): 1.