

浅谈中学体育课“身体激活”的内容与形式

赵帅

辽宁省盘锦市大洼区新兴学校

摘要：数字化转型已成为提升教学质量、促进教育公平的重要途径。中学体育教育作为教育体系的重要组成部分，是培养全面发展人才的关键环节。近年来，随着健康中国战略的深入实施，中学体育教育的高质量发展日益受到社会各界的关注。数字技术的融入为中学体育教育的革新提供了前所未有的机遇，如何有效利用数字技术驱动中学体育高质量发展成为亟待解决的问题。事实上，数字技术在体育教学中的应用日益广泛，如智能穿戴设备用于运动监测、虚拟现实技术用于模拟训练等，有效提升了体育教学的趣味性。同时，数字技术在推动体育教育资源的高效、全面、开发与共享方面也发挥了重要作用，促进了体育教育资源的均衡配置。然而，现有研究多集中于数字技术在体育教学中的应用探索，对于如何系统性地推动中学体育教育高质量发展的研究相对较少。

关键词：中学体育课；身体激活；内容与形式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.05.096

引言

传统模式下，体育教学往往以教师为中心、技能训练为主导，缺乏足够的互动性和创新性，难以激发学生的学习兴趣 and 参与热情。而数字化技术的应用，如虚拟现实、智能穿戴设备及数据分析等，为刷新体育教学内容和方法提供了广泛的可能性。这些技术不仅可以使体育课堂更加生动有趣，还能够提高教学效率，同时促进个性化教学的实现。因此，研究数字化转型背景下中学体育教学模式的创新，对于提升学生的体育学习效果、满足他们的个性化学习需求以及提升学生的身体素质和技能具有重要意义。^[1]

一、新课标下中学体育教学的变革

（一）教学观念的转变

随着《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（简称新课标）在全国范围的试行，我国中学体育教学迎来了意义深远的变革，正式踏入一个全新的发展阶段。新课标的颁布，犹如一场及时雨，为中学体育教学注入了全新的活力与理念，其中教学观念的转变首当其冲，成为推动体育教学发展的关键驱动力。^[2]

在传统的中学体育教学中，“增强体质”往往被视为核心目标，教学重点多聚焦于学生身体机能的提升，例如通过大量重复性的体能训练，增强学生的力量、耐力等身体素质。然而，新课标明确提出要由“增强体质”向“健康第一”进行深刻转变。这一转变意味着体育教学不再仅仅关注学生身体层面的健康，而是将视野拓展到更为广阔的领域，高度重视学生的心理健康水平以及社会适应能力的培养。如今，中学生面临着来自学业、家庭、社交等多方面的压力，心理健康问题日益凸显。在体育教学中，教师会通过组织团队合作项目、心理拓展训练等活动，引导学生学会应对挫折、调节情绪，培养坚韧不拔的意志品质和积极乐观的心态。例如，在篮球比赛中，学生可能会遭遇比分落后、队友失误等挫折

情况，教师此时及时介入，引导学生正确看待这些问题，鼓励他们保持信心、积极沟通，共同寻找解决问题的方法，在这个过程中，学生的心理调适能力得到了锻炼。同时，通过参与各类体育活动，学生们在与同伴的协作、竞争中，不断提升自己的人际交往能力和社会适应能力，为未来更好地融入社会奠定坚实基础。^[3]

教学观念的另一个重大转变是由“以教师为中心”向“以学生为本”的过渡。在过去的教学模式下，教师在课堂上占据主导地位，教学内容、方法以及进度往往由教师单方面决定，学生更多的是被动接受。但新课标强调学生才是学习的主体，教学的目的是确保每个学生都能在体育课堂中收获知识、提升技能、获得成长，真正从体育学习中得到实惠。这就要求教师充分了解每个学生的身体素质、兴趣爱好、学习能力等个体差异，因材施教。对于身体素质较好、运动天赋较高的学生，教师可以为他们提供更具挑战性的训练项目，如参加校队集训、参与高难度的体育竞赛等，进一步挖掘他们的潜力；而对于身体素质相对较弱、对体育学习缺乏自信的学生，教师则要给予更多的关心与鼓励，从基础的运动技能入手，逐步提升他们的能力，帮助他们树立信心。例如，在教授田径项目时，对于擅长短跑的学生，教师着重训练他们的起跑反应速度、途中跑技巧以及冲刺能力；对于耐力较好的学生，则引导他们参与中长跑训练，并传授合理分配体力、呼吸节奏控制等技巧。^[4]

此外，新课标还推动着教学观念从“单一技能”向“一专多能”转变。在以往的体育教学中，教师可能侧重于教授某一项体育技能，学生也往往只掌握有限的几种运动技能。然而，在当今多元化的社会环境下，学生需要具备更丰富的运动技能储备，以满足不同场景下的运动需求。这就对教师在教学体系构建等方面提出了更高的任务要求。教师不仅要精通自己所擅长的体育项目，还要广泛涉猎多种体育项目的知识与技能，以便能够为

学生提供全面、丰富的体育教育。例如，一位篮球专项的体育教师，除了要深入教授篮球的运球、传球、投篮、战术配合等技能外，还需要了解足球、排球、羽毛球等其他球类项目的基本规则、技术要点，以及田径、体操等项目的相关知识，从而在教学中引导学生尝试多种运动项目，培养学生的综合运动能力，让学生在掌握一项专长的同时，具备参与多种体育活动的能力。^[5]

（二）教学内容、方式的改变

新课标所倡导的校本课程开发以及校本资源的合理利用，犹如一把钥匙，成功打破了以往全国“一纲”、地方课程“千篇一律”的传统格局，为中学体育教学带来了丰富多彩的变化。教材内容的革新，对体育教学中沿用多年的传统通用教材教法发起了全新的挑战，直接促使教学方式发生了深刻变革，逐步由传统的竞技导向转向注重学生自主学习能力的培养的方向。^[6]

在过去，体育教学内容常常围绕着竞技体育项目展开，教学方式侧重于教师的示范与学生的模仿练习，学生在学习过程中缺乏自主性和创新性。然而，新课标下的体育教学更加注重学生的个性化发展和自主学习能力的提升。例如，在一些学校的校本课程开发中，根据学生的兴趣爱好和学校的实际条件，开设了诸如攀岩、射箭、轮滑等特色体育课程。这些课程不仅丰富了教学内容，还激发了学生的学习热情。在教学过程中，教师不再仅仅是知识和技能的传授者，更是学生学习的引导者和促进者。以攀岩课程为例，教师首先会通过多媒体资料向学生展示攀岩运动的魅力与技巧，然后引导学生自主制定学习计划，包括学习目标、训练进度等。^[7]

同时，新的教学方式高度强调师生互动，营造互学互济、互帮互助的良好课堂氛围，致力于培养学生的团体合作精神。在体育课堂上，小组合作学习成为一种常见的教学组织形式。比如在进行足球战术教学时，教师将学生分成若干小组，每个小组共同探讨战术策略，并在实践中不断尝试和调整。在这个过程中，学生们需要相互沟通、协作，共同解决遇到的问题。通过小组合作，学生们不仅能够更好地掌握足球战术知识，还能学会倾听他人意见、发挥团队成员的优势，从而有效提升团队合作能力和沟通能力。此外，师生之间的互动也更加频繁和深入。^[8]

（三）教学评价的转变

新课标下的中学体育教学评价在内容和方式上呈现出多样化的显著特征，为全面、客观、准确地评估学生的体育学习成果和发展状况提供了有力保障。^[9]

在评价内容方面，不再局限于传统的学生体能和技能考核，而是进行了全面的拓展和深化。除了对学生的身体素质，如耐力、力量、速度等体能指标，以及各类体育项目的技术动作规范、熟练程度等技能方面进行评价外，还将学生的学习态度、心理状态、行为习惯等纳

入评价范畴。学生在课堂上的参与度、努力程度，对待体育学习的热情和专注度等态度因素，反映了学生的学习动力和积极性；学生在面对困难和挑战时的心理承受能力、情绪调节能力等心理方面，体现了学生的心理健康水平；而学生在体育活动中的遵守规则、尊重他人、团队协作等行为表现，则关乎学生的品德修养和社会适应能力。例如，在评价学生的篮球学习情况时，不仅考查学生的投篮命中率、运球技巧等技能指标，还会观察学生在课堂上是否积极主动参与练习、是否乐于与同学交流合作、在比赛中面对压力时的心理状态等，从多个维度综合评估学生的学习成果。^[10]

二、中学体育课堂教学模式的现状分析

中学体育教学作为培养学生身体素质和运动技能的重要途径，在学校教育体系中占有不可替代的地位。然而，随着社会的发展和教育环境的变化，传统的体育课堂教学模式逐渐暴露出局限性。传统体育课堂教学模式通常以教师为中心，通过示范、讲解、练习等形式进行。这种模式的特点是结构清晰、操作规范，但也因其相对刻板、互动性低而受到限制。在这一教学模式下，学生往往成为被动接受者，缺乏足够的参与感和主动探索的机会，这不利于学生体育技能的全面发展和个性化需求的满足。针对体育课的态度与需求，不同学生表现出了不同的反应。一些调查显示，部分学生对体育课持积极态度，认为这是一个放松身心、提高身体素质的好机会。然而，也有不少学生因技能水平、体育成绩等原因对体育课产生抵触，甚至出现逃避情绪。学生普遍希望体育课能更加多样化、有趣化，能够满足其个性化需求和兴趣，而不仅仅是传统运动项目的简单重复。在教学过程中，教师也面临着不少困境。一是资源有限，如场地、器材不足，影响了教学的多样性和质量；二是学生的体育兴趣和参与度参差不齐，如何调动每个学生的积极性成为一大挑战；三是传统评价体系的局限，过分强调技能和成绩的评价，忽视了学生运动兴趣的培养和身心健康的全面发展。^[11]

三、数字驱动中学体育高质量发展的策略

（一）构建融合创新教学模式

新旧交融，共创未来首先，融合创新教学模式强调对传统中学体育教学模式的尊重与传承。长期实践积累的经验与成果是体育教育宝贵的财富，应当在数字化进程中得以保留与发扬。通过梳理传统模式的精髓，结合数字技术的优势，可以设计出既符合教育规律又具备时代特色的中学新教学模式。其次，积极引入数字化教学手段，促进新旧教学模式的有机融合。利用大数据、人工智能等先进技术，优化中学体育教学资源的配置与利用，提升体育教学过程的个性化与精准化水平。同时，通过在线教学平台、虚拟仿真技术等手段，拓展中学体育教学空间与时间，丰富中学体育教学手段与方法，激发学生的学习兴趣和积极性。最后，政府、学校、企业、科研机构等各方应加强合

作与交流,共同探索数字驱动中学体育高质量发展的新路径。通过搭建资源共享平台、建立产学研合作机制等方式,推动中学体育教学模式的持续创新与优化,为中学体育教育的长远发展奠定坚实基础。^[12]

(二) 强化数据安全与隐私保护机制

筑牢防线,守护安全首先,需建立健全的数据管理制度,明确中学体育数据采集、存储、处理、传输等各个环节的安全责任与操作规范。通过制定详细的数据安全标准与流程,确保数据生命周期内的安全管理无死角、无漏洞。其次,加强技术防护手段,提升中学体育数据安全防护能力。采用先进的加密技术、访问控制技术、防火墙技术等手段,构建多层次、全方位的数据安全防护网。同时,定期对系统进行安全检测与漏洞扫描,及时发现并修复潜在的安全隐患。此外,重视隐私保护,尊重师生个人信息权益。在数据收集过程中,应遵循最小必要原则,仅收集与中学体育教学活动直接相关的必要信息。最后,加强数据安全教育与培训,提升师生的安全意识与防范能力。通过定期举办数据安全讲座、演练等活动,增强师生对数据安全的重视程度与应对能力,共同营造安全、可信的数字化体育教学环境。^[13]

四、中学体育课“身体激活”的内容与形式

(一) 考量资源分配与技术支持

关于考量资源分配与技术支持,学校管理层需要制定明确的预算和资源配置计划。这包括对体育设施的投资、购买和维护,如运动场地、设备和相关技术工具。例如,可以计划逐年增加体育设施的维护和更新预算,确保设施符合安全标准并能支持新的体育活动。同时,为体育教师提供必要的技术支持,如投资智能健身设备、在线学习管理系统等,这将极大地提升体育课的质量和效果。在技术培训方面,管理层应组织定期的技术使用培训,确保所有体育教师能够熟练地利用现代技术工具进行教学。这包括使用体育分析软件来跟踪学生的学习进度,使用视频回放系统来指导学生技术,并通过电子设备进行健康监测。^[14]

(二) 关注学生心理健康与体育伦理

关注学生的心理健康是体育教学中不可忽视的一部分。管理层可以建立学生心理支持系统,配备专业的心理咨询师和定期开展心理健康教育。例如,开展关于团队合作和竞赛压力管理的讲座,旨在帮助学生理解并应对体育活动中可能遇到的心理挑战。此外,通过实施定期的心理健康检测和咨询,学校可以及早发现并干预学生的心理问题。体育伦理的培养是确保体育教育质量的关键。学校应制定明确的体育行为准则,明确禁止任何形式的不公正行为,如使用兴奋剂、欺凌和不正当竞争等。通过举办体育伦理研讨会和讲座,增强学生对体育道德的认识和尊重。此外,教师与教练也应接受相关培训,了解如何在实践中培养体育道德与伦理,并成

为学生的榜样。通过这些具体的方法和实践应用,学校管理层可以更有效地实施体育教学策略,同时应对在实施过程中可能出现的各种挑战。这不仅能够提升体育课堂的教学质量,还能确保学生在参与体育活动的过程中身心健康、全面发展。^[15]

结语

新课标的颁布与实施,给我国学校体育教学的发展带来了新的气息。在新课标、新理念下,学校体育的顺利贯彻与实施,离不开教学方法、教学内容及教学评价等方面的改革与创新。体育教师要把体育教学与发挥学生的主体作用相结合,培养学生的体育情感、学习态度、心理健康和社会适应性,并为终身体育思想的形成奠定基础,在新课标、新理念加深理解的过程中,为“健康第一”目标的达成做出努力。^[16]

参考文献

- [1] 李丽. 体育(与健康)课程标准实施研究[J]. 中国学校体育, 2024(2): 3637.
- [2] 黄爱峰. 新课改下的体育教师教育问题透视[J]. 北京体育大学学报, 2024(2): 222224.
- [3] 鲁中良. 加强中学体育教学中的德育教育[J]. 新校园(下旬刊), 2024.
- [4] 梁奕辉. 浅谈如何在初中体育教学中渗透德育教育[J]. 南方论刊, 2024.
- [5] 杨兴文. 如何在初中体育教学中渗透德育教育的研究[J]. 课程教育研究, 2024.
- [6] 徐锡杰. 课前准备活动的生理探讨[J]. 体育科技, 2024, (03): 36-38.
- [7] 林仪煌. 体育课准备活动初探[J]. 辽宁体育科技, 2024, (03): 73-76.
- [8] 谢长林. 浅谈新课标理念下体育课的准备活动[J]. 攀枝花学院院报, 2024, (01): 6-8.
- [9] 侯野. 在中学体育课教学中如何渗透思想品德教育[J]. 发现, 2024(S1).
- [10] 陈兴军. 高中体育教学中思想品德教育的设计[J]. 中国学校体育, 2024(4).
- [11] 罗小柏. 谈思想品德教育的艺术性[J]. 中学政治教学参考, 2024(7).
- [12] 张小秋. 试析当前中学思想品德教育的问题与对策[J]. 科教导刊, 2024(6).
- [13] 薛玉平. 体育课思想品德教育的途径与方法[J]. 吕梁教育学院学报, 2024(1).
- [14] 刘尔哈. 怎样上好小学低年级体育课[C]. 国家教师科研专项基金科研成果 2024(一).
- [15] 蔡虹彬. 小学低年级体育教材的游戏教学[J]. 中国学校体育, 2024年06期.
- [16] 肖兴惠. 浅谈体育教学中学生思想品德教育的艺术性[J]. 成都教育学院学报, 2024(10).