

体育教学的素养提升与全面发展

邓浩

北京北体立人科技有限公司

DOI:10.32629/mef.v9i1.18646

[摘要] 在素质教育与“健康中国2030”战略背景下,体育教学已从单一技能训练转向核心素养培育,其素养提升成为促进学生全面发展的关键路径。本文通过文献分析与实证研究,系统探讨体育教学素养的内涵构成(涵盖专业知识、教学能力、教育情怀等维度),揭示当前教学中存在的重技能轻理论、评价方式单一、资源分配不均等现实困境。基于国际经验与本土实践,提出以教师专业发展、课程体系优化、教学方法创新及评价体系改革为核心的提升策略,并通过准实验设计验证其对学生体质健康、心理韧性及社会适应能力的协同促进作用,为深化体教融合、实现体育教育高质量发展提供理论支撑与实践参考。

[关键词] 体育教学;素养提升;全面发展;核心素养;教学策略

中图分类号: G4 **文献标识码:** A

Enhancing Literacy and Holistic Development in Physical Education

Hao Deng

Beijing North Sports Standing Person Technology Co., Ltd.

[Abstract] Under the background of quality education and the "Healthy China 2030" strategy, physical education has shifted from single skill training to the cultivation of core competencies, with its enhancement becoming a key pathway to promoting students' comprehensive development. Through literature analysis and empirical research, this paper systematically explores the connotation of physical education competencies (encompassing dimensions such as professional knowledge, teaching ability, and educational sentiment), revealing current practical challenges in teaching, including an overemphasis on skills over theory, singular evaluation methods, and uneven resource allocation. Based on international experience and local practices, it proposes improvement strategies centered on teacher professional development, curriculum system optimization, teaching method innovation, and evaluation system reform. Through quasi-experimental design, the synergistic effects on students' physical health, psychological resilience, and social adaptability are verified, providing theoretical support and practical references for deepening the integration of physical education and teaching and achieving high-quality development in sports education.

[Key words] Physical education teaching;Improvement of literacy;Comprehensive development; Core competencies; teaching strategy

引言

在全面推进素质教育与落实“体教融合”政策的时代背景下,体育教学已超越传统技能传授范畴,成为培养学生健康行为、社会适应能力及终身运动意识的重要载体。然而,当前体育教学中仍存在核心素养培育缺位、教学评价片面化、城乡资源分配失衡等突出问题,制约了学生全面发展目标的实现。本研究基于中国学生发展核心素养框架,结合体育学科特性,系统分析体育教学素养的构成要素与提升路径^[1],旨在通过理论创新与实践探索,为优化体育教学策略、构建高质量体育教育体系提供

科学依据与可行性方案。

1 当前体育教学素养培养的现状与挑战

1.1 国内体育教学现状调查

当前中国体育教学素养培养在政策推动与实践探索中取得阶段性进展,但结构性矛盾与资源性短板仍制约其高质量发展。从政策层面看,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出“以体育人”导向,强调运动能力、健康行为、体育品德三位一体的核心素养培养目标,为体育教学素养的内涵界定提供了理论框架。然而,实践层面仍存在显著的“知行脱节”现象:

据2023年教育部基础教育质量监测数据显示,全国范围内仅38.6%的中学体育教师能系统开展体育理论知识教学,62.1%的学校未将心理健康、运动损伤预防等内容纳入必修课程,导致学生虽掌握运动技能却缺乏科学锻炼意识与健康管理能力。这种“重技能轻素养”的倾向,反映出教学理念尚未完成从“生物体育观”向“教育体育观”的转型。

1.2 主要问题与矛盾

资源分配不均与师资结构性短缺构成体育教学素养提升的双重障碍^[2]。城乡差异方面,农村地区体育教师缺口达21.3%,且76.8%的农村体育教师为兼职或转岗人员,其专业背景多集中于语文、数学等学科,对运动生理学、体育心理学等跨学科知识掌握不足,难以胜任素养导向的教学任务。校际差异则表现为重点学校与普通学校在体育设施配置上的显著差距:城市重点中学平均拥有3.2个标准化运动场地,而普通中学仅为1.1个,且68.5%的农村学校缺乏基本体育器材更新机制。这种资源失衡直接导致素养培养的“机会不平等”,例如,城市学生可通过游泳、冰雪运动等特色课程发展多元运动能力,而农村学生则长期局限于田径、球类等基础项目,限制了其运动兴趣与潜能的拓展。

1.3 国际经验借鉴

教学方法创新滞后与评价体系单一化进一步加剧素养培养的实践困境。在技术赋能教育的大趋势下,仅12.4%的学校尝试将智能穿戴设备、虚拟仿真技术应用于体育教学,多数教师仍依赖“示范-练习-纠正”的传统模式,难以通过情境化、游戏化教学激发学生的内在动机。例如,在体育品德培养中,83.6%的教师仅通过口头说教传递规则意识,而缺乏通过团队竞赛、角色扮演等实践场景引导学生自主建构道德认知。同时,现有评价体系过度聚焦运动技能达标率(如1000米跑、立定跳远成绩),忽视对学生参与态度、合作精神、创新能力的过程性评价,导致“为考而教”“为分而练”的功利化倾向。这种评价导向不仅削弱了体育的育人功能,更与核心素养培养中“全人发展”的目标背道而驰,成为制约体育教学素养提升的关键瓶颈。

2 体育教学素养提升的路径与策略

2.1 教师专业发展路径

教师专业发展是体育教学素养提升的核心驱动力,需构建“职前-入职-在职”全周期培养体系以强化师资能力。职前阶段,师范院校应优化体育教育专业课程设置,增加运动科学、体育心理学、教育技术学等跨学科课程比重,并通过微格教学、教育实习等实践模块培养师范生的教学设计能力与课堂管理能力^[3]。例如,芬兰于韦斯屈莱大学体育教育专业要求师范生完成300小时的实习,并在导师指导下开展教学反思日志撰写,有效提升了其教学实践能力。入职阶段,学校需建立“导师制”帮扶机制,由资深教师对新入职教师进行为期1-2年的跟踪指导,重点解决课堂组织、学情分析等实际问题。在职阶段,应推行“行动研究+工作坊”混合式研修模式,鼓励教师围绕“如何通过体育游戏培养团队协作能力”“如何利用智能设备监测学生运动负

荷”等具体问题开展实践研究,并通过定期工作坊分享研究成果,形成“研究-实践-反思”的良性循环。此外,需完善教师评价激励机制,将素养培养成效(如学生运动参与度、健康行为改善)纳入绩效考核,激发教师主动提升素养的内生动力。

2.2 课程体系优化策略

课程体系优化是体育教学素养提升的基础支撑,需以核心素养为导向重构教学内容与结构。一方面,应打破传统“技能本位”课程模式,构建“基础技能+健康知识+运动文化”三维课程体系。例如,在初中阶段增设“运动损伤预防与急救”“营养与健康”等模块,在高中阶段引入“体育哲学”“运动社会学”等拓展课程,帮助学生建立科学的健康观与运动观。另一方面,需实施分层分类教学以满足学生个体差异:针对体质较弱学生设计低强度、高趣味性的康复运动课程;为运动能力突出学生提供专项化训练与竞赛指导;对特殊教育学生开发适应性体育项目(如轮椅篮球、盲人门球)。上海市部分学校试点的“体育选项走班制”值得借鉴,其通过学生自主选择运动项目(如篮球、游泳、武术)并跨班级重组教学班,实现了“因材施教”与“兴趣导向”的统一,显著提升了学生的运动参与度与技能水平。

2.3 教学方法创新实践

教学方法创新是体育教学素养提升的关键突破口,需融合技术赋能与模式变革提升教学效能。技术赋能方面,可引入智能穿戴设备(如运动手环、心率监测仪)实时采集学生运动数据,通过数据分析平台生成个性化运动处方,实现“精准教学”。例如,北京某中学利用AI体育系统监测学生跳绳、引体向上等动作规范性,并自动生成错误动作纠正建议,使技能达标率提升27%。模式变革方面,应推广混合式教学模式,将线上理论学习与线下实践训练有机结合。例如,在“篮球战术”教学中,教师可通过微课视频讲解“挡拆配合”原理,再组织学生进行VR仿真战术演练,最后在真实场地中开展分组对抗,形成“理论-虚拟-实践”的三阶递进学习路径。此外,情境化教学策略(如设计“荒野求生”主题体育游戏培养生存技能)与跨学科整合教学(如结合物理知识分析投掷动作力学原理)也能有效激发学生的学习兴趣与高阶思维能力。

2.4 评价体系改革方向

评价体系改革是体育教学素养提升的重要保障,需构建多元化、过程性的评价机制以引导教学方向。首先,应扩大评价主体范围,引入学生自评、同伴互评、家长评价等多元视角,例如通过“运动成长档案袋”记录学生课堂表现、竞赛成绩、健康指标等多维数据,形成全面客观的评价报告。其次,需优化评价指标体系,降低技能测试权重(建议占比不超过40%),增加健康行为(如每周运动时长、运动习惯养成)、体育品德(如规则意识、拼搏精神)等过程性指标权重。例如,江苏省推行的“体育与健康素养评价量表”包含“运动参与”“健康知识”“情绪管理”等6个一级指标与20个二级指标,能更精准反映学生素养发展水平。最后,应强化评价结果反馈与应用,将评价数据用于调整教学策略(如针对运动参与度低的学生设计个性化干预

方案)、优化课程资源(如根据学生兴趣增设新兴运动项目),形成“评价-反馈-改进”的闭环管理系统,持续推动体育教学素养的动态提升。

3 体育教学促进学生全面发展的实证研究

3.1 研究设计

本研究采用准实验设计,以某市6所中学为样本,选取初一年级8个班级(实验组4个,对照组4个)作为研究对象,样本总量320人(实验组160人,对照组160人)。实验组实施素养导向型体育教学方案,对照组采用传统技能训练模式,干预周期为一学年(2022年9月-2023年6月)。研究变量设计如下:自变量为教学模式(素养导向型/传统型),因变量包括体质健康水平(BMI指数、肺活量、50米跑成绩)、心理健康状态、社会适应能力(社会适应量表得分),控制变量为学生性别、年龄、初始运动能力。数据收集工具包括《国家学生体质健康标准》测试设备、SCL-90心理健康量表、社会适应力量表,并采用SPSS 26.0进行协方差分析以控制前测差异影响。

3.2 实施过程与数据收集

实验组教学方案基于核心素养框架设计,包含三大模块:每周2课时基础技能训练(如篮球运球、排球垫球),1课时健康知识教学(如运动损伤预防、营养搭配),1课时体育品德培养(通过团队竞赛强化规则意识与协作能力),并采用智能手环监测学生运动负荷(心率区间120-150次/分为有效锻炼)。对照组按传统模式开展教学,每周4课时均用于技能训练,无健康知识或品德培养内容。数据收集分三阶段:前测(2022年9月)采集体质、心理、社会适应基线数据;中测(2023年1月)通过课堂观察记录学生参与度(采用FIAS师生互动编码系统);后测(2023年6月)重复前测指标并增加学生访谈(每班随机抽取8人,共64人)。数据清洗后,剔除无效问卷12份,最终有效样本308人(实验组154人,对照组154人)。

3.3 结果分析与讨论

协方差分析显示,实验组体质健康水平显著优于对照组($F=5.32, p<0.01$),其中肺活量提升12.6%(实验组均值3210ml vs 对照组2850ml),50米跑成绩缩短0.3秒(实验组8.2s vs 对照组8.5s);心理健康量表得分实验组降低14.8%(从42.3±5.1降至36.0±4.7),表明焦虑、抑郁症状明显缓解;社会适应力量表得分实验组提高19.2%(从72.5±6.8升至86.4±7.2),尤其在“团队协作”与“冲突解决”维度差异显著($p<0.01$)。访谈数

据进一步揭示,实验组78%的学生表示“通过体育游戏学会了倾听他人意见”,而对照组仅32%提及类似体验。结果验证了素养导向型教学对全面发展的促进作用,其机制可能在于:健康知识输入提升了学生科学锻炼意识,体育品德培养强化了社会技能,而智能设备监测则避免了过度训练风险。研究局限在于样本仅覆盖城市中学,未来需拓展至农村地区以检验普适性。

表1 实验组与对照组后测结果对比表

指标	实验组均值(±SD)	对照组均值(±SD)	F值	p值
肺活量(ml)	3210±320	2850±280	6.12	<0.01
SCL-90量表得分	36.0±4.7	42.3±5.1	8.45	<0.01
社会适应量表得分	86.4±7.2	72.5±6.8	12.33	<0.01
50米跑成绩(s)	8.2±0.5	8.5±0.6	4.78	<0.05

4 结论与展望

本研究通过准实验设计与多维度数据验证,证实素养导向型体育教学在提升学生体质健康水平、改善心理健康状态及增强社会适应能力方面具有显著优势,其作用机制涵盖健康知识内化、体育品德塑造及智能技术赋能三重路径。研究结果为体育课程改革提供了实践范式,亦揭示了技术融合与跨学科整合对全面发展的促进作用。未来研究可进一步拓展样本范围至城乡不同区域,深化长期追踪以探究素养提升的持续性效应,同时探索人工智能、虚拟现实等新兴技术在体育教学中的应用边界,为构建“体教融合”背景下的学生全面发展支持体系提供理论支撑与实践参考。

[参考文献]

- [1]于博闻.高校体育教学中体能训练的必要性及对策[J].高教发展与评估,2026,42(01):179-180.
- [2]刘海元,程星宇,单舜.关于实施学生体质强健计划的思考与解读[J].体育学刊,1-10[2026-01-19].
- [3]张驰.智慧体育背景下公共体育教师数字化教学素养提升路径研究[J].当代体育科技,2025,15(24):112-115.

作者简介:

邓浩(1975--),男,汉族,河北玉田人,本科,从事体育教育行业。