

# 学校体育课程规划与实施研究

陶庆彪

全椒县第三中学，安徽 滁州 239500

DOI: 10.61369/ETR.2025390026

**摘要：**本文聚焦初中体育课程的规划与实施，结合初中学生身心发展特点与国家体育教育政策要求，从课程目标设定、内容构建、资源配置及评价体系四个维度展开研究，旨在为提升初中体育课程教学质量、促进学生体质健康与运动素养发展提供实践参考。

**关键词：**初中体育；课程规划；课程实施

## Research on the Planning and Implementation of School Physical Education Curriculum

Tao Qingbiao

Quanjiao County No. 3 Middle School, Chuzhou, Anhui 239500

**Abstract :** This paper focuses on the planning and implementation of physical education (PE) curriculum in junior high schools. Combined with the physical and mental development characteristics of junior high school students and the requirements of national PE education policies, it conducts research from four dimensions: curriculum goal setting, content construction, resource allocation, and evaluation system. The aim is to provide practical references for improving the teaching quality of junior high school PE curriculum and promoting the development of students' physical health and sports literacy.

**Keywords :** junior high school physical education; curriculum planning; curriculum implementation

## 引言

在“健康中国”战略与核心素养导向的教育改革背景下，初中体育课程作为学生体质发展与品格培养的重要载体，其规划与实施的科学性直接影响教育目标的落地。当前部分初中体育课程存在目标模糊、内容单一、资源利用不足等问题，难以满足学生多样化运动需求与全面发展诉求<sup>[1]</sup>。因此，系统梳理初中体育课程规划的核心要素，探索科学的实施路径，不仅能完善初中体育课程体系，更能为学生终身运动习惯的养成奠定基础，对推动学校体育教育高质量发展具有重要现实意义。

## 一、学校体育课程规划

### (一) 课程目标的分层设定

初中体育课程目标需结合学生七年级至九年级的身心发展差异，构建分层递进的目标体系，避免“一刀切”式的目标设定。从基础目标、发展目标到拓展目标，形成逐步提升的目标链条。基础目标聚焦学生体质健康达标，如掌握跑、跳、投等基础运动技能，达到国家学生体质健康标准相应等级；发展目标侧重运动技能的专项提升，如掌握篮球、足球等球类运动的战术配合，或田径项目的进阶技巧<sup>[2]</sup>；拓展目标则指向运动素养与品格培养，如培养团队协作意识、规则意识及应对运动挫折的能力。为明确各学段目标重点，可通过下表细化目标内容：

表1分学段课程目标

学段	核心目标类型	具体目标内容
七年级	基础目标	掌握3项以上基础运动技能，体质健康达标率≥95%，了解运动安全常识
八年级	发展目标	熟练掌握1-2项专项运动技能，能参与简单战术配合，体质健康良好率≥60%
九年级	拓展目标	形成稳定的运动兴趣，能制定个人锻炼计划，具备运动损伤初步处理能力，体质健康优秀率≥15%

这种分层目标设定既符合学生认知与体能发展规律，也能让教师在教学中更具针对性，避免因目标脱离学生实际导致的教学效率低下问题，为课程实施提供清晰的方向指引。

## （二）课程内容的模块化构建

初中体育课程内容规划需打破传统按学期简单划分的模式，采用模块化构建方式，将课程内容整合为健康认知、技能实践、素质拓展三大模块，每个模块包含若干主题单元，兼顾实用性与趣味性<sup>[3]</sup>。健康认知模块聚焦运动健康知识传授，涵盖运动生理学基础、运动安全防护、营养与运动的关系等内容，通过课堂讲授、案例分析等形式，帮助学生建立科学的运动健康观念；技能实践模块以专项运动技能为核心，根据学校场地条件与学生兴趣，设置球类、田径、体操、武术等单元，每个单元安排8-10课时，确保学生能系统学习专项技能；素质拓展模块则侧重综合能力培养，包含定向越野、团体趣味运动、运动赛事组织等内容，通过实践活动提升学生的综合运动能力与组织协调能力<sup>[4]</sup>。

模块之间既相互独立又相互关联，健康认知模块为技能实践提供理论支撑，素质拓展模块则是技能实践的应用延伸。这种模块化构建能灵活适配不同学校的教学条件，同时满足学生多样化的运动兴趣需求，避免课程内容碎片化，让学生在系统学习中逐步提升运动素养，为课程实施提供丰富且有序的内容支撑。

## （三）课程资源的整合配置

课程资源的规划是初中体育课程顺利实施的重要保障，需从硬件资源与软件资源两方面进行整合配置，最大化发挥资源效用。硬件资源方面，需结合学校场地规模与学生数量，合理规划运动场地与器材配置，如按照每班45人的标准，确保田径场、篮球场、体操场等基础场地的人均使用面积达标，同时根据课程内容需求，配备足量的球类器材、体能训练器材及安全防护装备，并建立器材定期维护与更新机制，避免因器材不足或老化影响教学开展<sup>[5]</sup>。对于场地有限的学校，可通过错峰使用场地、利用校内闲置空间改造小型运动区等方式，提高场地利用率。

软件资源方面，重点整合师资资源与校外资源。一方面，通过定期开展师资培训，提升体育教师的专项教学能力与健康知识储备，鼓励教师跨校交流学习，共享优质教学经验；另一方面，加强与社区体育场馆、专业体育机构的合作，引入校外专业教练开展特色教学，组织学生参与社区体育活动，拓展课程实施的空间与资源渠道。通过硬件与软件资源的整合配置，解决部分学校体育资源短缺的问题，为课程实施提供稳定的资源支持。

## （四）课程评价的多元设计

初中体育课程评价规划需突破传统以技能测试为主的单一评价模式，构建多元评价体系，兼顾过程性评价与结果性评价、定量评价与定性评价，全面反映学生的体育学习成效。过程性评价聚焦学生日常学习表现，将课堂出勤、运动参与度、团队协作表现、运动安全意识等纳入评价范围，通过教师观察记录、学生自评与互评等方式，积累评价数据，避免“一考定成绩”的片面性；结果性评价则结合体质健康测试与专项技能测试，采用定量方式记录学生的体质达标情况与技能掌握水平，同时设置进步幅度评价指标，关注学生的个体成长，避免仅以绝对成绩衡量学习效果。

此外，在评价主体上，除教师评价外，引入学生自评、同伴互评及家长评价，形成多主体评价合力。家长可通过记录学生课

余运动情况，为评价提供补充信息。为清晰呈现评价结果，可采用“评价报告+等级评定”的形式，既列出具体评价数据，也给出综合性评价意见与后续学习建议<sup>[6]</sup>。通过多元评价设计，全面、客观地评价学生的体育学习成果，同时发挥评价的导向作用，引导学生重视日常运动与全面发展，为课程实施效果的提升提供反馈与改进依据。

## 二、学校体育课程实施路径

### （一）分层教学与模块融合的课堂实施策略

课堂教学作为课程实施的核心环节，需紧密结合前期分层目标与模块化内容，采用“分层教学+模块融合”的策略实现教学内容与学生能力的精准匹配。每学期初，通过基础技能测试与兴趣调查将学生划分为基础组、进阶组与提升组，不同组别在同一模块教学中采用差异化教学重点与方法。以技能实践模块中的篮球单元为例，基础组围绕运球、传球等基础动作规范性训练展开，通过分解动作示范与一对一指导帮助学生巩固技能，该阶段安排4课时；进阶组侧重二打一、传切配合等战术配合训练，采用小组练习与战术讲解相结合的方式，分配3课时；提升组以赛事实战与战术优化为核心，通过模拟比赛分析战术漏洞、开展战术复盘，同样安排3课时<sup>[7]</sup>。这种实施策略既避免了“统一教学”导致的部分学生“吃不饱”或“跟不上”问题，又通过模块内容的连贯教学确保学生技能学习的系统性，有效提升课堂教学效率与学生参与积极性。

### （二）校内外资源联动的实践推进方式

课程实施需充分激活前期整合的校内外资源，构建“校内为主、校外补充”的联动推进方式，拓展体育教学的空间与形式。在校内，依据资源配置规划制定详细的场地与器材使用计划，田径场每日早间开放供学生晨练，篮球场按年级错峰安排课堂教学，器材室建立“借用-归还-维护”闭环管理机制，由体育教师与器材管理员共同负责，确保资源高效利用；同时，体育组联合班主任定期开展校内体育活动，每月组织1次班级篮球赛，每学期举办1次体能挑战赛，将课堂教学与实践活动紧密结合。在校外，与社区体育场馆、专业体育机构建立固定合作机制，每学期联合社区体育场馆开展2次游泳专项教学，邀请专业体育机构教练到校开展1次武术或羽毛球专项培训，由体育组分别与社区工作人员、机构教练对接负责活动组织<sup>[8]</sup>。通过校内外资源联动，打破传统课堂的空间限制，丰富教学形式，让学生在多样化的实践场景中巩固技能、培养兴趣，推动课程实施向更广阔的场景延伸。

### （三）基于学生差异的个性化支持方案

课程实施需重点关注学生个体差异，针对不同体能水平、兴趣特长及特殊需求学生制定个性化支持方案，确保每位学生都能在体育学习中获得发展。对于体能较弱学生，建立“一对一”帮扶机制，体育教师结合学生体质测试数据制定个性化体能提升计划，每周额外安排2次课后体能训练，从低强度的慢跑、拉伸起步逐步提升训练强度，每月开展1次体能测试跟踪学生体能变化情况。对于有运动特长的学生，开设“特长发展班”，为田径、球

类等特长学生提供专项技能进阶指导，根据学生特长制定针对性训练计划，并推荐参与校级或区级体育赛事，每学期进行2次技能评估检验学生技能提升效果。对于身体特殊需求学生，如存在轻度运动障碍、患有慢性病的学生，联合校医与家长共同制定适配性教学方案，根据学生身体状况调整运动项目强度或替换适宜运动类型，例如用散步替代跑步，确保学生安全参与体育学习，每周通过家校沟通反馈学生学习情况与身体状态<sup>[9]</sup>。这种个性化支持方案体现了“以学生为中心”的教育理念，通过精准帮扶与适配调整，让每位学生都能在适宜的环境中参与体育学习，切实提升课程实施的包容性与有效性。

#### （四）家校社协同的课程保障机制

课程实施的长效推进需构建家校社协同保障机制，形成教育合力，确保体育教学从课堂延伸到课外。在家庭层面，学校通过家长会、班级群等渠道向家长传递体育课程目标与学生学习情况，发放《家庭体育锻炼指南》指导家长结合学生兴趣与体质制定家庭锻炼计划，如每日30分钟亲子运动、周末户外徒步等，要求家长每周记录学生家庭锻炼情况并反馈给体育教师，学校每月收集1次家庭锻炼记录掌握学生课外运动动态。在社区层面，学校联合社区居委会每学期开展1次“社区体育文化节”，设置亲

子运动挑战赛、家庭趣味运动会等项目，通过社区通知与活动海报进行宣传，鼓励学生与家长共同参与<sup>[10]</sup>。在协同管理上，建立“家校社”线上沟通平台，定期召开线上会议反馈学生体育学习进展，协调解决课程实施中的问题；家庭通过线上平台或电话向学校反馈学生在家运动情况，每周提交1次反馈表；社区在每学期活动结束后形成活动总结报告，评估活动效果。通过家校社协同保障机制，将学校体育教学与家庭锻炼、社区活动紧密结合，形成“课堂学技能、家庭练习惯、社区拓兴趣”的完整闭环，为课程实施提供持续动力，助力学生养成终身运动习惯。

本研究围绕初中体育课程规划与实施展开，从课程目标分层、内容模块化、资源整合、评价多元四个维度构建规划框架，再通过分层教学融合模块、校内外资源联动、个性化支持、家校社协同四条路径推动落地。这些策略既破解了当前初中体育课程“目标模糊、内容零散、资源闲置、评价单一”的痛点，又契合学生身心发展规律与“健康中国”教育导向，能有效提升课堂教学有效性，助力学生体质健康提升与终身运动习惯养成。研究成果可为初中学校体育课程实践提供具体参考，也为后续学校体育教育改革提供思路，推动体育教育在育人体系中发挥更重要的作用。

## 参考文献

- [1] 孙一帆, 鲁虹波. 核心素养视域下民族传统体育学科课程规划研究 [J]. 中华武术, 2025,(08):138-139.
- [2] 张琪, 张鑫, 邓小青. 核心素养视域下民族传统体育学科课程规划研究 [J]. 中华武术, 2025,(05):88-89+87.
- [3] 崔效锋. 脑科学视角下的学校体育课程规划 [J]. 现代中小学教育, 2023,39(07):45-48.
- [4] 顾茜. 中考体育背景下沭阳县初三体育课程实施的调查研究 [D]. 扬州大学, 2021.
- [5] 孙旭龙. 基于新课标下高中体育与健康课程如何创设合理的课程规划方案 [J]. 中学课程辅导 (教师教育), 2021,(02):7-8.
- [6] 钟龙. 初中体育与健康课程实施现状及改进策略研究 [J]. 科普童话, 2019,(37):109.
- [7] 徐铭侃. 学科核心素养背景下的学校体育课程规划 [J]. 体育教学, 2019,39(06):52-54.
- [8] 刘宁. 初中体育与健康课程改革实施状况的考察 [D]. 江苏师范大学, 2019.
- [9] 孙鑫. 终身体育视角下的高职体育课程规划 [J]. 体育风尚, 2018,(06):279.
- [10] 姚业戴. 体育课程规划的策略 [J]. 时代教育, 2015,(15):202.