

堂练习到场景迁移。教学重点是三大高频场景模块的实战能力培养。

旅游场景模块深度解构跨境旅行全流程：行前准备（签证材料词汇、机票预订对话）、途中交通（机场标识识别、入境问答模拟）、目的地生活（酒店入住、餐厅点餐、购物砍价、紧急就医）。创新教学方法是“模拟旅行工作坊”：将教室布置成机场值机柜台、餐厅、商店等场景，老人轮流扮演不同角色，使用道具（仿制护照、菜单、货币）完成完整任务链。例如“餐厅点餐”情境中，老人需要完成“看菜单-问推荐-点菜品-特殊要求-结账打包”全流程英语对话^[4]。

隔代教育模块针对中国家庭特有需求，开发“三代共学”模式。教学内容不仅包括经典绘本《好饿的毛毛虫》《棕熊棕熊你看到了什么》的共读技巧，还涵盖：幼儿园常用英语指令（“Line up please”“Hands on knees”）、英语儿歌游戏（“If you're happy and you know it”配动作）、简单手工的英语指导（“fold the paper”“cut along the line”）。每月举办一次“祖孙英语游戏日”，设计无需语言基础的互动游戏，如“英语指令西蒙说”“单词卡片配对赛”。

社交场景模块助力老人拓展社区与国际交往。下设三个子方向：社区志愿者英语（接待外宾的简单用语）、兴趣小组英语（书法、合唱、园艺等小组的专用词汇）、数字社交英语（微信视频通话用语、表情包英文释义）。特色活动是“国际文化下午茶”：每月邀请一位在本地居住的外国友人，围绕一个生活主题（如“各国的早餐”“传统节日”），老人在教师辅助下进行简单交流。

这一阶段的教学方法强调“输出驱动”：每节课保证每位老人有3次以上发言机会；作业形式从抄写变为“情境录音”（老人录制一段指定情境对话）；评价方式引入“情境通关测试”，通过模拟情境才能进入下一模块。技术整合明显增强：使用语音识别APP给老人的发音打分；利用AR技术扫描单词卡出现3D实物；通过视频连线与海外养老院的英语学习者进行简短交流^[5]。

3.3 第三阶梯：精进阶段（针对进阶组）

这一阶段服务于约15%学习能力强、目标明确的老人，目标是实现自主应用与跨文化理解。开设三个特色工坊：“旅行达人”工坊——学员深度策划一次自由行，学习阅读英文旅游网站、撰写简单邮件咨询、理解目的地历史文化的英文介绍；“文化使者”工坊——培训老人用英语介绍中国书法、太极拳、春节习俗，并实际接待社区来访国际团体；“终身学习”工坊——教授利用MOOCs（如Coursera简单课程）、有声书、英文纪录片等资源进行自主学习的方法。

精进阶段的最大特色是“项目式学习”和“社区反哺机制”。学员以小组形式完成真实项目：如编制《社区双语服务指南》、为社区公共空间设计双语标识、组织“中秋节

英文解说活动”等。完成精进阶段学习的老人自动进入“银龄英语导师库”，可选择成为启蒙班的同伴导师、社区活动的英语志愿者、教材开发的老年顾问，形成“学习-实践-传授”的良性循环^[6]。

4 质量评估与持续改进机制

为确保模式有效运行，我们建立了四级评估体系：学员即时反馈（每节课后的笑脸贴纸评价）、月度能力测评（场景化口语测试）、季度满意度调查（涵盖教学、服务、效果多维度）、年度成果展示（英语情景剧汇演、学习档案袋评比）。数据全部录入“老年英语学习数字画像系统”，通过分析学习轨迹、难点分布、进步速度，动态调整教学策略。

特别值得关注的是认知健康追踪：与社区卫生中心深度合作，系统对参与学习的老人进行简易精神状态检查（MMSE）前后对比。试点数据显示，持续参与6个月以上的老人在记忆力、注意力、执行功能维度上有显著改善（平均提高1.8分），这为英语学习的认知益寿功能提供了有力实证支持，也丰富了老年教育的健康价值内涵^[7]。

5 结语

兴华园老年大学英语口语新模式经三年扎实实践，依托多方协同发力与持续优化迭代，成效显著：学员留存率从传统模式的35%跃升至82%，场景任务完成率达76%，学员满意度高达94%。此外，该模式还形成五大可复制推广、适配老年群体特性的创新要点，可为同类老年教育机构提供借鉴，即需求响应敏捷化（137机制）、教学内容场景化（三级阶梯）、资源匹配精准化（五大要素）、学习支持全程化（课前课中课后）、社区融合生态化（学习实践循环）。

参考文献

- [1] 教育部等九部门.《关于深入推进老年教育发展的若干意见》[Z]. 2021.
- [2] Park, D. C., & Festini, S. B. Theories of memory and aging: A look at the past and a glimpse of the future[J]. Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 2017, 72(1), 82-90.
- [3] Long, M. H. Second language acquisition and task-based language teaching[M]. Malden, MA: Wiley-Blackwell, 2015.
- [4] 夏纪梅. 基于需求分析的外语课程设计原理与实践[J]. 外语教学理论与实践, 2018(3), 1-7.
- [5] 文秋芳.“产出导向法”：中国外语教学理论创新探索[J]. 外语界, 2017(2), 2-10.
- [6] 叶忠海.《社区教育学基础》[M]. 上海：上海大学出版社, 2019.
- [7] Pfenniger, S. E., & Polz, S. Foreign language learning in the third age: A pilot study[J]. Journal of Language Teaching and Research, 2018, 9(2), 271-283.

Implementation and Reflections on Large Unit Teaching in High School Physical Education and Health

Bo Liu

Boxing No.1 High School, Binzhou, Shandong, 256500, China

Abstract

Under the framework of core competency-oriented high school education reform, physical education and health courses serve as crucial vehicles for cultivating students' physical and mental well-being and holistic personality development. The innovation of teaching models has become imperative. Large unit teaching, characterized by its systematic, holistic, and interconnected nature, has emerged as a vital approach to overcome the limitations of traditional fragmented instruction and enhance the quality of physical education. This paper, grounded in the educational objectives of high school physical education and health courses, thoroughly analyzes the essence and value of large unit teaching. It explores implementation processes and key strategies through teaching practices, while reflecting on challenges encountered during implementation. The aim is to provide valuable references for advancing high-quality development in high school physical education and health instruction.

Keywords

High school physical education and health; Large unit teaching; Core competencies; Implementation strategies; Teaching reflection

高中体育与健康大单元教学的实施与思考

刘波

山东省博兴第一中学，中国·山东滨州 256500

摘要

在核心素养导向的高中教育改革背景下，体育与健康课程作为培育学生身心健康、健全人格的关键载体，其教学模式的革新势在必行。大单元教学以其系统性、整体性和关联性的显著特征，成为突破传统碎片化教学困境、提升体育教学质量的重要路径。本文基于高中体育与健康课程的育人目标，深入剖析大单元教学的内涵与价值，结合教学实践探讨其实施流程与关键策略，并针对实施过程中出现的问题进行反思，旨在为推动高中体育与健康教学的高质量发展提供有益参考。

关键词

高中体育与健康；大单元教学；核心素养；实施策略；教学反思

1 引言

传统高中体育与健康教学常以单课时为单位，教学内容缺乏连贯性，技能训练碎片化，难以帮助学生形成系统的运动认知和稳定的运动能力，更无法充分落实核心素养的培育要求。《普通高中体育与健康课程标准（2017 年版 2020 年修订）》明确提出，要“构建以核心素养为导向的课程内容体系，注重课程内容的整体性和关联性”。大单元教学正是回应这一要求的教学模式创新，它将特定运动项目或主题的教学内容进行整体规划与重组，形成具有逻辑递进关系的教学单元，通过较长周期的集中教学，实现学生运动技能、健康知识、情感态度等多方面的协同发展。因此，研究高中体育与健康大单元教学的实施路径与实践反思，对深化体育

教学改革具有重要的现实意义^[1]。

2 高中体育与健康大单元教学的内涵与价值

2.1 核心内涵

高中体育与健康大单元教学是指以体育核心素养（运动能力、健康行为、体育品德）的培育为核心目标，依据课程标准要求，结合学生的认知规律和运动技能形成规律，将某一运动项目、运动技能或健康主题相关的教学内容，按照“目标—内容—实施—评价”的逻辑链条进行系统整合，形成一个课时数量充足、内容结构完整、目标层次清晰的教学单元。与传统单课时教学相比，大单元教学具有三个显著特征：一是内容的整体性，打破单课时之间的壁垒，形成连贯的知识与技能体系；二是目标的综合性，兼顾运动技能掌握、健康知识传授、情感态度养成等多重目标；三是过程的递进性，按照“基础认知—技能习得—应用提升—综合拓展”的节奏逐步推进教学。

【作者简介】刘波（1978—），男，中国山东滨州人，本科，高级教师，从事体育教学与体育训练研究。

2.2 育人价值

助力运动能力的系统提升。运动技能的形成需要经过反复练习、反馈调整的过程，大单元教学通过集中课时对某一运动项目进行深入教学，让学生有充足的时间掌握技术要领、熟悉战术配合，从“会做”向“做好”“做精”转变，逐步形成稳定的运动能力。例如，在篮球大单元教学中，可通过 12-16 课时的系统教学，让学生依次掌握运球、传球、投篮等基础技能，再过渡到小组对抗、战术演练等综合应用，最终形成完整的篮球运动能力。

促进健康行为的养成。大单元教学不仅关注运动技能的传授，更注重将健康知识融入教学全过程。在围绕“心肺耐力提升”“营养与运动”等主题的大单元教学中，教师可通过理论讲解、实践体验、数据监测等方式，让学生深入理解健康的内涵，掌握科学锻炼、合理膳食、情绪调节等健康技能，逐步形成“主动健康”的行为习惯。

培育健全的体育品德。体育品德的培育需要依托具体的运动情境，大单元教学通过长期的团队合作、竞技对抗、规则遵守等教学环节，让学生在实践中体验公平竞争、尊重对手、顽强拼搏、团结协作等体育精神，逐步形成健全的人格品质。例如，在团队项目（如足球、排球）的大单元教学中，学生在反复的配合与对抗中，能够深刻体会团队的重要性，培养责任意识和协作能力。

3 高中体育与健康大单元教学的实施流程与关键策略

3.1 精准定位单元目标，立足核心素养培育

单元目标的定位是大单元教学实施的前提，需紧扣核心素养要求，结合课程标准、学生实际和教学内容特点进行精准设计。首先，要依据课程标准明确单元的总体目标，确保教学不偏离育人方向。例如，在“田径—短跑”大单元教学中，可依据课标中“掌握短跑的基本技术，提高速度素质，培养顽强拼搏的体育品德”的要求，确定总体目标。其次，要将总体目标分解为具体的分层目标，包括知识目标（如掌握短跑的起跑、加速跑、途中跑技术要领）、技能目标（如能完成规范的短跑动作，提高步频和步幅）、情感目标（如培养克服困难、挑战自我的意志品质）。最后，目标设计要兼顾不同层次学生的需求，设置基础目标、提升目标和拓展目标，满足学生的个性化发展需求^[2]。

3.2 系统整合教学内容，构建逻辑递进体系

教学内容的整合是大单元教学的核心，需打破传统教材的课时划分界限，按照“循序渐进、逻辑连贯”的原则构建内容体系。首先，要明确单元主题，选择具有代表性的运动项目或健康主题作为单元核心，如“篮球运动与团队协作”“健身跑与心肺健康”“武术与传统文化传承”等。其次，要围绕主题整合内容模块，将技术技能、理论知识、实践应用、拓展延伸等内容有机结合。例如，“羽毛球”大单元教

学可整合以下模块：基础认知模块（羽毛球发展史、规则讲解）、技能训练模块（握拍、发球、击球等基础技术训练）、应用提升模块（单双打战术演练、小组对抗赛）、拓展延伸模块（羽毛球裁判实践、校园羽毛球文化建设）。最后，要合理安排内容顺序，按照“认知—技能—应用—拓展”的逻辑递进，确保学生的学习过程连贯有序。

3.3 创新教学实施方式，提升课堂教学实效

大单元教学的实施需要灵活多样的教学方式作为支撑，以激发学生的学习兴趣，提升教学实效。一是采用“分层教学+个性化指导”模式，针对不同运动基础的学生设计不同的练习内容和评价标准，如在乒乓球大单元教学中，对基础薄弱的学生重点进行发球、推挡等基础技能训练，对能力较强的学生安排战术对抗、技术创新等拓展练习，同时通过一对一指导及时纠正学生的动作问题。二是融入“情境教学+任务驱动”理念，创设真实的运动情境和具体的学习任务，让学生在完成任务的过程中掌握技能。例如，在“足球战术”教学中，创设“校园足球联赛”情境，以“组建球队、制定战术、参与比赛”为任务，驱动学生主动学习战术知识、开展战术演练。三是借助“信息化技术+数据支撑”提升教学精准度，利用运动传感器、视频分析软件等工具，对学生的动作技术、运动负荷等数据进行实时监测和分析，为教学调整和个性化指导提供依据。

3.4 构建多元评价体系，强化评价育人功能

大单元教学的评价应突破传统“技能测试”的单一模式，构建“过程性评价+终结性评价”“定量评价+定性评价”“学生自评+互评+教师评价”相结合的多元评价体系，充分发挥评价的诊断、反馈和激励功能。过程性评价重点关注学生的学习态度、参与程度、技能进步等情况，可通过课堂观察记录、练习日志、技能成长档案等方式收集信息；终结性评价重点考查学生的综合运动能力和健康素养，可采用技能展示、综合对抗赛、健康知识测试等形式进行^[3]。在评价主体方面，鼓励学生参与自评和互评，通过制定评价标准、开展小组互评等活动，培养学生的反思能力和批判思维。例如，在篮球大单元教学结束后，学生先对照评价标准进行自评，再以小组为单位开展互评，最后教师结合过程表现和终结性测试结果进行综合评价，并给出针对性的改进建议。

4 高中体育与健康大单元教学实施中的问题与反思

4.1 实施过程中面临的主要问题

教师单元设计能力不足。大单元教学对教师的课程整合能力、目标设计能力和教学规划能力提出了更高要求，部分教师受传统教学理念影响，难以突破单课时教学的思维定式，在单元目标定位、内容整合、课时安排等方面缺乏系统性思考，导致大单元教学流于形式。

学生个体差异处理难度大。高中学生的运动基础、兴