

# Exploring the Construction Path of Project-Based Teaching Model for High School Physical Education Oriented by Core Competencies

Xingzhong Bai

Xinmin No.1 Senior High School, Xinmin, Liaoning, 110300, China

## Abstract

Under the background of the new curriculum reform, high school physical education teaching is transitioning from skill training to core competency cultivation. Traditional models neglect the development of students' autonomous learning and teamwork abilities, which fails to support the formation of a lifelong sports perspective. Based on core competency theory and integrating project-based learning with task-driven concepts, this paper explores innovative approaches for project-based teaching in goal setting, content organization, evaluation systems, and teacher role transformation. Through case analysis, the study proposes a structural framework for project-based teaching, emphasizing knowledge transfer and capability generation in real-world contexts. Results demonstrate that this model effectively promotes the coordinated development of students' physical fitness, athletic abilities, and psychological qualities, providing theoretical and practical references for high school physical education reform.

## Keywords

Core Competencies; High School Physical Education; Project-Based Learning

## 核心素养导向的高中体育项目化教学模式构建路径探析

白兴仲

新民市第一高级中学, 中国·辽宁 新民 110300

## 摘要

在新课程改革背景下,高中体育教学正由技能训练向核心素养培养转型。传统模式忽视了学生自主学习与团队协作能力的培养,难以支撑终身体育观的形成。本文基于核心素养理论,融合项目学习与任务驱动理念,探讨体育项目化教学在目标设定、内容组织、评价体系与教师角色转变等方面的创新路径。研究通过案例分析提出项目化教学的结构框架,强调在真实情境中实现知识迁移与能力生成。结果表明,该模式能有效促进学生身体素质、运动能力与心理品质的协同发展,为高中体育教学改革提供了理论与实践参考。

## 关键词

核心素养; 高中体育; 项目化教学

## 1 引言

传统的体育教学多以教师主导、技术训练为核心,教学结构单一,评价方式偏重技能测评,未能充分激发学生的学习主体性和实践创造力。项目化教学作为一种以综合任务为载体、以学生自主探究为特征的教学模式,强调知识与能力的综合应用,其理念与核心素养导向高度契合。体育项目

化教学通过情境化任务驱动学生完成真实的运动实践活动,使学习过程兼具目标性与生成性。本文立足核心素养视角,系统分析高中体育项目化教学的构建逻辑与实施路径,旨在探讨如何通过项目学习方式实现体育课程的育人功能转型,促进学生在身体、心理与社会性层面的全面发展。

## 2 核心素养导向下高中体育教学转型的理论基础

### 2.1 核心素养视域下的体育课程价值重构

核心素养导向的体育教学不再局限于体能与技术训练,而是着眼于学生综合素养的培养,包括身体健康、运动理解、合作精神与审美体验等多维目标。体育课程应从“以技能为中心”向“以学生为中心”转变,通过丰富的学习任务促进学生在真实情境中体验运动意义。核心素养理念强调“学以

**【基金项目】**教育部课程教材研究所重点课题“普通高中课程标准教材实验研究,子课题名称:“高中选项教学模式的研究”(项目编号:KC2005-6-018)。

**【作者简介】**白兴仲(1977—),男,中国辽宁新民人,本科,中学一级教师,从事体育教育研究。

致用”，要求学生能够在不同生活情境中灵活应用体育知识，形成终身锻炼的能力与意识。这一转向推动体育教学从结果导向的训练模式转变为过程导向的学习模式，教师在教学中应承担引导者与学习共同体成员的角色，使学生成为体育学习的主动建构者。

## 2.2 项目化教学理念与体育教育的契合性分析

项目化教学（Project-based Learning, PBL）强调以综合性问题或真实任务为载体，通过团队合作和探究学习实现知识迁移与能力生成。体育教育作为体验性学科，其内容天然适合以项目形式展开。通过将运动技能、战术策略与健康知识整合为任务项目，学生在完成项目的过程中需进行计划、协作、实践与反思，形成知识内化与能力提升的双重成果。例如，以“校园篮球联赛策划与执行”为项目主题，学生需学习规则、分工协作、制定战术并评估结果，从而在实践中获得组织能力与体育精神的双重培养。由此可见，项目化教学能有效契合体育课程的实践属性，为核心素养目标的落地提供结构化路径。

## 2.3 体育核心素养下的教学目标系统化设计

在核心素养导向下，体育项目化教学的目标体系应涵盖身体素质发展、运动技能掌握、健康知识理解和社会情感能力培养等层面。目标设计需体现多维综合性与发展性原则，既要重视学生的个体差异，也要体现课程整体连贯性。例如，项目学习的目标应同时涵盖认知（运动原理理解）、技能（技术应用）、情感（团队合作）与行为（健康生活实践）四个维度。通过层级目标体系的构建，体育教学可实现由“技术传授”向“素养生成”的转型，形成兼顾过程体验与成果评价的教学结构。

# 3 高中体育项目化教学的课程设计与内容组织

## 3.1 项目主题的生成与情境创设

在核心素养导向下，项目化体育教学的主题生成应以学生兴趣为起点，以课程标准为依据，并结合现实生活经验形成综合性任务。主题的设计需体现问题导向与挑战性，既能激发学生的探索欲，又能促进运动能力与认知能力的同步提升。例如，在田径教学中可开展“校园马拉松计划”，引导学生从路线规划、体能训练到健康饮食管理全过程参与，形成理论与实践相结合的学习体验。真实情境的创设是激发学习动力的关键，教师应通过赛事模拟、运动会策划或健康生活方案等活动，让学生在解决真实问题中学习体育知识与策略。项目主题的生成过程亦是学生参与课程建构的过程，教师需引导学生在提出问题、设计方案与实践检验中实现自主探究，使项目成为体育学习的创新载体和素养生成的媒介。

## 3.2 任务驱动下的学习内容整合策略

体育项目化教学突破了传统课程的分科结构，强调基于任务情境的内容整合与跨学科融合。教师应以项目任务为

中心组织教学内容，将运动技能、健康知识、心理调适与科学探究等要素有机结合。例如，以“篮球战术优化”为项目主题时，可引入运动生理学分析体能消耗，结合战术理论研究攻防节奏，并利用信息技术进行视频复盘与数据分析。这样的整合不仅强化了知识的系统性，也促进学生在实践中完成从“会做”到“会思考”的转变。任务驱动的内容设计使学生能够在真实项目中不断发现问题、提出假设并验证结论，形成学以致用能力结构。通过跨学科整合与任务探究，体育课程得以实现由单一技能训练向综合素养培养的转型。

## 3.3 教学过程的动态化组织

项目化体育教学具有高度的生成性与灵活性，教学过程应体现动态调控与反馈优化的特征。教师需根据学生的学习节奏与项目进展情况，灵活调整教学任务与指导策略，使学习过程保持开放性与探索性。典型的项目实施包括问题提出、计划制定、执行实践、成果展示与反思提升五个阶段，每个阶段都应设有明确目标与评价标准，以确保教学目标的可操作与可监控。教师的角色由“指导者”转变为“学习促进者”，通过问题引导、资源支持与过程性评价帮助学生深化理解与完善成果。在此过程中，反思环节尤为重要，学生通过分析过程与结果，能够总结经验、识别不足并实现认知迁移。动态化的教学组织结构，使体育项目化教学更具弹性与创新性，有助于学生在真实学习情境中实现持续成长。

# 4 核心素养导向下的教学实施策略

## 4.1 教师角色的重构与专业能力提升

在核心素养导向下的项目化体育教学体系中，教师角色的重构是教学创新的首要前提。项目化教学要求教师从单一的技能传授者转变为学习引导者、项目设计与反思型实践者。教师不仅要具备体育学科专业知识，还应掌握跨学科整合能力，能够将生物学、心理学、信息技术等内容融入体育课程，形成综合育人体系。国外教育研究表明，高水平体育教师普遍通过行动研究、同伴互助与课程协作实现专业成长。教师在项目实施中需具备数据素养，能够利用运动监测系统与学习分析平台，对学生的体能变化、运动习惯与学习表现进行量化追踪，以数据为依据进行差异化教学决策。角色的转变不仅体现教学手段的现代化，更标志着教育理念的深化——教师应从“运动训练的执行者”转向“素养生成的促进者”，以学生发展为核心，构建更加开放、合作与反思的教学生态。

## 4.2 学习共同体的构建与协同机制

项目化教学强调协作学习与社会性成长，学习共同体的构建是实现这一目标的关键途径。共同体的核心在于“共学、共研、共进”，通过多层次协作实现知识共建与情感共育。在体育项目实施中，教师可依据任务特征与学生差异进行小组分工，设立“项目经理”“战术指导”“记录员”“数据分析员”等岗位，让学生在角色中体验责任与协作的意

义<sup>[1]</sup>。团队内的沟通与反思活动,不仅提升了集体决策能力,也培养了学生的领导意识与问题解决能力。与此同时,学习共同体的概念亦应延伸至教师层面。学校可建立跨学科项目团队,体育教师与信息、生物、心理学教师协作,共同设计项目主题与评价标准,构建多维支持系统。这种教师间的专业协同机制,能够促进体育教学的系统化与科学化,推动课堂从单向教学走向多向互动,实现真正意义上的协同育人。

#### 4.3 教学资源的数字化整合与应用

信息化技术的发展为体育项目化教学提供了全新的发展契机。通过数字化资源的整合与共享,体育课堂能够突破时空限制,实现教学的智能化与精准化。教师可利用云端平台构建“数字体育学习空间”,整合教学视频、运动数据库、在线测评系统与虚拟仿真模块,为学生提供多元化学习路径。智能穿戴设备与运动APP的应用,使学生能实时采集运动数据,如心率、步频、能耗与速度等指标,从而进行科学分析与自我监控。例如,在“个体健康管理项目”中,学生可基于个人运动数据制定训练计划,教师通过平台反馈调整训练强度与技术要点,形成个性化学习闭环。数字化手段不仅实现了教学资源的动态更新,也为过程性评价提供客观依据。更重要的是,信息化的应用重塑了体育学习方式,使学生在数据驱动的学习中形成科学锻炼意识与终身运动能力,推动体育教育向智能化与可持续发展方向迈进。

### 5 项目化体育教学的评价体系与持续改进机制

#### 5.1 多维度的评价体系构建

在核心素养导向下,体育项目化教学的评价体系应突破以往单一的体能测验模式,建立涵盖知识、技能、情感与社会性发展的多维框架。评价不仅关注学生在运动中的表现,更重视学习过程、合作意识与创新能力的生成。教师可将认知理解、技能掌握、团队协作、创新意识与反思能力作为核心维度,通过形成性与终结性评价相结合的方式进行综合测评<sup>[2]</sup>。学习日志、项目档案与成果展示成为评价的重要依据,能够真实反映学生在项目执行过程中的成长轨迹。同时,评价过程需注重多元主体参与,除教师评分外,可引入同伴互评与学生自评,以保证结果的公平性与科学性。量化评分与质性分析的结合,使体育教学成果得以全景化呈现,从而引导学生在过程中不断自我修正与超越,真正实现体育学习的育人功能与素养提升。

#### 5.2 学生主体参与的反馈机制

项目化体育教学的评价不仅是结果判断的过程,更是学生自我成长与反思的契机。基于学生主体地位的理念,教师应在评价过程中引导学生共同参与标准制定、进度监控与

结果分析,使评价成为促进学习的有机环节。学生在项目总结阶段通过个人汇报与小组反思,对任务完成情况、合作过程与目标达成度进行自我诊断,从中发现问题与不足。教师依据学生的反思记录提供针对性反馈,帮助其制定改进计划,逐步形成自我调控与持续学习的能力。此类反馈机制的核心价值在于激发学生内在动机,使其从“被评价者”转变为“评价参与者”。通过这种互动式、生成性反馈,学生能够在体育学习中获得自主成长体验,强化学习责任感与反思意识,实现项目化教学中“以评促学”的真正价值。

#### 5.3 教学改进与持续优化机制

体育项目化教学的实施是一个不断完善的动态过程,需要构建系统性的持续改进机制以保障教学质量。教师应基于行动研究理念,对项目设计、任务实施与学习评价进行周期性反思,通过数据分析发现教学薄弱环节<sup>[3]</sup>。例如,可利用学生学习表现数据、参与度统计及核心素养测评结果,分析教学目标是否达成、项目难度是否合理。学校层面应建立体育教学研究共同体,为教师提供专业支持与经验交流平台,推动教学模式在反思中迭代优化。此外,应将项目化教学成果纳入课程质量评估体系,通过实践案例汇编、课堂观摩与成果展示等形式实现经验共享。持续优化机制的建立,不仅提升教师的研究意识与创新能力,也促进体育项目化教学在制度层面的稳定发展,确保核心素养理念在教学实践中真正落地,推动体育教育实现高质量与可持续发展。

### 6 结语

核心素养导向的高中体育项目化教学,是传统体育课程向综合育人模式转型的重要方向。该模式以学生为中心,通过真实任务驱动学习过程,促进知识应用与能力生成。体育项目化教学不仅有助于提升学生的运动能力和身体素质,更能强化团队协作、问题解决与创新实践能力,实现“健康第一”的教育理念。实施过程中应重视课程目标的系统设计、项目主题的科学生成以及评价机制的多维完善,使教学过程兼具开放性与结构性。未来,高中体育教学应依托信息技术平台和教育数据系统,构建持续发展的项目化教学体系,推动体育教育从单一训练型向素养生成型转变,实现学生身心与社会性的全面发展。

#### 参考文献

- [1] 孙明娟.探讨项目化学习在高中体育教学中的应用策略[J].中学课程辅导,2025,(20):51-53.
- [2] 杨左兴.基于项目化背景下的高中体育教学探究——以800米跑教学为例[J].娱乐体育,2025,(14):136-139.
- [3] 李阳海.项目化教学:突破高中体育教学困境的有效策略[J].教师教育论坛,2021,34(04):71-72.