

Research on the Pathways to Enhance the Quality of Physical Education in Junior High Schools under the New Curriculum Standards

Feiya An

No.4 Middle School, Yijinhuoluo Banner, Ordos City, Inner Mongolia Autonomous Region 017200, Ordos, Inner Mongolia, 017200, China

Abstract

Currently, there are still many practical problems in junior high school physical education teaching, such as the inadequate implementation of educational concepts, fragmented course implementation, traditional teaching models, utilitarian evaluation systems, insufficient teacher and resource support, and an incomplete mechanism for collaboration among schools, families, and communities. These issues seriously restrict the achievement of educational goals. This paper, based on the current situation of physical education teaching in junior high schools, systematically interprets the core requirements of the new curriculum standards for physical education teaching, deeply analyzes the key obstacles to improving educational quality, and proposes seven feasible, replicable, and implementable improvement paths from the aspects of concept renewal, curriculum reconstruction, teaching innovation, evaluation reform, teacher development, resource guarantee, and collaborative education. The aim is to provide theoretical references and practical bases for front-line physical education teachers, school administrators, and educational researchers, and to promote the high-quality development of physical education in junior high schools.

Keywords

new curriculum standards; core competencies; educational quality; enhancement pathways

新课标下初中体育教育质量提升路径研究

安飞亚

内蒙古鄂尔多斯市伊金霍洛旗第四中学, 中国·内蒙古 鄂尔多斯 017200

摘要

当前初中体育教学仍存在理念落实不到位、课程实施碎片化、教学模式传统化、评价体系功利化、师资与资源保障不足、家校社协同机制不健全等现实问题, 严重制约育人目标实现。本文结合初中体育教学实践现状, 系统解读新课标对体育教学的核心要求, 深入剖析制约教育质量提升的关键困境, 并从理念更新、课程重构、教学创新、评价改革、师资建设、资源保障、协同育人七个方面提出可操作、可推广、可落地的提升路径, 旨在为一线体育教师、学校管理者与教育研究人员提供理论参考与实践依据, 推动初中体育教育高质量发展。

关键词

新课标; 核心素养; 教育质量; 提升路径

1 引言

随着健康中国战略全面推进与基础教育课程改革不断深化, 2022年版义务教育体育与健康课程标准正式实施, 标志着我国学校体育进入以核心素养为导向、以提质增效为目标的内涵发展新阶段。新课标明确提出, 体育与健康课程要以运动能力、健康行为、体育品德为核心素养, 坚持“健康第一”指导思想, 落实“教会、勤练、常赛”基本要求, 保证体育课运动密度不低于75%, 课堂平均心率达到140—

160次/分钟, 推动体育教育从技能教学向全面育人转型。

初中阶段是学生身体发育、心理成熟、运动习惯养成与意志品质塑造的关键时期, 体育教育在促进学生全面发展中具有不可替代的作用。在“双减”政策背景下, 学校体育被赋予增强体质、健全人格、锤炼意志的重要使命。但长期以来, 受传统教育观念、资源条件、评价导向等因素影响, 初中体育教育仍存在诸多短板: 部分学校存在“重智育、轻体育”倾向, 体育课时被挤占、教学形式化; 教师教学方式陈旧, 大单元教学、分层教学、常态化竞赛难以落实; 评价方式过度依赖体育中考, 过程性评价流于形式; 师资队伍专业能力不足, 场地器材保障薄弱, 家校社协同育人机制缺失。这些问题直接影响新课标落地实效, 也成为制约初中体育教

【作者简介】安飞亚(1981-), 男, 中国内蒙古鄂尔多斯人, 本科, 从事体育教育研究。

育质量提升的主要瓶颈。因此，立足新课标要求，系统探索初中体育教育质量提升路径，具有重要的理论价值与现实意义。

2 新课标对初中体育教育的核心要求

新课标将“健康第一”作为根本遵循，强调体育与健康课程不仅要增强学生体质，更要实现立德树人的根本任务。教学目标从过去单一的运动技能传授，转向全面培养学生的身心素质、健康能力与道德品质，突出“以体育人、以体铸魂”的价值追求。这一导向要求体育教师在教学中不仅要关注学生的动作是否标准、体能是否达标，更要关注学生在运动中是否学会了尊重、合作与坚持，是否形成了积极向上的人生态度。

新课标确立运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养，构成体育育人的核心目标。运动能力强调基础体能与专项技能的统一，要求学生掌握1—2项终身受益的运动技能；健康行为突出锻炼习惯、安全意识、情绪调控与健康管理能力，旨在培养学生的健康生活方式；体育品德注重规则意识、团队合作、拼搏精神与责任担当。三者相互支撑、有机统一，构成完整育人目标体系，标志着体育教育从“育体”向“育心、育德、育人”的全面转型。

新课标明确提出“教会、勤练、常赛”的教学要求，倡导大单元教学、结构化内容设计与课内外一体化实施。这意味着传统的“一节课一个动作”的碎片化教学将被打破，取而代之的是围绕一个运动项目进行的连续、系统的单元教学。同时，新课标要求减少碎片化、低强度、形式化的课堂，提高教学有效性。评价不再是教学的终点，而是融入教学全过程，推动评价与教学深度融合，实现教—学—练—赛—评一体化发展。

新课标将课程内容划分为基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大模块。这种模块化设置打破了传统的学科界限，增强了课程的灵活性。同时，新课标鼓励学校结合实际开发校本课程，推行选项教学，满足学生兴趣化、个性化发展需求。在内容选择上，既保留了田径、体操等传统项目，也引入了攀岩、轮滑等新兴运动，还融入了舞龙舞狮、传统武术等中华优秀传统文化体育项目，增强了课程的实用性、趣味性与文化性。

3 新课标下初中体育教育质量的现实困境

在实践层面，部分学校与教师对新课标理解不深入，存在“穿新鞋走老路”的现象。许多教师仍停留在“讲解—示范—集体练习”的传统模式，教学的核心依然是运动技能的传授，对于如何在教学中渗透核心素养、培养学生的健康行为与体育品德缺乏有效方法。从学校管理层面看，部分地区和学校仍存在体育边缘化现象，体育课时被挤占、挪用的情况时有发生，体育课“不出汗、不喘气”的形式化问题依然存在，“健康第一”的理念更多停留在政策文件和口号层

面，未能真正转化为办学实践。

课程实施的碎片化是当前初中体育教学的突出问题。多数学校仍采用短课时、多项目轮换的教学模式，一个学期往往要学习3—4个运动项目，单个项目的学习时长通常不足6课时。这种“蜻蜓点水”式的教学导致学生对各项技能都只是一知半解，难以形成稳定的运动能力。在大单元教学的推进中，面临诸多困难：一是教师缺乏大单元教学设计的能力，难以把握项目的核心素养目标；二是校本课程开发能力不足，内容同质化严重，难以满足学生多样化的兴趣需求；三是跨学科主题学习流于形式，多为简单的知识叠加，未能实现体育与德育、健康、艺术等学科的深度融合。

课堂教学模式的传统化制约了教学质量的提升。当前，初中体育课堂仍以教师为中心，采用统一要求、集体训练的方式，分层教学、情境教学、游戏教学等现代教学方法运用不足，学生的主体性和积极性难以得到充分发挥。在“学练赛评”一体化的落实上，存在明显短板：“勤练”缺乏科学设计，运动负荷普遍不达标，难以达到增强体质的效果；“常赛”组织少、规模小、参与率低，多为少数体育特长生的“专利”，未形成面向全体学生的常态化竞赛机制；竞赛与教学内容脱节，未能实现以赛促学、以赛促练的目标。

评价导向在很大程度上决定了教学的方向。当前，初中体育评价仍高度依赖体育中考，评价内容以运动技能与体能测试为核心，健康行为与体育品德的评价被严重忽视。在评价方式上，过程性评价虽然被写入教学计划，但在实践中往往流于形式。许多教师缺乏规范的过程性评价工具，评价记录简单、随意，多以“合格/不合格”或简单的分数代替，难以真实反映学生的成长过程和进步幅度。评价主体单一，主要以教师评价为主，学生自评、同伴互评与家长评价的权重极低，评价的激励与诊断功能未能得到有效发挥。

教师是课程改革的实施者，师资队伍的专业能力直接决定了新课标落地的效果。当前，初中体育师资队伍面临诸多挑战：一是部分教师专项能力单一，难以适应新课标对多项目教学和大单元教学的要求；二是教师培训体系不健全，培训内容多以理论宣讲为主，缺乏针对性和实践性，难以有效提升教师的课堂实操能力；三是教研活动形式化，许多学校的体育教研停留在集体备课的表面，缺乏深度的课例研讨和教学反思；四是部分农村和薄弱学校专职体育教师配备不足，兼职教师占比偏高，影响了教学的稳定性和专业性。

体育资源的不均衡是制约教育公平和质量提升的重要因素。从城乡差异看，城市学校的体育场地器材配备相对完善，而部分农村学校和薄弱学校则面临器材短缺、场地简陋的问题，甚至无法满足基本的教学需求。从智能化水平看，运动手环、心率监测仪、动作分析软件等智能化教学设备的普及率极低，绝大多数教师仍依靠经验进行教学，难以实现精准教学与科学评价。此外，部分学校对体育器材的管理维护不到位，器材老化、损坏现象严重，不仅影响教学效果，

还存在一定的安全隐患。

四、新课标下初中体育教育质量提升路径

提升体育教育质量，首要任务是推动教育理念的深刻转型。学校管理层应率先垂范，将新课标学习纳入教师常态化培训体系，通过邀请专家进行专题讲座、组织教师开展集体备课、进行课例打磨与研讨等方式，帮助教师准确把握核心素养的内涵与外延，树立“以生为本、素养为先、全面育人”的教学观。在制度保障上，学校应严格落实国家课程方案，保证每周3节体育课与每天1小时校园体育活动时间，将体育工作纳入学校整体发展规划与教师绩效考核体系，实行“一票否决制”，坚决杜绝挤占、挪用体育课的现象。同时，要加强校园体育文化建设，通过校园广播、宣传栏、体育节等形式，营造重视体育、支持体育、参与体育的浓厚氛围，真正把“健康第一”的指导思想落到实处。

课程是教学的载体，重构符合新课标要求的课程体系是提升质量的核心。学校应依据新课标五大内容模块，结合本校实际和学生身心特点，构建“基础体能+专项技能+健康教育+跨学科学习”的模块化课程体系。在基础体能模块，重点发展学生的力量、耐力、速度、柔韧等核心素质；在专项技能模块，全面推行大单元教学。大单元教学应以运动项目为单位，设计连续18课时以上的教学单元，制定详细的单元教学目标、内容安排、学练方法、赛事组织与评价方案，确保学生能够系统、扎实地掌握一项运动技能。在课程供给上，学校应积极开发具有地域特色和学校特色的校本体育课程，如将地方传统体育项目引入课堂，推行选项教学，让学生根据自己的兴趣自主选择运动项目，变“要我学”为“我要学”。此外，要加强课内外一体化设计，将课堂教学与课后服务、课外锻炼、家庭体育作业有机结合，延伸体育学习的时空，形成全方位的课程实施格局。

课堂教学是提升质量的主阵地，必须打破传统单一的教学模式，深化“学练赛评”一体化融合。在教学方法上，教师应积极采用情境教学法、游戏教学法、合作学习法、探究学习法等，增强课堂的趣味性和参与性。例如，在耐久跑教学中，可以创设“定向越野”的情境；在球类教学中，可以采用小组合作探究战术的方式。在教学组织上，要坚决落实分层教学，根据学生的体能、技能水平，将学生分为基础组、提高组和拓展组，设计不同难度的教学任务，让每位学生都能在原有基础上获得进步。在“勤练”环节，教师应科学设计练习内容和负荷，运用心率手环、运动监测仪等智能设备实时监控学生的运动密度和强度，确保达到新课标要求。在“常赛”环节，学校应建立班级、年级、校级三级体育竞赛体系，开展小型化、多样化、常态化的体育比赛，如班级篮球联赛、跳绳挑战赛、趣味运动会等，降低参赛门槛，

扩大参与面，让每个学生都有机会体验竞赛的乐趣。同时，要推动信息技术与体育教学的深度融合，利用微课视频帮助学生课前预习、课后复习，利用动作分析软件纠正学生的错误动作，提升教学的精准化和智慧化水平。

评价是教学的“指挥棒”，必须建立与新课标相适应的多元发展性评价体系。在评价内容上，要围绕运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养，设置全面的评价指标，不仅包括运动技能、体能水平，还应包括课堂参与度、锻炼习惯、合作精神、规则意识、竞赛表现等。在评价方式上，要强化过程性评价，为每位学生建立体育成长档案。成长档案应包含课堂观察记录、技能打卡视频、锻炼日志、竞赛获奖证书、同伴互评表等材料，全面、客观地记录学生的成长轨迹。在评价主体上，要改变单一的教师评价模式，构建教师评价、学生自评、同伴互评、家长评价相结合的多元评价机制。

4 结论

2022年版新课标为初中体育教育高质量发展指明了方向，也提出了严峻的挑战。提升初中体育教育质量并非一蹴而就，而是一项涉及理念、课程、教学、评价、师资、资源、协同等多个方面的系统工程。当前，我国初中体育教育正处于从传统向现代转型的关键时期，面临着理念落实不到位、课程实施碎片化、教学模式传统、评价体系功利化、师资与资源保障不足、协同机制不健全等一系列现实困境。破解这些难题，需要多方协同发力，系统推进改革。

展望未来，随着基础教育改革的不断深化，初中体育教育将持续向素养化、一体化、智慧化、全员化的方向迈进。广大体育教育工作者应坚守立德树人的根本任务，勇于探索，大胆实践，不断创新教学方法，完善育人机制，充分发挥体育的育人功能，促进学生身心健康、全面发展，为健康中国建设和新时代社会主义建设者和接班人的培养奠定坚实的体质基础。

参考文献

- [1] 吴金华. 新课标背景下中学体育课堂教学困境及优化策略[J]. 体育师友, 2023, 46(2): 33-35.
- [2] 季浏. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的主要变化与解读[J]. 体育科学, 2022, 42(5): 3-17.
- [3] 于素梅. 新时代学校体育高质量发展的内涵、体系与路径[J]. 教育研究, 2025, 46(2): 89-96.
- [4] 王健. 核心素养导向的初中体育教学改革逻辑与实践路径[J]. 北京体育大学学报, 2024, 47(3): 121-128.
- [5] 贾东. 新课标下初中体育“学、练、赛、评”一体化实施策略[J]. 教育论坛, 2024, 35(6): 45-49.