

# 体育课堂内容体系重塑——从单一到结构的实践路径

俞彬

福建师范大学体育科学学院，福建福州，350000；

**摘要：**针对当前基础教育阶段体育课程普遍存在的学习内容碎片化、技能习得浅表化及育人功能单一化等现实困境，本研究基于结构化教学理念，系统阐释体育课堂学习内容体系重构的价值意蕴与实践向度。通过文献分析与实证调查，揭示现行体育教学内容体系的症结在于知识结构离散、难度梯度失衡以及学科核心素养培育缺位。研究提出，内容体系重构应遵循三重逻辑：以《义务教育体育与健康课程标准》为纲领，依据学生身心发展阶段性特征构建螺旋递进式技能图谱；采用“大单元+主题模块”的课程组织范式实现跨学科融合。在实践路径方面，结合典型教学案例，从结构化知识整合、情境化活动设计、差异化教学策略三个维度构建操作模型，旨在提高体育教学质量，帮助学生掌握1-2项运动技能，培养学生核心素养。

**关键词：**体育课堂；学习内容；体系重塑；实践路径；结构化

**DOI：**10.69979/3041-0673.25.10.078

## 1 体育课堂学习内容的现状分析

### 1.1 设计体育课堂学习内容的重要性

在体育教学中，教学设计是最关键的核心，而教学设计的核心则在于学习内容的设计。体育课堂学习内容是实现体育教学目标的重要载体，根据所设计的学习内容可以进一步去细化教学目标<sup>[1]</sup>。体育课堂学习内容涵盖了体育知识、运动技能、身体素质训练等多个方面。丰富多样且合理有序的学习内容能够激发学生的学习兴趣，调动学生的积极性和主动性，帮助学生熟练掌握1-2项运动技能，使学生在体育课堂中获得全面的发展。

### 1.2 存在的问题

#### 1.2.1 学习内容碎片化

当前，部分体育课堂学习内容缺乏系统性和连贯性，呈现出碎片化的状态。教师往往根据自己的教学经验或场地器材等实际情况，零散地选择教学内容，忽视了各教学内容之间的内在联系。这种碎片化的学习内容不利于学生形成完整的体育知识和技能体系，难以实现知识与技能的有效迁移。例如，在篮球教学中，可能只是简单地教授学生运球、传球、投篮等单个技术动作，而没有将这些动作有机地结合起来，形成完整的篮球技战术体系，导致学生在实际比赛中无法灵活运用所学的技能。

#### 1.2.2 学习内容单一化

体育课堂学习内容单一也是一个较为突出的问题。一些学校的体育教学长期局限于传统的田径、球类等项

目，缺乏对新兴运动项目和地方特色体育项目的引入。同时，在教学过程中，过于注重技能训练，而忽视了体育文化、体育健康知识等方面的培养。这导致体育课堂变得枯燥乏味，无法满足学生多样化的学习需求，也不利于学生核心素养的培养。以某中学为例，多年来体育课程一直以田径和篮球为主，学生对其他运动项目了解甚少，缺乏对体育多元文化的体验和认知。

#### 1.2.3 学习内容统一化

学生之间在身体素质、兴趣爱好、运动天赋等方面存在着个体差异，但目前的体育课堂学习内容往往缺乏对学生个性化需求的关注。教师通常采用统一的教学内容和教学进度，难以满足不同学生的学习需求。对于身体素质较好、运动天赋较高的学生来说，可能觉得教学内容过于简单，无法充分发挥自己的潜力；而对于身体素质较弱或对体育缺乏兴趣的学生来说，又可能感到学习困难，从而产生抵触情绪。因此忽略了学生的个性发展，不利于全方位育人，遮蔽了体育教学的核心价值<sup>[2]</sup>。

## 2 结构化内涵与体育课堂学习内容的关系

### 2.1 结构化的内涵与发展历史

结构化理论起源于多个学科领域的研究，在教育领域中，其发展与课程理论的演进密切相关。早期的结构化思想可以追溯到20世纪50-60年代的学科结构运动，布鲁纳主张通过发现学习的方式，让学生主动探索学科知识的结构。在课程设计方面，泰勒(Ralph W. Tyler)

的课程原理也体现了结构化的理念。泰勒提出课程开发应围绕四个基本问题展开,即确定教育目标、选择学习经验、组织学习经验和评价学习结果。

随着教育研究的不断深入,现代教育理念下的结构化,更注重根据学生的身心发展规律和社会对人才的需求,构建全面、系统、动态的学习内容体系,以促进学生的全面发展。在体育领域,结构化理念的应用也经历了不断发展的过程。早期的体育课程内容结构化主要关注运动项目的技术结构,将复杂的运动技术分解为基本的动作要素,按照一定的顺序进行教学。随着体育教育目标的多元化发展,体育课堂学习内容的结构化开始注重将运动技能与体育健康知识、体育文化、体育精神培养等相结合,形成多维度、多层次的结构体系<sup>[3]</sup>。

## 2.2 结构化与体育课堂学习内容的关系

体育课堂学习内容的结构化是实现有效教学的关键要素。一方面,结构化有助于学生建立系统的体育知识和技能框架。通过将零散的体育学习内容按照一定的逻辑关系和层次结构进行组织,学生能够清晰地理解各项内容之间的相互关联,从而更好地掌握和运用所学知识。另一方面,结构化能够提高学生的学习效率和学习兴趣。合理的结构设计可以使学习内容更加有序、连贯,避免学生在学习过程中感到困惑和迷茫。同时,结构化的内容体系能够根据学生的个体差异进行灵活调整,满足不同层次学生的学习需求。此外,体育课堂学习内容的结构化还有助于培养学生的综合素养。通过将体育与健康教育、其他学科以及社会生活等方面进行有机融合,形成结构化的内容体系,学生能够在体育学习中获得更全面的知识和体验,提高综合运用知识解决问题的能力,培养创新思维和社会责任感。

## 2.3 学习内容进阶性在结构化中的体现

学习内容的进阶性是体育课堂学习内容结构化的重要核心。以篮球项目为例,在基础阶段,学生首先学习篮球的基本规则、熟悉球性,如原地运球、双手胸前传球等简单技术动作。随着学习的深入,进阶到组合技术的练习,如运球与传球的衔接、行进间投篮等,同时开始了解简单的进攻和防守战术,如人盯人防守、传切配合等。到了更高阶段,学生将学习复杂的战术体系,如联防战术、区域紧逼战术等,并能够在比赛中根据实

际情况灵活运用各种技术和战术,进行团队协作和战术执行。这种从基础到复杂、从单一技术到组合技术再到战术体系的学习过程,体现了篮球学习内容的进阶性。

## 3 体育课堂学习内容体系重塑的价值追求

### 3.1 以学生发展为中心,满足学生多样化需求

学生是体育课堂的主体,体育课堂学习内容的体系重塑应紧密围绕学生的发展需求展开。每个学生都具有独特的个性和兴趣爱好,重塑后的学习内容体系应能够提供丰富多样的选择,满足不同学生的个性化学习需求。无论是喜欢竞技运动的学生,还是热衷于健身、休闲运动的学生,都能在体育课堂中找到适合自己的学习内容。

### 3.2 体现体育学科本质,促进学生全面发展

体育学科具有独特的本质特征,它不仅注重学生身体素质的提升,还强调学生在运动过程中对体育精神的领悟、体育文化的传承以及体育健康知识的掌握。体系重塑应充分体现体育学科的本质,将运动技能教学与体育精神培养、体育文化传承相结合,使学生在锻炼身体的同时,能够培养坚韧不拔的意志品质、团队合作精神和公平竞争意识,促进学生身心健康和全面发展。例如,在武术教学中,不仅要传授武术的动作技巧,还要深入挖掘武术背后所蕴含的中国传统文化和哲学思想,让学生在习武的过程中感受中华文化的博大精深,培养民族自豪感和文化自信。

## 4 体育课堂学习内容体系重塑的实践路径

### 4.1 以核心素养为导向,构建结构化学习内容

对学习内容进行分类整合,构建逻辑清晰、层次分明的学习内容体系。例如,在运动能力培养方面,根据学生的年龄和身体发育特点,将体能训练、运动技能学习等内容进行分层设置;在健康行为培养方面,融入营养知识、运动损伤预防与康复知识、心理健康调适方法等内容,使学生学会科学锻炼、保持健康生活方式;在体育品德培养方面,通过体育竞赛、团队活动等形式,培养学生的公平竞争意识、团队合作精神和责任感和坚韧不拔的毅力。

### 4.2 遵循学生身心发展规律,合理安排学习内容

学生在不同年龄阶段,其身心发展特点和认知水平存在显著差异。因此,体育课堂学习内容的体系重塑必须紧密遵循学生的身心发展规律,合理安排各阶段的学习内容。在小学阶段,学生身体协调性、灵敏性等素质发展较快,好奇心强,但注意力集中时间较短,学习内容应以趣味性、基础性的体育活动为主,如简单的体育游戏、韵律操、基本体操动作等,注重培养学生的体育兴趣和基本运动感知能力。例如,通过“老鹰捉小鸡”“跳绳接力”等游戏,让学生在玩乐中体验运动的快乐,发展身体基本活动能力。初中阶段,学生进入青春期,身体生长发育迅速,运动能力和认知能力有了一定提高,开始对竞技体育产生兴趣,学习内容可适当增加运动项目的多样性和竞技性,如篮球、足球、排球等团队球类项目,以及田径中的中长跑、跳远等项目,同时加强青春期健康知识教育,帮助学生正确认识和应对身体变化。高中阶段,学习内容可以更加专业化、个性化,如开设专项运动选修课程,如网球、羽毛球、健美操等,培养学生的体育专长,同时注重体育文化、体育产业等知识的拓展,提升学生的综合体育素养。

#### 4.3 注重多元融合,丰富学习内容内涵

为使体育课堂学习内容更加丰富多彩、富有深度,应注重多元融合的策略。一是体育与健康教育的融合。将运动生理、运动营养、运动心理、运动损伤预防与康复等健康知识融入体育课堂教学的各个环节。例如,在每节体育课的准备部分,安排简短的健康知识讲解,如运动前的热身重要性、运动过程中的水分补充方法等。二是体育与其他学科的融合。充分挖掘体育与语文、历史、艺术、数学、物理等学科的内在联系,拓展体育学习内容的广度和深度。三是传统体育项目与新兴运动项目的融合。在传承和弘扬武术、太极拳、民间传统体育游戏等中华民族优秀传统文化体育项目的基础上,积极引入飞盘、滑板、攀岩、定向越野、电竞等新兴体育运动。

#### 4.4 创新教学方法,激发学生学习兴趣

教学方法是影响体育课堂教学效果的关键因素之一。为了激发学生的学习兴趣,提高教学质量,教师应不断创新教学方法。一是情境教学法,教师根据教学内容创设相应的教学情境,将学生带入特定的情境中,使

学生在情境中感受运动的乐趣,提高学习效果。二是游戏教学法,将体育教学内容与游戏相结合,通过游戏的形式进行教学。游戏教学法能够增加教学的趣味性,使学生在轻松愉快的氛围中学习运动技能。三是探究式教学法,教师提出问题或引导学生发现问题,让学生通过自主探究、合作学习等方式寻找解决问题的方法。探究式教学法能够培养学生的自主学习能力和创新思维能力。

#### 5 结语

在新时代教育改革背景下,体育课堂体系重构与实践创新成为深化体育课程改革的关键议题。针对课程碎片化、学练低效化、评价单一化等问题,需以核心素养培育为导向,构建纵向贯通、横向联动的课程体系,系统性提升运动能力、实践性融入健康行为、立体化彰显体育品德育人价值。体系重塑层面应突破传统“知识链”教学模式,以情境链为载体构建大单元教学架构,通过学情分析设定进阶目标、重构运动项目核心要素、串联真实情境形成评价反馈闭环。实践路径需坚持“教会、勤练、常赛”一体化原则,教学设计应遵循结构化理念,结合智能设备监测运动负荷;课程开发打破学科壁垒,推进“体育+”跨学科融合,评价体系建立“技能-体能-品格”三维模型,通过过程性记录与展示性评价激发内生动力。面向未来,应以新课标为纲践行“以体育人”,动态调整课程回应多元化需求。

#### 参考文献

- [1]陈长洲,王红英,项贤林,赵艳艳,彭国强.新中国成立70年中小学体育与健康课程标准的演变及反思[J].上海体育学院学报,2020,44(06):85-94.
- [2]张紫红,崔允灏.论课程内容结构化:内涵、功能与路径[J].课程.教材.教法,2023,43(06):4-10.
- [3]钟启泉.基于核心素养的课程发展:挑战与课题[J].全球教育展望,2016(1):3-25.

作者简介:姓名:俞彬,男,福建龙岩人,2001.03,汉族,在读研究生,福建师范大学,研究方向:学校体育学。