

新课标背景下高中体育课堂教学优化策略研究

刘信

信丰县第一中学（江西省信丰中学北校区）

摘要：2022年版普通高中体育与健康课程标准以核心素养为宗旨确定了新的培养目标，在一定程度上也给高中体育课堂教学带来了新的挑战。本文针对目前高中体育课堂教学中目标偏颇、内容单薄、方法陈旧等现象进行分析，并提出对促进学生发展及推动教育改革具有积极意义的改进方法，希望对提高高中体育课堂教学效率起到一定帮助。

关键词：新课标；高中体育；课堂教学；优化策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.156

引言

新课标将体育与健康学科核心素养概括为运动能力、健康行为以及体育品德三个维度，意味着高中体育教育已经由以往重技能轻素质转向以培养学生全面发展为目标的新阶段，在现有的大多数高中体育课中，仍存在较强的功利性色彩，不能很好地适应学生个性化发展需要，也不能很好地落实核心素养要求，因此探讨新课标下高中体育课堂教学改进之路十分必要，这不仅是时代发展的需要，也是解决当前体育教学问题、有利于提高学生身体素质的重要举措。

一、高中体育课堂教学现状

（一）教学目标偏离核心素养导向

大多数高中体育教师仍然把教学目标定位于运动技术的学习以及身体素质的提高上，以考试成绩作为评价教学质量的标准，对学生良好生活习惯和良好体育道德品质教育不够重视。而在平时的教学过程中，教师都是按部就班地进行教学，忽略对每个学生的具体情况了解，造成教学目标与学情相脱离的现象。而这样的目标定位使体育课变成了一堂简单的技术练习课，学生无法从体育课中学到东西，也就无从谈起培养学生的核心素养这一目的，只是流于表面的形式^[1]。

（二）教学内容同质化严重且缺乏选择性

高中体育教学内容长期局限于篮球、足球、田径等传统项目，新兴运动项目和民族传统体育项目的占比极低，难以满足学生多样化的兴趣需求。多数学校采用统一的教学内容和进度，学生没有自主选择学习内容的权利，只能被动接受教师安排的课程。教学内容的同质化不仅降低了学生的学习积极性，也限制了学生运动视野的拓展和个性化运动技能的发展。同时，教学内容与学生的日常生活联系不够紧密，缺乏实用性和趣味性，难以帮助学生形成终身体育的意识和能力。

（三）教学方法单一固化且学生主体性缺失

当前高中体育课堂普遍采用“教师讲解示范—学生模仿练习—教师纠错指导”的传统教学模式，教学方法

以灌输式为主，学生始终处于被动接受的地位。教师在课堂上占据绝对主导地位，很少给予学生自主探究、合作学习的机会，导致课堂氛围沉闷，学生的学习主动性和创造性难以发挥。部分教师虽然尝试采用新的教学方法，但往往流于形式，未能真正理解其内涵和实施要点，无法有效调动学生的参与热情，教学效果不尽如人意^[2]。

（四）教学评价体系不够完善

高中体育教学评价仍以终结性评价为主，主要通过期末体能测试和技能考核来评定学生的体育成绩，忽视了对学生学习过程的关注和综合素养的评价。评价主体单一，只有教师参与评价，学生的自我评价和相互评价未能得到有效落实。评价内容过于侧重运动技能和体能指标，对学生的课堂参与度、学习态度、团队合作精神、意志品质等方面的评价不足。这种片面的评价体系不仅无法全面反映学生的学习情况，也容易打击学生的学习自信心，不利于学生的全面发展。

（五）师资队伍建设滞后于教育改革需求

高中体育教师队伍存在数量不足、专业结构不合理、专业素养有待提升等问题。部分学校体育教师配备不足，导致教师教学任务繁重，难以有足够的时间和精力进行教学研究和课程设计。教师的专业结构较为单一，多数教师只擅长一到两个传统运动项目，对新兴运动项目和健康教育知识的掌握不够深入。同时，针对新课标的培训不够系统和深入，部分教师对核心素养的内涵理解不透彻，无法将新课标理念有效转化为教学实践，制约了体育课堂教学质量的提升。

（六）体育场地器材资源配置不均衡且利用率低

多数高中存在体育场地器材资源配置不足且不均衡的问题，难以满足新课标下多元化教学的需求。部分学校尤其是县域高中和农村高中，体育场馆数量有限，田径场、篮球场等基础场地老化严重，新兴运动项目所需的攀岩墙、飞盘场地、瑜伽室等设施几乎空白。器材配备数量不足且更新缓慢，很多器材存在安全隐患，无法

保障教学活动的安全开展。同时,学校体育场地的开放时间和使用安排不合理,课余时间对学生开放程度低,场地器材的利用率不高,进一步加剧了教学资源的紧张状况^[3]。

(七) 家校社协同育人机制尚未健全

当前高中体育教育仍以学校课堂教学为主,家校社协同育人的机制尚未建立健全。多数家长存在重智育轻体育的观念,将体育学习与文化课学习对立起来,认为体育锻炼会占用学习时间,不支持学生参与课外体育活动,甚至阻止学生参加体育竞赛。社区体育资源与学校体育教学缺乏有效衔接,社区体育设施未能向学生开放,也没有组织适合高中生的体育活动。家校社之间缺乏沟通与合作,无法形成育人合力,导致学生的体育锻炼局限于学校课堂,终身体育意识和习惯难以真正养成。

二、高中体育课堂教学优化的意义

(一) 促进学生核心素养的全面发展

优化高中体育课堂教学能够将核心素养的培养目标贯穿于教学全过程,通过科学合理的教学设计,帮助学生掌握必备的运动技能和健康知识,提高运动能力。在体育学习和运动实践中,学生能够养成良好的健康行为习惯,形成正确的健康观念和生活方式。同时,体育竞赛和集体活动能够培养学生的团队合作精神、竞争意识和意志品质,塑造健全的人格,促进学生体育品德的形成,实现运动能力、健康行为和体育品德三个维度核心素养的协同发展。

(二) 落实立德树人根本任务

体育教育是落实立德树人根本任务的重要载体,具有独特的育人价值。优化高中体育课堂教学能够充分发挥体育的育人功能,将思想政治教育融入体育教学的各个环节。通过体育教学,学生能够学习体育精神,传承中华体育文化,增强民族自豪感和自信心。在体育竞赛中,学生能够学会尊重对手、遵守规则、公平竞争,培养正确的价值观和道德观。同时,体育锻炼能够磨砺学生的意志品质,培养学生吃苦耐劳、勇于拼搏的精神,为学生的终身发展奠定坚实的思想基础。

(三) 提升高中体育课堂教学质量

优化高中体育课堂教学能够解决当前教学中存在的突出问题,转变传统的教学理念和教学模式,提高教学的针对性和有效性。树立以学生为中心的教学理念,关注学生的个体差异和个性化需求,能够充分调动学生的学习积极性和主动性。创新教学方法和手段,丰富教学内容,能够营造生动活泼的课堂氛围,提高学生的课堂参与度。完善教学评价体系,能够全面、客观地评价学

生的学习效果,为教学改进提供科学依据,从而整体提升高中体育课堂教学质量。

(四) 推动高中体育教育改革的深化

新课标为高中体育教育改革指明了方向,而课堂教学是教育改革的主阵地。优化高中体育课堂教学是落实新课标理念的关键环节,能够推动高中体育教育从应试教育向素质教育转型。通过教学目标、教学内容、教学方法和教学评价的全面优化,能够构建符合新课标要求的体育课堂教学体系,为高中体育教育改革提供实践经验和参考范例。同时,课堂教学的优化也能够倒逼学校加强体育师资队伍建设和体育资源配置,推动高中体育教育整体水平的提升^[4]。

三、新课标背景下高中体育课堂教学优化策略

(一) 树立核心素养导向的分层教学目标

教师要深入研读新课标,准确把握体育与健康学科核心素养的内涵和要求,将核心素养的培养目标分解到每一节课的教学中。在制定教学目标时,要坚持以学生为中心,充分考虑学生的个体差异和发展水平,制定分层教学目标。基础层目标面向全体学生,确保学生掌握基本的运动技能和健康知识;提高层目标面向中等水平学生,注重提升学生的运动能力和综合素养;拓展层目标面向高水平学生,满足学生的个性化发展需求。分层教学目标能够让不同层次的学生在体育学习中获得成就感,激发学生的学习动力,实现全体学生的共同发展。

(二) 构建多元化与选择性的教学内容体系

学校要根据新课标要求,结合自身的办学条件和学生的兴趣需求,构建多元化、选择性的教学内容体系。在保留传统优势项目的基础上,增加飞盘、攀岩、轮滑、瑜伽等新兴运动项目,以及武术、舞龙舞狮等民族传统体育项目,丰富教学内容的种类。推行选项教学模式,打破班级和年级的限制,让学生根据自己的兴趣爱好自主选择学习项目。同时,要加强健康教育内容的教学,将心理健康教育、安全教育、营养教育等融入体育课堂,提高学生的健康素养。教学内容选择要注重实用性和趣味性,与学生的日常生活紧密联系,帮助学生形成终身体育的意识和能力^[5]。

(三) 创新多样化的教学方法与手段

教师要转变传统的教学观念,充分发挥学生的主体作用。采用项目式学习、小组合作学习、情境教学法等多种教学方法,引导学生自主探究、合作学习。例如,在篮球教学中,可以组织学生开展篮球联赛,让学生在比赛中运用所学技能,提高实战能力;在健康教育教学中,可以创设真实的生活情境,让学生在情境中学习健康知识和技能。同时,要充分利用现代信息技术手段,

如多媒体、虚拟现实、运动APP等,丰富教学形式,提高教学的趣味性和直观性。通过多样化的教学方法和手段,激发学生的学习兴趣,提高教学效果。

(四) 建立过程性与终结性相结合的评价体系

建立过程性评价与终结性评价相结合、定量评价与定性评价相结合、多元主体评价相结合的综合评价体系。过程性评价要关注学生的课堂参与度、学习态度、进步幅度、团队合作精神等方面,通过课堂观察、学生自评、互评等方式进行评价。终结性评价要注重对学生运动技能和体能的考核,但要适当降低其在总成绩中的比重。评价主体要多元化,除了教师评价外,还要引入学生自评、互评和家长评价,全面、客观地评价学生的学习情况。同时,要注重评价结果的反馈与应用,及时发现教学中存在的问题,调整教学策略,促进教学质量的持续提升。

(五) 加强高素质专业化师资队伍建设

学校要加强体育师资队伍建设,配齐配足体育教师,缓解教师的教学压力。优化教师的专业结构,引进擅长新兴运动项目和健康教育的专业教师,丰富教师队伍的专业背景。加强对现有教师的培训,定期组织教师参加新课标培训、教学技能培训和专业知识培训,提高教师的专业素养和教学能力。鼓励教师开展教学研究和教学改革,积极参与课题研究和教学比赛,不断提升教师的科研水平和教学实践能力。同时,要建立健全教师激励机制,提高体育教师的地位和待遇,激发教师的工作积极性和创造性^[6]。

(六) 整合利用校内外体育教学资源

学校要加大对体育教学资源的投入,完善体育场馆设施和器材配备,为体育教学提供必要的物质保障。合理规划和利用学校的体育场地,提高场地的利用率。同时,要积极整合利用校外体育资源,与社区体育中心、体育俱乐部、体育馆等建立合作关系,为学生提供更多的运动场所和学习机会。邀请专业运动员、教练员和体育专家进校园,开展讲座和指导活动,拓宽学生的运动视野。此外,还要充分利用家庭体育资源,引导家长重视学生的体育锻炼,鼓励家长陪伴学生参与体育活动,形成家校协同育人的良好局面。

(七) 营造民主和谐的课堂教学氛围

教师要转变角色,从知识的传授者转变为学生学习的引导者、组织者和合作者,尊重学生的主体地位和个性差异。在课堂教学中,要建立平等、民主、和谐的师生关系,鼓励学生大胆提问、积极发言、勇于创新。关注每一位学生的学习情况,及时给予学生鼓励和肯定,

帮助学生树立学习自信心。营造积极向上、团结协作的课堂氛围,让学生在轻松愉快的环境中学习和成长。同时,要加强课堂管理,建立合理的课堂规则,确保课堂教学的有序进行。

(八) 强化体育与其他学科的融合教学

打破学科界限,在体育和其他学科之间加强交流与合作,取长补短。把体育与语文学科、数学学科、历史学科、艺术学科等结合起来,使体育课堂更加丰富多彩。比如可以在体育课上讲解有关体育文化历史方面的内容,让学生产生对体育项目的兴趣;可以利用数学知识进行体育比赛中相关数据的计算及分析,锻炼学生数学思维;可以用体育舞蹈或者体育绘画等方式来培养学生美感,提升艺术情操。学科间相互联系可以使学生视野更开阔,综合素质得到提升,在各个学科学习过程中共同进步。

结语

新课标背景下高中体育课堂教学优化是一个系统工程,需要学校、教师与社会共同参与。本文对教学目标、教学内容以及教学方式等方面提出了一些建议,希望能够给高中体育教学改革起到一定启示作用。而在今后的教学过程中,老师们应不断更新自己的思想观念,切实执行新课标精神实质,在关注学生身心健康的同时也要促进其全面发展,不断提升教学质量,充分挖掘体育的价值所在,为国家培养出具有高尚品德、智慧头脑、健康身体、良好修养以及劳动技能的人才。此外,本论文还有不足之处,在未来的研究中会继续探讨,进一步完善优化方案,促进高中体育教育事业的发展进步。

参考文献

- [1] 吴跃民. 关于新课标背景下高中体育课堂教学模式与教学方法探究[C]//中国高校校办产业协会终身学习专业委员会. 第七届教育信息技术创新与发展学术研讨会论文集(上). 2025: 587-589.
- [2] 陈孝成. 新课标背景下高中体育教学的优化策略[J]. 家长, 2025(09): 7-9.
- [3] 武宇娜. 新课标视域下高中体育与健康课堂教学策略分析[J]. 高考, 2025(05): 173-176.
- [4] 王承功. 新课标背景下高中体育课堂教学改革的实践研究[J]. 新教育, 2024(34): 17-19.
- [5] 王新海. 新课标背景下高中体育教学策略的优化与探索[J]. 高考, 2024(19): 173-176.
- [6] 谢安祥. 新课标背景下提升高中体育课堂教学质量的路径探究[J]. 高考, 2024(11): 174-176.