

每天一节体育课背景下中学生体育课程教学路径探析

——基于深圳市承翰学校“322”模式的实践思考

张君刚

(深圳市承翰学校, 广东深圳 518114)

摘要: 在《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》强调核心素养培育、深圳市推进义务教育阶段实行“每天一节体育课”(以下简称体育新政)和体育中考改革的背景下,中学体育课程面临由“开齐开足”向“上好上优”转变的现实要求。本文聚焦初中体育课堂中考试训练与兴趣培养脱节、课时增加与课程结构优化不足、特色资源未能面向全体学生转化等问题,采用校本实践梳理、课堂观察、学习档案分析和案例归纳等方法,对深圳市承翰学校“322”模式进行总结。研究认为,“322”模式以三类基础课程夯实体能与专项技能,以两类校本特色课程拓展学生运动选择,以双维评价衔接体质健康标准、深圳体育中考要求和学校技能等级认定,能够推动中学体育课程从零散活动走向系统化、从单项训练走向学练赛评一体化。其意义在于为中学生体育课程教学提供可参照的校本路径,但仍需在长期数据追踪、评价工具效度和跨校适配方面持续完善。

关键词: 体育新政; 中学生体育; 课程教学路径; 322模式; 大单元教学

基金项目: 深圳市陶行知研究会2024年度教育科学规划课题一般课题最终成果(课题编号: Sthyb24028)

DOI: <https://doi.org/10.68249/cece.2026.0010>

1. 前言

学校体育是一个全面促进学生身心健康的基础性、综合性、指向性课程。体育课程改革不同于一般性活动安排,其对象是身体发育快速、运动兴趣分化明显、同时又面临体育中考压力的中学生。若只强调课时数量,容易出现“有课上但上不好”的问题;若只强调考试成绩,又容易造成课堂训练方式单一、学生主动参与不足。因此,本文讨论“322”模式时,始终把初中学段特征、体育学科育人价值和学校现实条件结合起来,避免把本研究写成更换学段或学科后仍然成立的泛化经验。

从现有实践课程分析,课程改革的关键不在于把篮球、游泳、滑板滑雪、高尔夫等项目简单罗列出来,而在于把这些资源纳入课程目标、课时安排、教学组织、评价反馈和安全管理之中。只有当特色项目能够面向全体学生,并与基础体能、专项技能、校园赛事和学习档案形成联系时,学校体育特色才真正具有课程意义。聚焦学校体育落实“健康第一”教育理念、近年来,国家持续强调开齐开足上好体育课,《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出以运动能力、健康行为和体育品德为核心的学科核心素养;《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》进一步要求促进学生身心健康、体魄强健。深圳市推进义务教育阶段“每天一节体育课”,并在体育中考中强化项目选择、过程参与和体质健康导向,为初中体育课程改革提供了制度空间。从初中体育教学实际看,课时增加并不自然等同于质量提升。若课程仍长期围绕少数考试项目反复训练,学生容易形成被动应付心理;若特色项目只停留在展示或社团层面,又难以覆盖全体学生。承翰学校在原有篮球、游泳、滑板滑雪、高尔夫等资源基础上探索“322”模式,试图在体质健康提升、体育中考衔接、运动兴趣培养和学校特色发展之间建立相对稳定的课程教学路径。

毛振明对体育大单元教学的概念作出阐释,侧重理论辨析,对学校层面的课程组织机制着墨不足^[1];张庆新、陈雁飞从新课标视域讨论大单元设计依据,但对初中学段中考压力与兴趣培养的协调分析不够^[2];蒋新成、祝良强调“学—练—评”一致性,但对校本特色项目进入常规课程的操作路径呈现有限^[3];余立峰围绕“教会、勤练、常赛”提出每天一节体育课的实施思路,但较少涉及学生学习档案与技能等级的持续评价^[4];邵杨杨以深圳学校

作者简介: 张君刚(1991-),男,本科学历,中学一级教师,研究方向:中小学体育教学与运动训练。

通讯作者: 张君刚,邮箱: 466460431@qq.com

为例探讨每天一节体育课落实路径,对区域政策背景具有启发,但案例的校本课程结构仍需进一步细化^[5]。因此,本文以深圳市承翰学校实践为基础,围绕“322”模式的结构、问题、路径与效果进行整合分析,以期为中學生体育课程教学改进提供实践参照。

2. “322”模式的政策依据与核心内涵

2.1 政策依据

“322”模式形成于体育课程从课时保障走向质量提升的背景之中。国家层面,《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》强调教会、勤练、常赛,要求学生在体育课程中掌握运动技能、养成锻炼习惯^[6];《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》强调核心素养导向,要求体育课程兼顾运动能力、健康行为和体育品德^[7];深圳层面,“每天一节体育课”(即体育新政)和体育中考改革^[8]为学校开展大单元教学、项目选择和过程性评价提供了现实条件。

2.2 核心内涵

从实践看,“322”模式的逻辑并不在于追求项目数量的丰富,而在于把学校已有体育资源重新组织起来。基础课程解决全体学生体能和基本技能问题,校本特色课程解决学生兴趣选择和学校特色发展问题,双维评价解决课程实施后的反馈改进问题。只有将这三个层面相互联结,才能避免“每天一节体育课”停留在课时增加层面。“322”中的“3”指三类基础课程,即专项运动、体能强化和综合拓展;第一个“2”指两类校本特色课程,即以篮球为代表的常规特色项目和游泳、滑板滑雪、高尔夫等自选拓展项目;第二个“2”指双维评价,即外部评价与校本评价。外部评价主要参照国家学生体质健康标准和深圳体育中考要求,校本评价则通过技能等级、课堂参与、赛事表现和学习档案呈现学生成长过程。

这一模式并不是简单增加运动项目数量,而是以初中生身体发育、兴趣分化和升学评价压力并存的学段特征为依据,把体能打底、技能学习、项目选择、竞赛运用和评价反馈组织成连续链条,使“每天一节体育课”由时间保障转化为课程质量提升。^[10]

3. “322”模式的课程框架设计

3.1 三类基础课程:面向全体学生夯实运动基础

三类基础课程之间并非并列关系。专项运动课程让学生在真实项目中学习动作、规则和合作方式;体能强化课程为学生完成动作、提高练习密度和持续参与提供身体基础;综合拓展课程通过体育游戏、定向越野、社团体验和班级联赛等情境打开学生兴趣面。若只有专项运动,基础薄弱学生容易跟不上;若只有体能训练,学生容易感到枯燥;若只有拓展体验,又可能缺少技能深度。

专项运动课程包括田径、篮球、体操技巧、跳绳等内容,重点发展速度、力量、柔韧、协调等基础身体素质和项目技能。体能强化课程聚焦速度耐力、心肺功能、核心力量和下肢力量,为体质健康提升和体育中考衔接奠定基础。综合拓展课程通过体育游戏、定向越野、社团体验、班级联赛等形式扩大运动经验,尤其适合七年级学生在初中入门阶段发现兴趣、建立信心。

3.2 两类校本特色:从少数活动走向全员课程

特色项目课程化还要求学校明确“普及—提高—竞赛”的层级。以篮球为例,普及课面向全体学生,重点解决基本动作、规则意识和参与兴趣;社团课面向有兴趣继续学习的学生,强化组合动作和战术理解;校队训练面向专项能力较突出的学生,承担竞赛展示和学校特色建设功能。游泳、滑板滑雪、高尔夫等项目也应遵循类似逻辑,只是不同项目的安全要求和评价重点有所不同。

篮球课程依托学校场地与师资条件,形成普及教学、社团提升和校队竞赛的梯队。普及层面面向全体学生开展大单元教学,提升层面通过社团吸引兴趣学生持续练习,竞赛层面为特长学生提供校队训练和对外比赛机会。游泳、滑板滑雪、高尔夫等自选课程则借助校内场馆和周边社会资源,采取集中授课与定期练习相结合的方式,为不同兴趣和身体条件的学生提供选择空间。

3.3 双维评价:形成教学调适依据

双维评价的重点在于服务教学改进,而不是增加学生负担。外部评价帮助学校把握学生体质水平和体育中考达成情况,校本评价关注学生在技能等级、课堂参与、规则意识、赛事表现和课外锻炼中的变化。两类评价相互参照,既能回应初中体育的升学评价要求,也能看见学生在运动兴趣、参与态度和体育品德方面的成长。

4. 实践问题分析

根据研究发现,校内实践短板主要包括课程结构、课堂组织、评价反馈、教师能力和安全管理;跨校推广限制主要包括场地条件、师资基础、学生水平和办学传统差异。

4.1 考试导向与兴趣培养存在张力

这一问题之所以在初中阶段突出,是因为体育中考对学生、家长和学校都具有现实影响。中考评价能够促进学生重视体育,但如果教学长期停留在重复跑、跳、投等训练上,学生可能只把体育理解为分数任务。承翰学校引入篮球、游泳、跳绳、定向越野、滑板滑雪和高尔夫等项目,是为了让不同基础的学生找到进入体育学习的入口,而不是回避体质健康和中考要求。

初中体育不可回避体育中考要求,但如果课堂长期围绕跑、跳、投等少数项目重复训练,学生容易把体育课理解为“应试训练”。原稿实践观察显示,部分学生在传统项目中因成绩不理想产生畏难情绪,下课后主动运动不足。这说明初中体育既要回应评价要求,也要通过项目选择和成功体验保护学生的运动兴趣。

4.2 课时增加后课程结构仍需优化

课时增加后,教师更需要处理好周次计划、单元计划和学期计划之间的关系。周次计划要区分基础体能、专项技能和综合拓展的功能;一个单元计划要体现动作学习、反复练习、情境运用和评价反馈的递进;一个学期计划要根据年级特点安排项目比例。缺少这种结构设计,新增课时很容易被零散练习填满,难以转化为学生稳定的运动能力。

“每天一节体育课”为课程改革提供了时间条件,但如果缺少学段目标、单元设计和评价反馈,新增课时仍可能被零散使用。初中三个年级在身体发育、技能基础和升学压力上存在差异,七年级需要兴趣唤醒和基础动作学习,八年级需要技能形成与项目拓展,九年级需要体能巩固、中考衔接和运动习惯保持。课程结构若缺少年级递进,难以体现初中学段特点。

4.3 特色项目课程化程度不足

特色资源课程化不是单一将课程项目名称写进课表就完成,这是片面的。对于游泳项目,课程设计必须包含入水前安全教育、水中观察、应急处理和分组管理;对于滑板滑雪项目,必须明确护具佩戴、速度控制、场地边界和摔倒保护;对于高尔夫项目,必须强调器材使用安全、击球距离控制和礼仪规范。只有把这些内容制度化,特色项目才能持续面向全体学生开展。

学校具备篮球、游泳、滑板滑雪、高尔夫等特色资源,但特色资源若只面向少数社团或特长学生,就难以成为全体学生共享的课程资源。特色项目进入课表后,还需要内容安排、课时分配、师资配备、安全流程和评价标准支撑,否则容易停留在兴趣活动或展示活动层面。

4.4 评价内容分散,反馈功能有待加强

实践中曾出现评价内容分散的问题:体质健康数据、技能等级、课堂参与、赛事表现和课外锻炼记录分别存在于不同环节,未能形成稳定闭环。评价体系一旦割裂,教师难以及时判断学生在哪一类能力上进步或受阻,学生和家长也难以理解体育学习的阶段性变化。

4.5 教师课程实施能力面临新要求

体育新政对教师提出了更综合的要求。教师不仅要完成一节课的组织,还要具备大单元设计、分层教学、专项指导、安全管理和数据整理能力。学校原有教研、公开课和课题研究能够推动科组互学,但在常态化培训、案例积累和评价工具使用方面仍需进一步制度化。

5 体育课程改革路径

课程结构问题应协调年级递进统筹课时;碎片化问题应具体落实大单元教学;个体差异问题则设置分层任务;兴趣与考试张力促使学、练、赛有效衔接;评价割裂问题以记录学习档案予以综评;特色项目课程化不足思考安全与教研保障。这样能够使“322”模式贯穿学科课程体系,而非单个割裂分散展开实施。

5.1 以年级递进统筹课时,解决课程结构问题

在课时安排上,七年级每周5节课可安排3节基础体能和专项运动、2节综合拓展与项目体验,侧重兴趣唤醒和基本动作学习;八年级可安排3节基础体能与专项运动、2节特色选项,侧重技能形成与项目拓展;九年级

可安排4节体能巩固与中考项目训练、1节综合活动,侧重中考衔接与运动习惯保持。这样的安排把同一学段内不同年级的学习重点区分开来,避免每天一节体育课变成内容重复的机械叠加。

实施后,课堂内容由单一项目训练转向“基础体能+专项技能+项目体验”的组合,学生在七年级获得更多尝试机会,八年级逐渐形成项目方向,九年级在保持兴趣的基础上完成中考衔接。相关判断主要来源于学校课表调整、课堂观察、学生学习档案和体育科组教研记录,不作超出资料范围的量化推断。

5.2 以大单元教学组织内容,解决碎片化问题

大单元教学的关键是让学生看见学习进程。以篮球单元为例,学生先从球性、运球、传接球等基础环节进入,再学习投篮、上篮、防守和简单配合,最后通过小联赛和技能测评检验学习成果。以耐力跑单元为例,学生从跑姿、摆臂、呼吸和配速开始,逐步进入间歇跑、变速跑和模拟测试。这样的安排让学生知道自己为什么练、练到哪里、下一步如何改进。

大单元教学把知识、技能、体能、规则和评价整合进连续课时。以篮球为例,18课时单元可从球性熟悉、安全规则、运球、传接球、投篮、上篮、防守和简单配合开始,最后通过小联赛和技能测评完成检验。耐力跑单元可将跑姿调整、摆臂节奏、呼吸方法、匀速跑、间歇跑、变速跑和模拟测试串联起来,使学生理解耐力跑不是“硬撑”,而是有节奏控制和体力分配方法。

这一做法提升了课堂学习的连续性。学生能够在一个单元内经历“学会动作—反复练习—情境运用—评价反馈”的完整过程,教师也能根据单元评价结果调整后续教学。其效果依据主要来自大单元计划、课堂观察、技能测评记录和学生体育学习档案。

5.3 以分层任务组织课堂,解决个体差异问题

同一班级学生在体能基础、运动经验和自信心方面差异明显,统一任务容易使基础薄弱学生退缩,也会让能力较强学生缺少挑战。因此,可在同一节课中设置基础、提高、挑战三个层级。篮球单元中,基础任务为原地运球和近距离传接球,提高任务为移动中运球、传接球与上篮衔接,挑战任务为在对抗中完成突破、传球或投篮[12]。耐力跑单元中,基础任务为稳定完成规定时长,提高任务为记录圈数并减少每圈波动,挑战任务为达成个人配速目标。

分层不是给学生贴标签,而是让每个学生都有可达成目标和继续提升空间。实践中,基础薄弱学生通过完成基础任务获得成功体验,运动能力较强学生通过挑战任务保持投入度,课堂练习密度和参与主动性相应提升。这里的“提升”主要依据教师课堂观察、学生任务完成情况和学习档案记录。

5.4 以学练赛衔接促进运用,解决兴趣与考试张力

课堂教学、社团活动和校园赛事应形成贯通关系。课堂负责传授技能要领,社团提供课后巩固提升,班级联赛、校运会和单元通关创设真实运用场景。大单元结束后安排技能展示或小型比赛,期中组织班际联赛,期末结合项目测评和通关达标,使学生在比赛与展示中使用课堂所学。

通过“学—练—赛”的衔接,学生能够理解技术动作的实际价值。例如篮球中的运球、传球、投篮只有进入对抗和配合情境,才会真正转化为运动能力;耐力跑中的节奏控制也需要通过计时、同伴配合和自我记录获得反馈。实践观察显示,情境化展示和比赛能增强学生参与愿望,也能暴露技术薄弱环节,便于教师补充教学。

5.5 以学习档案整合评价,解决评价割裂问题

学习档案不是简单材料汇总,而是把体育学习过程可视化。体质健康数据反映学生身体基础,项目技能等级反映学生动作掌握,课堂参与记录反映学生学习态度和规则意识,赛事表现反映技能运用水平,课外锻炼记录反映运动习惯。教师可以根据档案发现年级共性问题,也可以根据个体变化开展针对性指导。

评价体系应统一纳入学生体育学习档案,内容包括体质健康数据、体育中考相关项目、项目技能等级、课堂参与、赛事表现、课外锻炼记录、学生小结和教师评语。档案每学期更新一次,反馈给学生和家长。体质健康与中考项目数据用于判断基础体能变化,项目技能等级用于明确下一阶段技能目标,课堂参与和体育品德记录用于呈现规则意识、合作意识和安全保护意识,课外锻炼记录用于观察运动习惯。

评价数据的来源应保持清晰:体质健康数据来自学校按国家学生体质健康标准组织的测试,体育中考相关项目参照深圳体育中考要求,技能等级来自学校制定的项目评价量表,课堂参与和赛事表现来自教师观察记录与单元展示。由于现阶段资料以校本记录和阶段性观察为主,本文不使用未经统计验证的具体增长率,而强调评价对教学调整的反馈作用。

5.6 以安全与教研保障特色项目，解决课程化不足问题

游泳、滑板滑雪、高尔夫等项目对学生吸引力较强，但对场地、器材、护具、组织管理和应急处理要求更高。学校应制定项目安全操作流程，形成课前安全检查清单、学生安全须知和应急处理步骤，把安全管理作为特色课程持续运行的基本前提。

教师发展方面，可建立“技能学习+教学设计+课堂实践”的常规教研制度，通过集体备课、公开课、相互观课、案例研讨和评价工具共建，提升教师大单元设计、分层组织和数据反馈能力。这样既能保证特色项目进入课程后不流于形式，也能促进青年教师从单节课执行者转向课程设计者。

6.实施成效与推广思考

关于实施效果，本文坚持基于已有实践过程材料进行论述。学生提升主要表现为参与项目增多、课堂投入度提高、部分学生能够通过特色项目获得成功体验；教师提升主要表现为从单节课教学走向单元设计、分层组织和评价反馈；学校提升主要表现为体育特色活动逐步进入课程计划和评价体系。这些判断来自课堂观察、学习档案、技能测评和科组教研材料。

从校本实践看，“322”模式的成效主要体现在三个层次方面。第一，学生层面，课程项目更加多元，部分原本在跑跳类项目中缺少信心的学生能够通过篮球、游泳、跳绳、定向越野、滑板滑雪和高尔夫等项目找到参与入口，课堂投入度和练习密度有所提高。第二，教师层面，教学工作由单项技术教学转向单元目标设计、分层任务安排和评价反馈，教研内容更加具体。第三，学校层面，原本零散开展的特色活动逐步进入课程计划和评价体系，体育资源由少数学生享有转向面向全体学生开放。

需要说明的是，上述成效主要来自学校课程实施记录、课堂观察、学生体育学习档案、技能测评和科组教研材料，属于校本实践层面的阶段性判断。若要形成更具说服力的结论，还需持续收集同一批学生三年内体质健康、项目技能、课外锻炼和运动习惯等纵向资料，并对不同年级、不同班级和不同项目进行更细致的比较分析。

在推广层面，“322”模式的价值在于提供框架而非复制项目。不同学校的场地、师资、学生基础和办学传统差异较大，篮球、游泳、滑板滑雪、高尔夫并非唯一选项。场地紧张的学校可优先发展跳绳、核心力量、柔韧练习、体能循环站等项目；师资优势明显的学校可先围绕教师擅长项目建成完整大单元，再逐步扩展。区域层面可通过联合教研、共享评价工具、交流案例和协调场地资源降低各校单独探索成本。

7.结语

体育新政为中学体育课程改革提供了关键契机，但改革的重点不只是增加课时，而是将课时、内容、项目、评价和资源组织成面向学生成长的课程体系。深圳市承翰学校“322”模式通过三类基础课程、两类校本特色和双维评价，把体能发展、技能学习、兴趣培养、赛事运用和质量反馈联结起来，为中学生体育课程教学提供了可参照路径。其核心启示在于：初中体育应在回应体育中考要求的同时，尊重学生兴趣差异和身体发展规律，通过大单元教学、分层任务、学练赛衔接和学习档案促进学生从“被动上课”走向“主动参与”。

本研究仍存在不足：一是纵向数据积累不够，尚难充分说明学生体质、技能和运动习惯的长期变化；二是校本评价工具的信度、效度仍需检验；三是单校案例受场地、师资和学校传统影响，跨校适配性有待进一步验证。下一步应持续跟踪同一批学生三年发展变化，完善项目技能等级量表，并开展校际比较研究。

参考文献：

- [1]毛振明. 解说“体育大单元教学”[J]. 中国学校体育, 2021, 40(10): 30-33.
- [2]张庆新, 陈雁飞. 新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(3): 275-282.
- [3]蒋新成, 祝良. “学一练一评”一致性: 体育大单元教学的内容框架与实践路径[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(2): 146-153.
- [4]余立峰. 破体育课旧认知立体育课新样态——基于“教会、勤练、常赛”的每天一节体育课实施方略[J]. 中国学校体育, 2022, 41(1): 2-3.

- [5]邵杨杨. “双新”背景下义务教育阶段学校落实每天一节体育课有效途径探究——以深圳市龙华中学为例[J]. 当代体育科技, 2025, 15(22): 162-166.
- [6]中共中央办公厅, 国务院办公厅. 关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见[N]. 人民日报, 2020-10-16(004).
- [7]中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [8]深圳市教育局. 深圳市教育局关于印发《深圳市加强和改进学校体育工作的实施意见》的通知[J]. 深圳市人民政府公报, 2023(41): 16-19.
- [9]陈浩杰. “每天一节体育课”背景下学校体育工作现实困境与纾解路径研究[J]. 青少年体育, 2024(11): 94-96+77.
- [10]王浩明, 赵紫羽. 期待“每天一节体育课”推动体教融合改革[N]. 新华每日电讯, 2023-12-07(007).
- [11]中共中央, 国务院. 教育强国建设规划纲要(2024—2035年)[Z]. 2025.
- [12]张君刚. 基于趣味篮球促进小学生体质健康的实验研究[J]. 当代教研论丛, 2024, 10(4): 52-55.

An Analysis of Teaching Approaches for Middle School Physical Education

Courses in the Context of One Daily P.E. Class

—Reflections on the Practice of Shenzhen Chenghan School's “322” Model

Zhang Jungang

(Shenzhen Chenghan School, Shenzhen, Guangdong 518114)

Abstract: Against the backdrop of the *Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards* (2022 Edition) emphasizing the cultivation of core competencies, Shenzhen's implementation of "one physical education class per day" in compulsory education (hereinafter referred to as the "New Physical Education Policy"), and reforms to the physical education component of the high school entrance examination, middle school physical education curricula face the practical requirement of shifting from merely "offering all required classes in full" to "delivering high-quality instruction." This paper focuses on issues in junior high school physical education classrooms, such as the disconnect between exam preparation and interest cultivation, the increase in class hours without sufficient optimization of the curriculum structure, and the failure to translate specialized resources into benefits for all students. Using methods such as school-based practice review, classroom observation, learning portfolio analysis, and case study induction, this paper summarizes the “322” model implemented at Shenzhen Chenghan School. The study concludes that the “322” model strengthens physical fitness and specialized skills through three types of foundational courses, expands students' athletic choices through two types of school-based specialty courses, and bridges the Physical Fitness Standards, Shenzhen's high school entrance exam requirements, and the school's skill-level certification through a two-dimensional evaluation system. This model can drive secondary school physical education curricula toward greater systematization—moving from fragmented activities to a systematic approach—and toward the integration of learning, training, competition, and evaluation. Its significance lies in providing a school-based model that serves as a reference for physical education instruction in secondary schools; however, it still requires continuous refinement in terms of long-term data tracking, the validity of assessment tools, and adaptability across schools.

Key words: New Physical Education Policy; Physical Education for Middle School Students; Curriculum and Instruction Approaches; 322 Model; Large-Unit Instruction