

“双减”政策下体育课堂教学目标的有效性研究

王宁

深圳市第二高级中学深汕实验学校, 广东 深圳

收稿日期: 2025年8月25日; 录用日期: 2025年9月29日; 发布日期: 2025年10月15日

摘要

随着“双减”政策的不断深入推进发展,我国体育教学改革中体育课堂教学目标的发展迎来重构与发展的新契机。体育课堂教学目标作为教学活动的起点与归宿,其价值取向与设计理念发生显著转变,即从传统的知识技能传授转向学生的核心素养的全面发展。然而,受传统教学理念与模式的桎梏,部分教师在目标设计层面仍存在导向模糊、要素缺失、与学生适配性低及落实路径不畅等问题,严重影响了课堂教学过程中教学质量与学生参与课堂的积极性。本研究以高中体育课堂为场域,综合运用文献研究法与逻辑分析法,从理论价值、影响因素及优化路径三个维度,探讨在“双减”背景下,如何实现体育课堂教学目标的有效性,并分析当前面临的主要实践难题,进而提出“核心-拓展”目标体系构建、量化评价标准完善、情境化教学创新等针对性策略,以期为提升体育课堂教学目标的科学性与实效性提供理论参照与实践指南。

关键词

双减政策, 体育课堂, 教学目标, 有效性, 核心素养, 目标设计

Research on the Effectiveness of Physical Education Classroom Teaching Goals under the “Double Reduction” Policy

Ning Wang

Shenshan Experimental School (Shenshan Branch of Shenzhen Second Senior High School), Shenzhen Guangdong

Received: August 25, 2025; accepted: September 29, 2025; published: October 15, 2025

文章引用: 王宁. “双减”政策下体育课堂教学目标的有效性研究[J]. 体育科学进展, 2025, 13(5): 718-723.
DOI: 10.12677/aps.2025.135098

Abstract

With the continuous and in-depth promotion of the development of the “double reduction” policy, the development of physical education classroom teaching goals in China’s physical education teaching reform has ushered in a new opportunity for restructuring and development. As the starting point and destination of teaching activities, the goal of physical education classroom teaching has undergone a significant change in its value orientation and design concept, that is, from the traditional teaching of knowledge and skills to the comprehensive development of students’ core literacy. However, due to the shackles of traditional teaching concepts and models, some teachers still have problems such as vague orientation, lack of elements, low adaptability to students and poor implementation path at the level of goal design, which seriously affects the quality of teaching and the enthusiasm of students to participate in the classroom. This study takes high school physical education classes as the context and employs a combination of literature review and logical analysis methods. It explores how to achieve the effectiveness of physical education teaching goals under the “double reduction” policy from three dimensions: theoretical value, influencing factors, and optimization paths. It also analyzes the main practical challenges currently faced and proposes targeted strategies such as the construction of a “core-expansion” goal system, the improvement of quantitative evaluation criteria, and the innovation of situational teaching. These strategies are intended to provide theoretical references and practical guidelines for enhancing the scientific nature and effectiveness of physical education teaching goals.

Keywords

“Double Reduction” Policy, Physical Education Class, Teaching Goals, Effectiveness, Core Literacy, Goal Design

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 前言

“双减”政策以育人为本作为前提，通过减轻学生的作业与校外培训负担，系统性重构高质量教育体系。在此背景下，体育课程作为“健康第一”教育理念的关键载体，其教学价值受到了前所未有的关注度。体育课堂教学目标是教学设计的核心环节，直接影响教学内容的选取、方法的应用及评价的实施，继而决定了课堂教学的成效与学生的实际获得[1]。当前，体育教学目标体系正经历深刻嬗变：其重心已从强调“三基”（基本知识、基本技术、基本技能）的传统框架，转向涵盖“认知、情感、技能”的三维结构，并进一步发展为以“运动能力、健康行为、体育品德、体能”为核心素养的四维目标体系。这一演进历程为教学目标的发展带来了巨大的挑战和机遇，其机遇和挑战在于体育学科价值的凸显，教学目标从单纯的技能训练升华成为培养健全人格、健康行为等核心素养，教师需将核心素养融入教学。然而，理论研究的先进性与教学实践的滞后性之间存在明显张力。许多教师在设计目标时仍陷入“技能至上”的路径依赖，缺乏对目标完整性、层次性与可操作性的系统考量，导致目标与教学实践“两张皮”，难以有效支撑学生核心素养的培育。因此，本研究立足于“双减”政策的核心要求与体育课程改革的发展趋势，聚焦体育课堂教学目标的有效性问题，旨在解构其内在逻辑，剖析其关键影响因素，并提出系统化的优

化路径,本研究对于深化体育课堂教学改革、提升育人实效,以及探析学生全面发展路径而言,具有理论与现实的双重驱动价值。

2. “双减”背景下体育课堂教学目标的价值与逻辑性分析

2.1. 目标的重要性: 教学活动的导航仪与评价尺

体育课堂教学目标是体育教学目标的“微缩单元”,是教师设计教学、组织活动、选择方法的根本依据,也是学生明确学习方向、监控学习进度的重要指引地图[2]。依据现代教学论观点,清晰、具体、可操作的教学目标能够有效引导师生聚焦教学关键任务,保障教学活动的计划性与指向性。在“双减”政策强调“提升学生身体素质与健康水平”的导向下,体育教学目标必须超越单一的技能传授,整合“硬指标”(如运动技能掌握、体能发展)与“软任务”(如体育兴趣培养、合作精神塑造),从而实现体育育人功能的完整实现。

2.2. 目标的必要性: 政策与课程改革的必然要求

《基础教育课程改革纲要(试行)》明确指出,新课程的培养目标应体现时代性,致力于培养学生适应终身发展和社会发展的必备品格与关键能力[3]。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》进一步将“核心素养”确立为课程发展的纲领,强调体育课程需培养学生的运动能力、健康行为和体育品德[4]。这一系列顶层设计昭示着,科学设计课堂教学目标已成为推动课程改革落地的关键支点。它不仅是连接课程标准与课堂教学的桥梁,更是将宏观育人理念转化为具体教学行为的必经之路。

2.3. 不同阶段目标不同: 兴趣化-多样化-专项化

“双减”政策下进行了小学体育兴趣化、初中体育多样化、高中专项化等一系列课程改革举措。随着高中体育专项化改革的深入推进和不断发展,对高中体育课堂教学提出了更高要求,尤其在课堂教学目标的设计与制订方面,面临更为严格和专业的标准。这也对教师设计制订教学目标的能力提出了更高层次的专业要求。这一变化对教师而言,既是全新的挑战,也是专业成长的新起点。在此背景下,如何准确理解课堂教学目标的内涵,系统提升教师设计与制订教学目标的能力,使得目标更加明确具体化,已然成为课程实施的关键一环。

2.4. 目标演变的逻辑与趋势: 从单一到整合, 从工具到人本

我国体育教学目标体系的演变遵循着清晰的内在逻辑:从传统的“三基目标”,到新课程改革初期的“三维目标”,再到核心素养导向下的“四维目标”(运动能力、体能、健康行为、体育品德)。这一演变历程实质上是从“生物体育观”向“人本体育观”的深刻转型,是从关注学生的外在身体表现转向促进其身心全面协调发展。这种转型要求教师在目标设计中,必须摒弃非此即彼的二元思维,构建一种“核心突出、多元整合”的目标结构:即以运动技能与体能为核心基础,同时有机融入健康行为指导与体育品德培育,形成多维并举、协同共生的目标体系。

3. 影响体育课堂教学目标有效性的关键因素

3.1. 目标设计的理论依据与教师理念

教师所秉持的教学理念是影响其目标设计的深层动因。是坚持“技能中心主义”,还是信奉“健康第一”、“全面发展”,将直接决定其目标设计的价值取向与内容广度。当前,素质教育、以人为本、核心素养等现代教育理念要求目标设计必须关照学生的全面发展。然而,调查显示,不少教师的理论更新

滞后，仍被传统理念所束缚，导致其设计的目标在全面性、前瞻性与科学性上存在欠缺。因此，教师应主动吸纳前沿教育理论成果，推动教学目标设计实现从依赖个体经验的“经验型”模式，向以科学理论为引领的“理论指导型”模式的深刻转变。

3.2. 主副教材分析的深入程度

“主教材 + 副教材”的搭配模式已成为我国中小学体育教学中广泛采用的基本组织形式。主教材通常承载本节课的核心知识与技能，而副教材则起到巩固、拓展或调节负荷的作用。二者相辅相成，共同服务于整体教学目标。例如，在足球教学中，若将“脚内侧传接球”定为主教材(对应技能目标)，则可设计“小型传球游戏”作为副教材，同时渗透团队合作(品德目标)与运动负荷(体能目标)。教师对教材的分析流于表面，未能深入挖掘主副教材的多重教育价值，则极易导致教学目标片面化，与教学内容脱节。

3.3. 目标要素的完整性与规范性

一个完整、规范的教学目标应包含四大核心要素，即可观测的行为主体(Audience)、可测量的行为表现(Behavior)、明确具体的行为条件(Condition)和可衡量的表现程度(Degree)，构成 ABCD 法则。当前许多教师的目标陈述存在显著问题：行为主体模糊：滥用“引导学生”、“使学生”等教师为主体的表述，而非以学生为主体；行为表现不可测：使用“了解”、“理解”、“体会”等内在心理动词，而非“说出”、“演示”、“完成”等可观察的外显行为动词。行为条件缺失：未说明“在何种情境或帮助下”(如“在同伴协助下”、“利用标志盘”)；表现程度笼统：缺乏量化标准(如“成功率 80%”、“完成 3 次以上”)。要素的缺失直接导致目标无法被有效评价，其指导功能也随之大打折扣。

3.4. 与学生主体的适配程度

学生是学习的主体，其体能基础、技能水平、兴趣动机存在显著差异。有效的教学目标必须尊重这种差异性，体现分层、分类的设计思路。例如，面对体能差异，可将统一的“引体向上 5 次”目标调整为“力争完成 1 次”或“在弹力带辅助下完成 5 次”；针对兴趣差异，可在篮球课上设置“基础组(掌握原地运球)”和“挑战组(完成行进间运球上篮)”。缺乏差异性的“一刀切”目标，要么使后进生产生挫败感，要么让优等生“吃不饱”，最终削弱整体教学效果。

3.5. 教学过程的协同落实与评价反馈

教学目标的有效性不仅取决于设计的质量，更依赖于其在教学全过程(设计 - 实施 - 评价)中的协同落实。许多课堂存在“设计”与“实施”脱节的问题：

实施环节缺失：目标中虽写了“培养团队精神”，但教学中却未设计任何需要团队合作的学习情境。评价环节欠缺：缺乏与目标相匹配的评价设计，对于“体育品德”、“健康行为”等软性目标，仅凭主观印象打分，缺乏如“课堂观察记录表”、“小组互评量表”等过程性评价工具。这种“纸上目标”使得教学活动的育人效果无法得到保障和验证。

3.6. 核心目标与侧重点的平衡

体育课堂教学目标统领着教学活动的全过程，既是设计的起点，也是评价的归宿。在目标体系的构建中，运动技能与体能作为核心要素，奠定了绝大多数体育课程内容的基础，是实现体育课程本质功能不可或缺的支柱。运动技能和体能作为主线，同时统筹融合体育品德与认知目标，避免课堂教学单纯为技能和体能服务，忽视育人的整体性。体育课堂教学目标的设计应聚焦关键领域，而非面面俱到，以避免结构冗杂、主次失衡。在核心素养导向下，着力推动运动能力、健康行为与体育品德三大维度的协同

发展,已成为提升育人质量的关键。这要求体育教学超越传统“技能本位”的局限,推动学生在多维度上全面发展,充分发挥体育在育人、健体、娱乐和文化遗产等方面的综合功能。

4. “双减”政策下体育课堂教学目标的优化策略

4.1. 构建“核心-拓展”双轨目标体系

布鲁姆分类法将教育目标分为由低到高六个层次(记忆、理解、应用、分析、评价、创造)。核心目标对应了其基础层次(记忆、理解、应用),确保了教学的基础性和规范性。拓展目标对应了其高阶层次(分析、评价、创造),培养学生的创新能力。SOLO分类理论对“前结构、单点结构、多点结构、关联结构、抽象拓展”的描述,彰显出学生思维结构的复杂性。而双轨目标结构实现了经典理论与时代要求的嫁接,提供了素养落地的清晰框架,也平衡了公平与个性化的矛盾。为兼顾体育学科特性与全面育人要求,建议构建以“运动技能+体能”为核心目标,以“体育品德+健康行为”为拓展目标的双轨体系。在设计时,应明确每条目标的具体维度。案例:在一节田径跳远课中。核心目标(技能/体能):85%的学生能在助跑后,在起跳线后10厘米内准确起跳,完成挺身式跳远动作;通过跳远练习,使全体学生的平均心率维持在140~160次/分钟,并持续至少5分钟。拓展目标(品德/健康):在小组练习中,能主动为同伴测量步点并提供语言鼓励(体育品德);能说出2条预防跳远运动中膝关节损伤的注意事项(健康行为)。

4.2. 完善基于量表的多元评价标准

建立“过程性评价+结果性评价”相结合的多元评价体系,为目标的达成提供证据支撑。过程性评价:设计简易的课堂观察量表,对学生的参与度(如“主动尝试次数”)、合作表现(如“有效帮助同伴次数”)等进行记录与评级。结果性评价:对可量化的技能、体能目标进行测试(如“投篮命中率”、“耐力跑用时”);对情感态度类目标,可采用课后一分钟问卷(如“本节课的愉悦度1~5分打分”)或简短访谈进行反馈收集,从而为教学反思与目标优化提供数据支持。

4.3. 创新情境化与游戏化的教学实施路径

紧扣“双减”提出的“提质增效”、“增加乐趣”要求,广泛采用情境教学、游戏化教学等方法,将多元教学目标有机融入生动而富有乐趣的教学活动之中。案例:为实现“耐久跑”和“培养毅力”的目标,可将枯燥的绕圈跑设计成为“校园定向夺宝奇兵”游戏。学生分组手持地图,寻找打卡点并完成相应任务(如:在A点回答一个运动营养知识问答—健康行为目标;在B点与队友合影喊出口号—团队品德目标)。学生在游戏中自然完成了耐力训练,实现了多维度的目标协同达成。

4.4. 推进基于学情的分层与个性化目标设计

教师需通过前测、访谈等方式充分了解学生的学情,据此设计不同层次的学习目标,并提供差异化的学习支持(如不同的练习难度、器材、评价标准)。这不仅彰显了“以学生为中心”的教育理念,更是保障每一位学生在自身基础上获得成功体验与实质性发展的关键所在。

4.5. 提升目标陈述的规范性与精准性

提倡教师使用ABCD法则来规范撰写体育课堂教学目标,定期开展目标设计工作坊和优秀案例研讨,尤其要强化对“行为条件(C)”和“表现程度(D)”的重视与训练,确保所有教学目标均具备具体性、可观测性、可测量性与可评价性,从根本上杜绝目标设计中的模糊表述。

5. 结语

健康体育课程模式强调每一堂课的学习目标要高度重视学生体能的发展以及情意表现、合作精神、体育品德的改善方面, 这些方面涉及身心健康的问题[5]。“双减”政策的实施, 为体育教育真正回归“立德树人”创造了前所未有的战略契机。提升体育课堂教学目标的有效性, 是抓住这一机遇、实现课堂提质增效的核心关键。有效的教学目标应具备价值导向的正确性、要素结构的完整性、学生主体的适配性以及教学流程的协同性。未来, 体育教学目标的研究与实践可向两个维度深化: 一是技术赋能, 借助可穿戴设备、AI 课堂分析系统等数字化工具, 实时采集学生心率、运动密度、技能表现等数据, 实现目标的动态调整与个性化定制; 二是教师发展, 通过构建“理论培训 - 案例剖析 - 合作设计 - 实践反思”的教师研训闭环, 全面提升体育教师的目标设计力与教学执行力, 最终推动体育课堂从“知识传授”走向“素养培育”, 从“有效教学”迈向“优质育人”。

参考文献

- [1] 毛振明. 体育教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2005.
- [2] 于素梅. 核心素养导向的体育与健康教学目标设计[J]. 体育学刊, 2019, 26(1): 1-6.
- [3] 中华人民共和国教育部. 基础教育课程改革纲要(试行) [S]. 北京: 北京人民教育出版社, 2001.
- [4] 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.
- [5] 季浏. 中国健康体育课程模式的思考与构建[J]. 体育科学, 2015, 35(9): 3-10.