

中学体育与健康教学中深度学习的实施策略与研究

李佳宝

渤海大学体育学院, 辽宁 锦州

收稿日期: 2025年8月31日; 录用日期: 2025年10月1日; 发布日期: 2025年10月23日

摘 要

随着核心素养教育改革的深入推进, 中学体育与健康教学正面临从“知识技能传授”向“素养能力培养”的深刻转型。传统的体育教学往往侧重于动作技术的机械模仿与重复练习, 学生处于浅层学习状态, 难以实现运动能力、健康行为和体育品德的深度融合与迁移应用。本文旨在探讨深度学习理念在中学体育与健康教学中的应用, 首先剖析了深度学习的内涵及其对体育教学改革的重要意义, 进而深入分析了当前教学中阻碍深度学习的现实困境。在此基础上, 本文系统构建了以“创设真实情境、聚焦核心问题、倡导协同探究、强化反思迁移”为核心的体育深度学习实施策略框架, 并提出了相应的实施对策与评价方式, 以期为推动中学体育与健康教学走向深化、培养学生学科核心素养提供理论参考与实践路径。

关键词

中学体育与健康, 深度学习, 实施策略

Implementation Strategies and Research on Deep Learning in Middle School Physical Education and Health Teaching

Jiabao Li

School of Physical Education, Bohai University, Jinzhou Liaoning

Received: August 31, 2025; accepted: October 1, 2025; published: October 23, 2025

Abstract

With the deepening of core competency education reform, middle school physical education and

health teaching is undergoing a profound transformation from “knowledge and skill transmission” to “competency development”. Traditional physical education teaching often emphasizes mechanical imitation and repetitive practice of movement techniques, placing students in a superficial learning state, making it difficult to achieve deep integration and transfer application of physical ability, health behaviors, and sports morality. This paper aims to explore the application of deep learning concepts in middle school physical education and health teaching. It first analyzes the connotation of deep learning and its significant importance for physical education teaching reform, then deeply examines the practical dilemmas that currently hinder deep learning in teaching. On this basis, this paper systematically constructs a framework for implementing deep learning in physical education, centered around “creating authentic contexts, focusing on core issues, advocating collaborative inquiry, and strengthening reflection and transfer”, and proposes corresponding implementation strategies and evaluation methods, aiming to provide theoretical references and practical pathways for promoting the deepening of middle school physical education and health teaching and cultivating students’ core competencies in subjects.

Keywords

Middle School Physical Education and Health, Deep Learning, Implementation Strategies

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. 引言

传统的中学体育教学模式往往存在“重技能、轻认知”、“重训练、轻思维”、“重结果、轻过程”的倾向。教学中常见的“讲解-示范-练习-纠错”循环，虽能有效提升学生的动作熟练度，但容易导致学习流于表面，学生被动接受、机械模仿，难以形成对运动项目本质、健康知识内涵及体育运动价值的深刻理解，更难以将所学知识技能有效迁移到复杂多变的真实运动情境和日常生活实践中[1]。《普通高中体育与健康课程标准(2017年版)》和《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》均明确提出，要培养学生体育与健康核心素养，包括运动能力、健康行为和体育品德[1]。这一目标的实现，要求学生的学习必须超越浅层的信息记忆和动作复制，走向以理解、应用、创新为特征的深度学习。深度学习并非指学习内容的难度和深度，而是指学习者积极主动地、批判性地理解和应用新知识，并将其融入原有认知结构，能够在新的情境中迁移、解决复杂问题的学习状态。因此，研究如何在中学体育与健康教学中引导学生进行深度学习，具有重要的理论意义与实践价值。

2. 深度学习的内涵特征及其在体育教学中的价值意蕴

2.1. 深度学习的内涵特征

深度学习不仅是一种学习方式，更是一种引领师生开展有意义教与学活动的先进教育理念。其核心目标在于指导教师进行高效教学，同时引导和评估学生是否达到了深度学习的认知状态。从短期效益来看，深度学习能帮助学生扎实掌握学科核心知识，并成功迁移至现实生活情境中加以应用，从长远发展来看，深度学习所培养的高阶思维与核心素养对学生未来的终身发展至关重要[2]。该理念强调教师在教学中应发挥关键性的引导作用，将教学重心聚焦于学生核心素养的培育。这对教师提出了更高要求，需要其具备深厚的专业素养，并能灵活运用多样化的教学策略与多元化的评价体系，以激励学生开展自主、

合作与探究性学习。通过教师的深度教学,最终激发学生自发性、主动性与自主性的学习投入,从而实现知识的内化与学习层次的深化[3]。

2.2. 深度学习在体育教学中的价值意蕴

2.2.1. 有助于实现课程核心素养目标

深度学习所强调的理解、迁移、反思等能力,与运动能力、健康行为和体育品德三大核心素养的要求高度契合。通过深度学习,学生能真正理解运动对健康的益处(健康知识),掌握科学锻炼的方法(运动能力),并在团队合作与比赛中学会遵守规则、尊重对手(体育品德)[4]。

2.2.2. 有助于激发学生内在运动动机

当学习不再枯燥的重复,而是充满挑战、探究和意义的理解过程时,学生更能体验到运动的乐趣和成就感,从而从“要我学”转变为“我要学”,为终身体育奠定基础[5]。

2.2.3. 有助于促进运动技能的掌握与保持

深度学习强调对技术原理、战术意图的理解。理解了“为什么这样投”比单纯模仿“如何投”更能帮助学生掌握技术精髓,并在不同情境下灵活运用,形成稳固的运动技能。

2.2.4. 有助于培养解决复杂问题的能力

体育比赛情境瞬息万变,需要学生即时判断、决策和应变。深度学习通过创设复杂的、接近比赛真实的情境,培养学生分析问题和创造性解决问题的能力,这种能力可迁移至学习与生活的各个方面。

2.3. 深度学习在体育与健康教学中的应用价值

促进运动技能的“知行合一”,深度学习要求学生理解技术动作、战术意图的文化背景,而非简单模仿。例如,学习篮球“跳投”时,理解屈膝蹬地、核心收紧、手臂协调发力的力学链条,能帮助学生更高效地掌握技能,并在疲劳、对抗等不同状态下进行调整和迁移。

赋能健康行为的“自主管理”,健康知识的学习不再是背诵条文。通过深度学习,学生能探究不同饮食搭配对运动表现的影响,分析睡眠质量与身体恢复的关系,从而基于自身需求,制定并执行个性化的健康计划,形成终身受益的健康生活方式。

滋养体育品德的“内化于心”,深度学习中的协作探究、反思评价环节,为学生创造了体验竞争、合作、成功、失败的真实情境。在解决“如何组织一场公平的班级联赛”等复杂问题时,团队精神、规则意识、责任感等品德得以在实践中内化和升华。

提升体育学习的“内在动机”,以问题和挑战为导向的深度学习,赋予了体育学习更强的探究性和趣味性,使学生在克服挑战、创造解决方案中获得成就感,从而从“要我学”转变为“我要学”。

3. 中学体育与健康教学中深度学习的实施策略

3.1. 问题导向教学策略

问题导向教学以“问题”为起点,驱动学生自主、合作地探究并解决问题,是实现深度学习的核心策略。学生是学习的主体,教师是引导者,整个学习过程始于一个复杂、真实的问题,学生通过自主探究、协作学习来分析问题、获取知识、并提出解决方案。以篮球教学为例,在教学过程中设置如“如何提高投篮命中率”的问题。教师首先引导学生观察优秀篮球运动员的投篮动作,分析投篮的基本姿势、发力顺序、出手角度等要素。然后让学生分组进行自主探究,尝试不同的投篮方法,并记录每次投篮的结果。在小组探究过程中,学生们相互交流、讨论,分享自己的投篮感受和体会。教师在各小组之间巡视,

适时给予指导和启发,引导学生思考影响投篮命中率的因素,提出问题链,例如:“球投不中的具体表现是什么”、“双脚如何站立”、“身体重心在哪”、“手应该如何触球”“肘关节应该指向哪里”“投篮时,心理会不会有影响”等问题。各小组根据讨论和实践结果,总结出提高投篮命中率的方法和技巧,并在课堂上进行汇报展示。通过这种问题导向教学法,学生不仅掌握了篮球投篮的技能,还培养了自主探究能力、合作学习能力和解决问题的能力,实现了对篮球知识和技能的深度学习。通过以上设计,这节课篮球课不再是传统的“教师示范-学生模仿”模式,而是转变为一个充满挑战和趣味的探究项目。学生不仅学到了投篮技能,更核心的是掌握了分析问题、解决问题的能力,提升了团队协作和自主学习能力,这正是问题导向教学法的精髓所在。

3.2. 情境教学策略

情境教学策略强调将学习嵌入到模拟的或真实的活动情境中,使学习在与现实世界相似的环境中自然发生。情境教学是指在教学过程中,教师有目的地创设或引入以具体形象为主体的生动具体的场景(包括实战情境、问题情境、模拟比赛等),引起学生一定的态度体验,从而帮助学生理解教材、掌握技能,并使其心理机能得到发展的教学方法。例如在篮球教学中“以学习挡拆配合为例”教师首先进行现场演示经典的挡拆配合战术,随后进行提问“此次进攻的核心是什么”“持球人和掩护人分别做了什么”“防守方是如何应对的”。然后进行真实的挡拆情境进攻方一名持球人和一名掩护人,防守方一人防持球人,一人防守内线。在进行情境复杂化与决策训练,在原有两人的基础上增加一名协防队员。这模拟了真实比赛中协防的存在,目的是培养学生的观察、判断、决策的能力,这是情境教学法的核心。

3.3. 构建多元化的评价体系

评价内容多元化:评价内容应从单一技能扩展到认知维度(如战术理解、比赛阅读能力)、技能维度(技术动作掌握与应用)、情感态度与社会维度(团队合作、体育精神、意志品质)以及健康行为维度(锻练习惯、健康知识应用)。

评价主体多元化:构建包含教师评价、学生自评、生生互评、小组评价的立体评价网络。学生的自我反思和同伴的反馈是促进深度学习的关键环节。

评价方式多元化:过程性评价,运用小组讨论记录、课堂观察等方式持续对学生的进步和努力进行评价;表现性评价(如小组战术展示)等方式,评价学生在复杂情境中的综合表现[6]。终结性评价除了标准化的技能测试,也可设计成复杂任务(组织一场小型比赛并写战术报告),考察学生的综合应用能力。

3.4. 中学体育与健康教学中深度学习的实施困境与对策

3.4.1. 中学体育与健康教学中深度学习的实施困境

教学理念滞后,“授技”重于“育人”:许多教师的教学观念仍停留在“技术中心论”,认为体育课的核心任务是教会学生几个技术动作,对于技术背后的健康知识、文化内涵、团队精神等挖掘不够,忽视了体育的综合育人功能。

教学内容碎片化,缺乏整合与联系:教学往往按单个技术单元割裂进行,如一堂课只教“双手胸前传球”,缺乏将传球、跑位、投篮等技术在战术体系中进行整合教学,学生学到的多是孤立知识点,难以形成解决比赛问题的整体能力。

教学方法单一,学生被动接受:“示范-模仿-练习”的传统模式仍占主导,学生探究、合作、反思的机会不足。学习过程缺乏挑战性和思维含量,学生主动思考和深度参与度低。

评价方式片面,重结果轻过程:评价多以技能达标的终结性评价为主,如跑步计时、投篮命中次数等,而对学生在学习过程中的努力程度、进步幅度、合作精神、战术理解、反思能力等关注不足,无法有

效激励和引导深度学习。

教学情境脱离真实, 迁移应用困难: 练习多在无对抗、无压力的简化情境中进行, 与真实比赛场景相去甚远。导致学生“练得好”但“不会用”, 技术无法在实战中有效迁移, 解决问题的能力得不到锻炼。

3.4.2. 中学体育与健康教学中深度学习的实施对策

加强教师培训, 转变教学观念: 深度学习的实施关键在于教师。需通过专题培训、课例研究、等方式, 帮助教师深刻理解深度学习理念, 掌握相关教学策略, 敢于从课堂的“主宰者”转变为“设计者”、“引导者”和“促进者”。

更新教育理念, 加强顶层设计: 学校层面应组织教师深入学习新课程标准和深度学习理论, 将其纳入教研活动的核心议题。改革教学评价体系, 引导教师从关注“教了多少”转向关注“学生学到了什么、会做什么”。

优化资源配置, 创新教学组织: 积极探索“分层教学”、“小组合作学习”等模式, 化解大班额难题。充分利用现有场地器材, 开发低成本、高效益的情境教学活动。合理整合单元教学内容, 为深度学习留出充足的时间。

循序渐进引导, 培育学习文化: 教师应采取“支架式”教学, 从半开放问题入手, 逐步提高问题的挑战性。通过建立积极、安全的课堂氛围, 鼓励尝试、宽容失败, 大力表彰在思考、合作和创新方面的表现, 逐步培养学生自主、探究的学习习惯和文化。

营造体育文化, 创设整体环境: 学校应积极举办班级联赛、体育节、专题讲座等活动, 营造浓厚的校园体育文化氛围, 让学生在课堂之外有更多应用、展示和深化所学知识技能的机会, 实现课内外一体化联动。

4. 结论

将深度学习理念引入中学体育与健康教学, 是顺应教育改革发展潮流、培养学生学科核心素养的必然要求。它是对传统体育教学的一场深刻变革, 意味着从关注“教”转向关注“学”, 从聚焦“技能”转向聚焦“素养”, 从“浅层操练”走向“深度理解”。通过目标、内容、过程与评价的系统性重构, 创设能够激发学生高阶思维和主动探究的学习环境, 引导学生不仅“知其然”, 更“知其所以然”, 并能“知行合一”, 最终实现运动能力、健康行为和体育品德的全面发展。本文提出的以问题导向教学和情境教学策略, 以多元化评价体系为保障的实施框架, 为一线体育教师提供了可行的实践路径。然而, 深度学习的实现绝非一蹴而就, 它面临着来自观念、能力、资源和惯性的多重挑战。这需要教育行政部门、学校领导者和广大教师协同努力, 通过更新理念、提升能力、优化资源、耐心引导, 系统性地推动教学变革。

参考文献

- [1] 季浏. 我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J]. 体育科学, 2022, 42(5): 3-17.
- [2] 杨依顺, 安俊智. 深度学习视域下体育大单元教学的设计理念与实施路径[J]. 体育学刊, 2023, 30(6): 118-127.
- [3] 张向东, 郑华. 基于深度学习与教、学、评一致性相融合的体育作业设计探索与实践[J]. 体育科技, 2023, 44(4): 143-145.
- [4] 刘月霞, 郭华. 深度学习: 走向核心素养(理论普及读本) [M]. 北京: 教育科学出版社, 2018.
- [5] 刘月霞. 指向“深度学习”的教学改进: 让学习真实发生[J]. 中小学管理, 2021(5): 13-17.
- [6] 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, 45(1): 3-25.