

核心素养导向下初中体育新课标“健康知识与技能”模块的教学实践与优化路径

黄文, 李喜洋, 贺何旺, 熊立新, 肖娟

邵阳市第七中学, 湖南 邵阳

收稿日期: 2025年11月6日; 录用日期: 2025年12月8日; 发布日期: 2025年12月17日

摘要

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》实施后, 核心素养成为课程改革的核心, “学练赛评”一体化是落实目标的关键路径。“健康知识与技能”模块作为核心素养与教学实践的衔接载体, 其教学质量直接影响运动能力、健康行为、体育品德的培养成效。本文解析三者的内涵关联, 剖析教学中“重技轻知”、“知行分离”等困境, 从内容整合、流程设计、评价改革、师资建设四维度, 构建以“学练赛评”为核心的优化路径, 推动教学从理论灌输转向实践赋能, 为初中体育“以体育人”转型提供参考。

关键词

核心素养, 初中体育, 新课标, 健康知识与技能, “学练赛评”, 教学优化

Teaching Practice and Optimization Path of the “Health Knowledge and Skills” Module in the New Junior High School Physical Education Curriculum Standards Oriented by Core Literacy

Wen Huang, Xiyang Li, Hewang He, Lixin Xiong, Juan Xiao

Shaoyang No. 7 Middle School, Shaoyang Hunan

Received: November 6, 2025; accepted: December 8, 2025; published: December 17, 2025

Abstract

After the implementation of the “Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum

文章引用: 黄文, 李喜洋, 贺何旺, 熊立新, 肖娟. 核心素养导向下初中体育新课标“健康知识与技能”模块的教学实践与优化路径[J]. 体育科学进展, 2025, 13(6): 999-1004. DOI: 10.12677/aps.2025.136136

Standards (2022 Edition)”, core literacy has become the core of curriculum reform, and the integration of “learning, practicing, competing, and evaluating” is the key path to achieving the goals. The “Health Knowledge and Skills” module, as a bridge between core literacy and teaching practice, directly affects the effectiveness of cultivating motor ability, healthy behavior, and sports ethics. This paper analyzes the interrelationship among the three, examines the problems such as “emphasizing skills over knowledge” and “separation of knowledge and action” in teaching, and constructs an optimized path centered on “learning, practicing, competing, and evaluating” from four dimensions: content integration, process design, evaluation reform, and teacher development, to promote the transformation of teaching from theoretical indoctrination to practical empowerment, providing a reference for the transformation of junior high school physical education from “physical education for physical education’s sake” to “physical education for human development”.

Keywords

Core Literacy, Junior High School Physical Education, New Curriculum Standards, Health Knowledge and Skills, “Learning, Practicing, Competing and Evaluating”, Teaching Optimization

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

我国基础教育进入核心素养导向改革新阶段,《新课标》推动体育教学从“技能传授”向“素养培育”转型,明确“教会、勤练、常赛”要求,强调“学练赛评”一体化体系构建[1]。“健康知识技能”模块不再是运动技能教学附属,它涵盖人体生理、营养健康等多维度内容,核心目标是培养学生终身健康意识与行为能力。在青少年体质健康问题凸显、健康中国战略推进背景下,激活该模块育人价值成为初中体育改革的重要课题。

从国内外研究现状来看,体育核心素养研究已形成一定体系:国外侧重运动参与、健康管理的实践导向,如美国《国家体育教育标准》强调“健康行为的终身养成”,德国体育课程注重“运动安全与社会适应的融合”;国内研究多聚焦核心素养的内涵解读与框架构建,如季浏提出“运动能力、健康行为、体育品德”三维素养模型[2],于素梅探讨了“学练赛评”一体化的实施原则[3]。当前研究仍存在明显不足:一是理论研究多、实践案例少,现有成果多为宏观框架构建,缺乏可直接落地的“学练赛评”一体化单元教学设计;二是内容整合碎片化,多数教学未实现健康知识技能与运动技能的深度融合,存在“学练脱节”问题;三是评价体系缺乏操作性,现有评价多侧重运动成绩,未形成兼顾知识、技能、行为、品德的多元评价工具[4]。基于此,本文以足球教学单元为切入点,通过细化“学练赛评”各环节的教学目标、内容、活动与评价,将抽象的教学框架转化为具体实践方案,破解模块教学困境,为核心素养落地提供可行路径。

2. 核心素养、“健康知识技能”与“学练赛评”的内涵关联

1) 核心素养的内涵解读

体育与健康核心素养包含运动能力、健康行为、体育品德三大维度,三者相互关联、有机统一。运动能力是核心,指运动中运用知识技能完成任务的能力;健康行为是基础,即利于身心健康的行为习惯;体育品德是灵魂,体现体育活动中的道德品质与行为规范,三者协同促进学生全面发展。

2) “健康知识与健康技能”模块的定位与内容

该模块是课程的重要组成部分，具有综合性与实践性，内容包含人体健康基础、营养与健康、运动安全与防护、心理健康与社会适应四大类。核心定位是引导学生将健康知识内化为意识，将技能转化为行为，实现身心健康全面发展。

3) “学练赛评”模式的核心内涵

“学练赛评”一体化是新课标核心教学路径，通过“学习－练习－比赛－评价”闭环流程，实现四环节有机融合。“学”为基础，“练”作强化，“赛”是应用，“评”为反馈，四环节层层递进，体现“以学生为中心”理念，契合核心素养培养规律。

4) 三者的内在逻辑关联

“健康知识与健康技能”是核心素养培养的基础载体，为运动能力提升、健康行为养成、体育品德培养提供支撑。“学练赛评”是素养转化的关键路径，通过“学”打基础、“练”强应用、“赛”践素养、“评”促优化，构建“知识习得－技能强化－情境应用－素养生成”的逻辑链条，二者协同服务于核心素养培养目标。

3. 当前“健康知识与健康技能”模块的教学实践困境

1) 观念偏差：“重技轻知”导致模块边缘化

受传统体育教学观念影响，学校、教师等仍将体育核心目标局限于运动技能与体能提升，认为健康知识教学“见效慢、不重要”。这导致模块课时缺乏保障，常被压缩或挤占，教学资源投入不足，教师备课不充分、教学内容随意，模块育人价值难以彰显，与核心素养培养要求脱节。

2) 内容割裂：“学练脱节”与“赛评分离”并存

教学中健康知识传授与运动实践“两张皮”，理论讲授与实践训练缺乏有机结合，如长跑教学不讲解“极点现象”应对方法。同时，“学练”与“赛评”衔接不足，竞赛未融入健康知识应用设计，评价仅关注运动成绩，忽视健康行为、安全防护等表现，学生所学难以学以致用。

3) 方法单一：学练设计缺乏情境性与实践性

教学方法传统固化，多为“课堂讲授＋课后背诵”，缺乏结合运动、生活实际的情境化设计。学练形式以个人重复练习为主，缺乏多样化学习形式，学生参与积极性不高。现代教育技术应用不足，抽象健康知识难以直观呈现，学生理解困难，学习效果不佳。

4) 评价滞后：“单一维度”难以衡量素养发展

评价内容聚焦知识记忆，忽视技能应用、行为养成等；评价主体以教师为主，缺乏多元参与；评价功能局限于终结性评价，缺乏过程性反馈。这种单一维度评价无法准确反映教学效果，还误导教学方向，加剧“重记忆、轻应用”的倾向。

4. 核心素养导向下“健康知识与健康技能”模块的优化路径——基于“学练赛评”一体化视角

(一) 内容整合：构建“知识－技能－赛评”一体化教学内容体系

1) 嵌入式整合：打破知识与技能教学割裂，将健康知识嵌入运动项目学练。田径类融入极点、运动后恢复等内容，球类项目嵌入损伤预防、团队协作等知识，体操武术类渗透动作规范与脊柱保护等要点，实现“学中练、练中学”。

2) 主题式整合：设计“足球运动与健康成长”一体化教学大单元，贯穿“学练赛评”全程，具体内容框架如下：

1~5 课时以足球入门与运动安全为主题,传授运动前热身、脚踝扭伤预防、护具佩戴方法健康知识,学习脚内侧传球、停球技术,组织小组传球达标赛(评价传球准确率与热身规范性)。

6~10 课时以带球突破与体能管理为主题,传授极点现象应对、运动心率监测、补水方法健康知识,学习直线带球、变向突破技术,组织带球绕桩挑战赛(评价突破成功率与心率控制)。

11~14 课时以团队配合与规则意识为主题,传授团队沟通技巧、比赛规则、情绪管理,学习二过一配合、射门技术,组织班级小型联赛(评价配合默契度与规则遵守情况)。

15~18 课时以运动损伤急救与赛事综合为主题,传授肌肉拉伤处理、简易包扎等基础健康知识,学习综合技术运用,组织校园足球友谊赛 + 急救技能展示(综合评价素养表现)。

(二) 流程优化:打造“学练赛评”闭环式教学流程,以足球大单元教学为例

1) “学”的优化:情境导入 + 分层教学

教学目标:掌握足球基础技术与对应健康知识,建立安全运动意识;

情境导入:通过足球运动损伤案例(如“小明未热身导致脚踝扭伤”)设疑,引发学生对运动安全的关注,结合动画演示脚踝骨骼结构,讲解扭伤预防原理[5];

分层教学:根据学生基础分为三层,基础层(零基础):重点学习传球、停球动作与热身方法;提高层(有基础):强化带球技术与极点应对知识;卓越层(技能熟练):深入学习团队配合与急救技能,确保全员进阶。

2) “练”的优化:多样化练习 + 技术赋能

教学目标:巩固足球技能,熟练运用健康知识解决练习中的实际问题;

练习形式:个人练习(带球绕桩 + 心率自测)、小组合作练习(二过一配合 + 沟通训练)、对抗性练习(分组攻防 + 损伤预防实践);

技术辅助:使用运动心率手环监测练习强度(确保心率 140~160 次/分),通过教学视频回放纠正动作(如传球姿势不当导致的肌肉紧张),建立“基础 - 提升 - 综合”的系统化练习体系,保证运动密度不低于 75% [3]。

3) “赛”的优化:常态化竞赛 + 情境设计

教学目标:在竞赛中综合运用足球技能与健康知识,培养团队协作与规则意识;

竞赛设计:① 课堂小游戏(10 分钟/课时):如“传球安全赛”(要求传球过程中提醒队友“注意身后”,避免碰撞);② 单元中期挑战赛(第 8、12 课时):如“带球急救接力赛”(绕桩后完成简易包扎任务);③ 单元末期联赛(第 11~14 课时):校园足球友谊赛,嵌入健康知识应用环节(如中场休息时进行补水指导、模拟轻微损伤处理);

情境模拟:设置真实比赛场景,如“落后时的情绪管理”、“队友受伤后的应急处理”,让学生在实战中践行健康行为与体育品德。

4) “评”的优化:多元主体 + 多维度评价

评价目标:全面反映学生核心素养发展水平,为教学优化提供依据;

评价主体:构建“教师评价 + 学生自评 + 小组互评 + 家长评价”的多元体系,教师评价侧重技能与知识应用,学生自评侧重学习态度与健康行为,小组互评侧重团队协作,家长评价侧重课后运动习惯养成;

评价流程:课前(健康知识问卷) - 课中(观察量表记录) - 课后(技能考核 + 行为追踪),形成全过程反馈。

(三) 评价改革:健全核心素养导向的多元评价机制

构建“四维三阶”评价体系,明确评价指标、工具与流程,确保可操作、可量化:

1) 评价维度与指标

从健康知识、运动技能、健康行为、体育品德四个维度进行评价，具体包括运动安全、营养健康等知识的理解与记忆；传球、带球、射门等足球技术的运用水平；热身、护具佩戴、补水、课后运动等习惯的稳定性；规则遵守、团队协作、情绪管理、抗挫折能力等方面。

2) 评价工具

知识测试：选择题(如“运动中心率达到多少属于适宜强度”)、情境问答题(如“比赛中队友肌肉拉伤，你该如何处理”);

技能考核：足球技术评分表(传球准确率、带球绕桩时间、射门成功率)、急救技能操作表;

观察量表：课堂行为观察记录表(记录热身是否充分、是否佩戴护具、协作沟通情况);

行为追踪：课后运动打卡表(家长签字确认学生每周运动次数、时长与安全表现)。

3) 评价流程

过程性评价(占 40%)：每课时通过观察量表记录学生表现，单元中期进行知识测试与技能达标考核，及时反馈改进建议;

终结性评价(占 60%)：单元末期结合联赛表现(30%)、综合技能考核(30%)、健康知识测试(20%)、家长评价(20%)得出总评;

反馈与改进：通过“评价报告单”告知学生优势与不足，如“传球技能优秀，但运动前热身不充分，需加强习惯养成”，并制定个性化改进计划。

(四) 师资建设：强化“学练赛评”一体化教学能力

加强教师培训，提升健康知识储备与跨学科整合能力；搭建教研平台，推广优秀教学案例，促进教师掌握情境化教学、多元评价等技能；支持教师开发教学资源，助力教师更好地落实“学练赛评”一体化教学，保障优化路径落地见效。

5. 结论与展望

(一) 结论

核心素养导向下，初中体育“健康知识与健康技能”模块是落实“健康第一”方针、培养学生终身健康能力的关键载体，“学练赛评”一体化为其教学优化提供了科学路径。当前模块教学存在观念偏差、内容割裂、方法单一、评价滞后等困境，通过构建“知识-技能-赛评”一体化内容体系、优化闭环教学流程、创新情境化教学方法、完善多元评价与师资保障，可有效破解困境，推动健康知识从“理论灌输”转向“实践应用”，促进三大核心素养协同发展，实现初中体育从“育体”到“育人”的转型。

(二) 展望

未来需深化“学练赛评”一体化实践，结合学生身心特点与时代需求优化教学内容方法；加强信息技术与教学的深度融合，探索人工智能、大数据在健康监测、个性化教学等方面的应用；推动模块与生命教育、社会情感学习有机结合，拓宽育人维度。通过持续改革实践，该模块将发挥更大的育人价值，为培养全面发展的时代新人助力。

基金项目

湖南省基础教育教学改革研究项目，邵阳市初中体育与健康课程教学模式的实践研究，项目编号：Y20230499。

参考文献

[1] 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) [M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.

- [2] 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): 3-16.
- [3] 于素梅. 核心素养导向下体育与健康课程“学练赛评”一体化设计[J]. 体育学刊, 2021, 28(3): 1-6.
- [4] 陈思同, 杨剑. 从“知识本位”到“素养本位”: 体育与健康课程中健康教育的转向与实现路径[J]. 成都体育学院学报, 2023, 49(1): 121-127.
- [5] 李剑, 王健. 中小学体育课堂“学练赛评”一体化实施的现实困境与破解路径[J]. 天津体育学院学报, 2022, 37(4): 450-456.