

新课标背景下初中体育大单元教学设计与案例研究

——以双手头上前掷实心球为例

刘 庆

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年7月22日; 录用日期: 2026年8月24日; 发布日期: 2026年10月12日

摘 要

本研究旨在考察新课程标准实施背景下初中体育大单元教学设计的具体路径, 并以双手头上前掷实心球为例, 说明此类教学安排对学生体育与健康学科核心素养发展的作用。研究采用准实验研究设计, 探讨体育大单元教学对学生运动技能学习效果的影响。研究对象为某初中八年级学生, 通过前测、教学干预和后测, 对学生实心球投掷距离、技术动作质量及学习过程表现进行比较分析。教学过程依据体育技能形成规律, 将“学、练、赛、评”融入连续课时, 通过任务驱动、分层练习、比赛情境和过程评价促进学生技能发展。研究结果表明, 大单元教学能够提高学生投掷成绩, 改善技术动作质量, 并增强学生参与体育学习的积极性。

关键词

大单元教学, 初中体育, 田径, 准实验研究, 实心球

Design and Case Study of Large-Unit Teaching in Junior High School Physical Education under the Background of the New Curriculum Standards

—Taking the Standing Overhead Forward Throw of a Medicine Ball as an Example

Qing Liu

School of Physical Education Chengdu University, Chengdu Sichuan

Abstract

This study aims to explore the practical approaches to the design of large-unit teaching in junior high school physical education under the implementation of the new curriculum standards. Taking the standing overhead forward throw of a medicine ball as an example, this study illustrates the role of such teaching arrangements in promoting the development of students' core competencies in physical education and health. A quasi-experimental research design was adopted to investigate the effects of large-unit teaching on students' acquisition of sports skills. The participants were eighth-grade students from a junior high school. Through pre-tests, teaching interventions, and post-tests, comparisons and analyses were conducted regarding students' medicine ball throwing distance, technical movement quality, and learning process performance. Based on the laws of sports skill development, the teaching process integrated "learning, practicing, competing, and evaluating" throughout a series of continuous lessons. Task-driven learning, differentiated practice, competition-based scenarios, and formative assessment were employed to promote students' skill development. The results indicate that large-unit teaching can improve students' throwing performance, enhance the quality of technical movements, and increase students' enthusiasm and engagement in physical education learning.

Keywords

Large-Unit Teaching, Junior High School Physical Education, Track and Field, Quasi-Experimental Research, Medicine Ball Throw

Copyright © 2026 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. 研究背景

近年来, 体育课程研究逐渐从单课时教学转向项目化、结构化教学。国内研究认为, 大单元教学能够突破传统体育课堂内容碎片化的问题, 通过较长周期的学习帮助学生形成完整运动经验[1]。国外体育教学研究中, TGfU (Teaching Games for Understanding) 等教学模式强调在真实情境中学习技能, 通过比赛任务促进学生理解规则、运用技术[2]。

双手头上前掷实心球作为初中田径教学的重要内容, 具有技术结构明显、动作迁移价值较高等特点。传统教学中存在技术练习重复、学生参与兴趣不足、评价方式单一等问题[3]。因此, 本研究尝试构建基于“学、练、赛、评”的实心球大单元教学方案, 并通过教学实验检验其效果[4]。

2. 研究方法

2.1. 文献资料法

本研究通过查阅体育大单元教学、运动技能学习、体育教学评价等相关研究, 为教学方案设计提供理论依据。并通过中国知网、万方和 Web of Science 检索大单元教学设计与实践及实心球教学设计等主题文献。对所得资料进行分类、比较和分析, 以了解初中体育大单元教学与实心球教学的研究进展, 为教学方案设计提供理论依据。

2.2. 准实验研究法

本研究采用准实验研究法,选取八年级学生作为研究对象,在自然教学环境下开展为期6课时的体育大单元教学干预。干预前后采用统一测试标准测量学生实心球投掷距离,并进行技术动作录像采集。邀请2~3名体育教学专家进行盲评,根据握球、预备姿势、预摆、发力顺序、出手动作等指标进行评分[5]。

3. 双手头上前掷实心球大单元教学方案设计

双手头上前掷实心球属于体能主导类快速力量项目,主要依靠磷酸原系统供能,动作持续时间较短,完成速度较快。技术动作包括握球与持球、预备姿势、预摆和最后用力。相关练习能够发展上肢、腰背力量及身体协调能力,体能训练可围绕上肢力量、核心力量和协调素质安排单项练习或组合练习。

3.1. 指导思想

教学以“健康第一、快乐运动”为指导,保证不同基础的学生均能参与课堂活动,并在适宜的运动负荷下形成健康意识。方案贯彻“以学生为本”的要求,通过自主练习、同伴合作和问题探究引导学生理解动作、体验进步,逐步形成运动兴趣和持续参加体育锻炼的意识。

3.2. 教材分析

投掷既是人的基本活动能力,也是田径运动的重要内容。初中田径教材设置了多种实心球投掷及投掷能力练习,双手头上前掷实心球还是体育中考的测试项目之一。该项目对动作顺序、力量传递和出手控制有较高要求,能够发展身体多部位肌肉力量,兼具技术学习与体能练习价值,学生通常具有较强参与意愿。

3.3. 学情分析

教学个案选取成都市第四十中学校初二(3)班,该班体育课采用男女混合教学。

(1) 身体发展

八年级学生处于生长发育较快的阶段,身高、体重和肌肉力量持续变化。随着神经系统发育,学生的动作协调能力有所提高,已经具备学习较复杂运动技术的身体条件。男女生的身体发展差异逐渐显现,教学中需要根据体能基础和动作完成情况调节练习要求。

(2) 技能水平

学生经过前期体育学习,已经掌握跑、跳、投等基本动作,但技能水平存在差异。部分学生能够较快完成投掷动作,部分学生仍需加强动作顺序和力量控制。教师应依据学生的实际表现设置不同难度和负荷的练习任务。

(3) 心理和社会适应

八年级学生在体育课堂中具有较强的自主选择需求,愿意尝试不同的练习方式。多数学生能够参与集体活动,合作技巧和责任意识仍需在具体任务中培养。竞赛活动容易引起学生关注,教学应引导其正确认识胜负,并在遵守规则的前提下展示个人能力。

3.4. 双手头上前掷实心球大单元教学计划

课程标准提出“教会、勤练、常赛”的教学要求[6]。本单元结合项目特点与学生实际,将学习、练习、比赛和评价安排在连续课次中。每次课的基本部分均设置技术学习、动作练习和比赛任务,使学生

在反复运用中掌握双手头上前掷实心球技术。具体安排见表 1。

Table 1. Teaching plan for the two-handed overhead throw of a medicine ball unit
表 1. 实心球大单元教学计划

课次	基本部分			
	学习内容	练习内容	比赛内容	评价内容
1	实心球项目常识；握球与持球方法；最后用力动作	握持球模仿；双手自抛自接；原地向下砸球；分组原地平行投掷；上肢力量练习	原地传接球接力	理论知识理解；握持球动作；最后用力表现；学习投入
2	预备姿势；投掷预摆；最后用力；完整动作衔接	站姿重心移动；无球预备姿势与预摆模仿；“满弓”姿势练习；无球投掷；两人相对投掷；核心力量练习	个人投远赛	动作进步；完整动作掌握；比赛成绩与竞争意识；坚持完成任务；学习兴趣
3	完整动作的发力顺序与衔接	仰卧投掷；跪姿投掷；原地平行投掷；两人对投；协调性练习	小组投远接力赛	动作进步；技术连贯；比赛中的技术运用；合作表现
4	完整投掷动作的巩固	左右手拨球；对抗拉肩；弓步振胸；屈臂鞭打；分组投掷；四肢力量练习	实心球打靶赛	技术进步；动作连贯；投掷远度；拼搏与竞争意识
5	完整动作巩固；比赛规则与裁判方法	原地分解练习；集体无球完整动作模仿；分组完整投掷；两人对投；核心力量练习	小组投远积分赛	动作掌握；练习投入；技术运用；团队合作
6	依据《国家学生体质健康标准》 ¹ 中的实心球成绩标准完成单元考核			

3.5. 双手头上前掷实心球教学目标

单元学习目标依据运动能力、健康行为和体育品德三个方面确定。目标设计既回答学生需要掌握哪些知识与动作，也说明学生完成单元学习后应形成的体能、行为和品德表现。具体内容见表 2。

Table 2. Teaching objectives for the two-handed overhead throw of a medicine ball
表 2. 双手头上前掷实心球教学目标设置

体育与健康学科核心素养		单元教学目标
一级指标	二级指标	
运动能力	体能	完成上肢、下肢、核心力量和协调性练习，具备项目所需的一般体能与专项体能。
	运动认知与技战术	理解动作方法和用力顺序，逐步提高技能水平，并能在比赛任务中合理运用技术。
	比赛	参与投准积分赛、投远等级赛等活动，完成个人或小组比赛任务。
健康行为	锻炼意识与习惯	主动参加投掷类课外活动，并按计划进行练习。
	健康知识掌握与应用	掌握投掷项目的专项热身与放松方法，了解常见运动损伤的基本处理知识。
	情绪调控	在练习和比赛中调节消极情绪，保持稳定、积极的学习状态。
体育品德	环境适应	能够适应气温、场地等比赛条件，并与同伴和对手保持适当互动。
	体育精神	面对困难能够坚持练习，表现出勇敢、自强、进取和挑战自我的态度。
	体育道德	正确认识比赛胜负，承担不同运动角色，并在小组活动中履行责任。
	体育品格	遵守实心球比赛规则，尊重他人，保持文明行为和公平竞争意识。

3.6. 双手头上前掷实心球教学重点与难点

教学重点为完整动作的用力顺序和出手速度。教学难点为最后用力与适宜出手角度的协调配合。

¹<https://www.csh.moe.edu.cn/wtzx/zcwj/20141226/2c909e854a8490a4014a84fda9b4001d.html>

3.7. 双手头上前掷实心球教学内容

单元内容按照基本知识与基本技能、技战术运用、专项体能与一般体能、展示与比赛、规则与裁判方法、考核与评价六类内容安排[7]。基本知识与基本技能包括动作原理、握持球方法和裁判规则。技战术运用关注投掷节奏、出手时机和比赛中的成绩保障策略。体能内容包括发展力量、速度、耐力、灵敏、柔韧和协调能力的一般练习，以及与跑、跳、投相关的专项练习[8]。展示与比赛设置学生示范、个人赛和小组赛。规则与裁判方法涉及测试程序、犯规判定和处理办法。考核与评价包括比赛成绩和体育与健康学科核心素养表现[9]。根据教学目标和学生实际情况，对双手头上前掷实心球的技术动作、体能练习及学练赛评活动进行系统安排，具体教学内容见表3。

Table 3. Teaching content for the two-handed overhead throw of a medicine ball
表 3. 双手头上前掷实心球教学内容

类别	教学内容
基本知识与基本技能	握球与持球、预备姿势、预摆、出手角度、最后用力及裁判规则。
技战术运用	了解不同投掷方式的特点，根据比赛情况选择出手时机并调节投掷节奏。
专项体能与一般体能	安排上肢、腰腹和下肢力量练习，以及协调性和爆发力练习，如俯卧撑、平板支撑和纵跳。
展示与比赛	设置单项技术展示、组合技术比赛、个人赛和小组赛，如远度接力赛与投准赛。
规则与裁判方法	学习投掷区域、动作要求、犯规行为、成绩判定和基本裁判规则。
考核与评价	以项目比赛成绩进行考核，并评价运动能力、健康行为和体育品德。

3.8. 双手头上前掷实心球教学策略

课堂以学生的学习活动为中心，将教师示范、动作练习和比赛任务有序衔接。教师依据学习目标设置不同难度的练习，并通过达标展示和比赛任务促进技术运用。教学还可结合“互联网+”条件，借助微课、体育馆实时录播系统和心率测试设备，支持动作观察、即时反馈与运动负荷监测。

3.9. 双手头上前掷实心球教学实施

(1) 课堂组织

课堂采用分解练习、合作探究、目标设置和达标展示等方法。学生通过技术学习、反复练习和问题探究掌握重点动作，教师利用动作提示和示范处理最后用力与出手角度等难点。技术动作初步稳定后，教学转入比赛任务，使学生在实际运用中检验动作效果。教师还可使用动作图片和视频，引导学生观察关键环节并建立完整动作表象。

学习方法根据学情、教材内容和教学目标确定。教师可将出手角度、用力大小与数学、物理知识联系起来，帮助学生理解动作条件与投掷效果之间的关系。学生主要采用观察学习、合作学习、探究学习、游戏学习和同伴互助等方法，在比较、练习和交流中修正动作。

练习是运动技能形成的必要过程。教师需要考虑学生的基础差异和学习需求，设置由易到难、由局部到完整的练习内容，使学生理解技术动作及其在比赛中的运用。本单元采用模仿练习、分解练习、分组练习、递进练习和变换练习。具体项目包括“满弓”姿势练习、地滚球抛掷、拨球鞭打、原地持球预摆、不同姿势投掷、完整投掷及过线练习。

比赛既用于检验学习结果和技能掌握程度，也有助于培养竞争意识、合作行为和规则意识。教师应依据教学目标设置与学习内容相匹配的比赛，并提供较为真实的竞赛条件。单元可采用个人赛、小组赛、淘汰赛、循环赛、趣味赛和主题赛，具体形式包括投准积分赛、投远挑战赛、等级赛及动作技能展示赛。

4. 双手头上前掷实心球教学评价

评价用于判断学生的技能掌握状况，并为后续教学调整提供依据。评价内容对应运动能力、健康行为和体育品德三个方面，由教师评价、自我评价和同伴评价共同完成。定量成绩与定性描述并用，过程表现与单元考核相互参照，重点考察学习态度、进步情况和课外参与情况。

4.1. “学、练、赛、评”各环节的评价实施

4.1.1. “学”环节的评价

“学”环节聚焦学生对动作概念、技术要领和规则知识的理解与掌握。

- (1) 评价方式：课堂提问、动作要领复述、小组互教互评。
- (2) 评价工具：教师观察记录表。
- (3) 实施示例：第1课时学习握球与持球方法后，教师随机提问，根据学生回答情况判断其对知识的理解程度。若多数学生回答不清，教师需调整讲解方式或增加示范次数。

4.1.2. “练”环节的评价

“练”环节聚焦学生动作技术的规范程度、练习态度和进步情况。

- (1) 评价方式：教师即时观察与口头反馈、同伴互评、学生自评。
- (2) 评价工具：技术动作观察检核表(见表5)。
- (3) 实施示例：第2课时学生进行“满弓”姿势练习时，教师巡回观察，观察每位学生“重心是否后移”“手臂是否充分伸展”等关键点的完成情况。发现某学生反复出现“手臂未充分伸展”的问题后，教师立即进行个别指导并在后续练习中重点观察该生的改进情况。

4.1.3. “赛”环节的评价

“赛”环节聚焦学生在比赛情境中运用技术的能力、规则遵守情况和合作与竞争表现。

- (1) 评价方式：比赛成绩记录、教师现场观察、学生互评。
- (2) 评价工具：比赛表现观察表。
- (3) 实施示例：第3课时的小组投远接力赛中，教师除记录各组成成绩外，还观察学生在比赛中的技术运用是否规范、是否主动与同伴配合。

4.1.4. “评”环节的实施

“评”环节既是对学生学习结果的阶段性总结，也是对后续教学调整的依据。

评价方式：终结性测试、过程性评价汇总、学生自我反思。

在单元教学结束后，通过技术动作、运动成绩以及体育品德等指标对学生的学习效果进行综合评价，具体终结性评价标准如表4所示。

Table 4. Summative assessment
表 4. 终结性评价

成都市 第四十中学	班级 初二(3)班	姓名	学号	测试项目 双手头上前掷实心球	测试时间
评价内容		评价等级与标准			
		优秀	良好	合格	需要提高
远度		男生 8.3 米及以上； 女生 7.0 米及以上	男生 6.4 至 8.2 米； 女生 5.8 至 6.9 米	男生 4.2 至 6.3 米； 女生 4.6 至 5.7 米	男生 4.2 米及以下； 女生 4.6 米及以下

除终结性评价外，本研究还注重学生在整个学习过程中的表现，通过课堂表现、技术动作掌握情况、合作参与等指标进行持续评价，具体过程性评价内容如表 5 所示。

Table 5. Formative assessment
表 5. 过程性评价

班级	初二(3)班	姓名	日期	
评价内容	评价要点		评价方式	评价结果
学	我能准确说出本节课所学的动作要领		自评/师评	♡♡♡♡♡
	学习过程中我能够感受到愉悦		自评	♡♡♡♡♡
练	我能认真观察教师与同学的动作示范		自评	♡♡♡♡♡
	我能积极参与每次学习和练习		自评	♡♡♡♡♡
	我能按教师要求完成各项练习任务		师评	♡♡♡♡♡
	我能与同伴进行合作和交流		互评	♡♡♡♡♡
	我能遵守不同练习任务的规则		师评	♡♡♡♡♡
	我能在练习中克服困难并主动展示		师评	♡♡♡♡♡
赛	我能在比赛中合理运用所学技术		师评	♡♡♡♡♡
	我能遵守比赛规则，不出现违规行为		师评/互评	♡♡♡♡♡
教师观察记录	我能正确看待比赛胜负，尊重对手			
	本节课重点关注的技术问题：		师评/互评	♡♡♡♡♡
	需要个别辅导的学生及问题：			
	下节课教学调整建议：			

4.2. 双手头上前掷实心球教学成效

课堂实施记录表明，学生的实心球技术和上肢力量有所提高。学生能够较主动地参与课堂练习，部分学生在课后制定锻炼计划并继续练习。练习、展示和比赛任务为学生表现自信、合作、进取和坚持提供了具体情境，学生参与投掷类比赛的意愿也有所增强。课堂练习密度超过 60%，平均心率约为每分钟 140 至 150 次。

5. 分析与讨论

研究发现，大单元教学效果提升可能与连续性的技能学习过程有关。相比单课时教学，大单元能够给予学生更多练习机会，使动作形成经历由认识、练习到稳定应用的过程。

研究实施过程中也存在困难，例如学生身体素质和运动经验差异明显，需要教师采用分层任务进行调节；比赛组织需要合理安排场地、时间和安全管理；专家技术评价也可能受到评分经验影响。因此，未来研究需要扩大样本范围，并结合长期追踪进一步验证教学效果。

6. 结语

新课标背景下的实心球大单元教学，应以体育与健康学科核心素养为依据，并围绕完整项目学习安排目标、内容、练习、比赛和评价。体育大单元教学能够促进实心球项目教学从单一技术训练转向完整项目学习。通过准实验研究、过程评价和比赛情境设计，可以提升学生技能水平和体育学习体验。

教师需要保证运动技能学习的连续性,同时监测练习密度和运动强度,依据学生表现调整教学内容与练习负荷。评价结果不仅用于判断单元学习成效,也应服务于后续教学安排。课内学习还需与课外锻炼和体育竞赛相衔接,使学生在持续运动参与中发展运动能力、健康行为和体育品德。

参考文献

- [1] 毛振明. 体育教学论[M]. 北京: 高等教育出版社, 2017.
- [2] Bunker, D. and Thorpe, R. (1982) A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, **18**, 5-8.
- [3] 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.
- [4] 苏云英. 新中考背景下体育“学练赛评”一体化教学与实践[J]. 新课程研究, 2022(4): 30-32.
- [5] Thomas, J.R., Nelson, J.K. and Silverman, S.J. (2015) Research Methods in Physical Activity. *Human Kinetics*.
- [6] 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.
- [7] 潘绍伟, 于可红. 学校体育学[M]. 北京: 高等教育出版社, 2015.
- [8] 王瑞元, 苏全生. 运动生理学[M]. 北京, 人民体育出版社, 2011.
- [9] 于素梅. 学生体育学科核心素养培育的基本思路与多元途径[J]. 体育学刊, 2017, 24(5): 16-19.