

指向核心素养发展的初中学校体育与健康课程群建设

陈刚 张江平 杨兵

摘要：为落实国家关于体育与健康教育的相关要求，推动体育与健康课程育人目标的有效落实，切实促进学生身心健康的持续发展，构建了由基础体育、技能体育和综合体育共同组成的具备系统性、开放性和激励性等特征的初中体育与健康特色课程群，并创新了课程的实施路径和评价方式。课程群的建设厘清了初中阶段体育与健康课程的内在逻辑关系，拓宽了体育与健康课程的内涵和外延，能够激发教师、学生、家长和社会共同参与课程开发、实施、评价的热情和积极性，使学校体育工作呈现勃勃生机。

关键词：体育与健康；校本化实施；课程建设；核心素养

强化学校体育是实施素质教育、促进学生全面发展的的重要途径，对于促进教育现代化、建设健康中国和人力资源强国，实现中华民族伟大复兴的中国梦具有重要意义。为落实国家关于体育与健康教育的相关要求，促进学生运动能力、健康行为和体育品德等核心素养的持续发展，彰显学校体育与健康课程的育人价值，需要整体设计学校体育课程内容，规范学校体育活动，开展学校体育特色课程群的系统建设。课程群的建设尊重个体差异，关注个性化需求，对课程资源进行了结构优化和重建，明晰了各课程的育人侧重与属性，形成了功能互补、内容丰富、实操性强、纵向衔接的课程结构。

一、初中学校体育与健康课程群建设的意义

总的来看，学校体育与健康课程群的建设具有重要意义。它在宏观上有利于落实国家教育方针，促进体育强国建设；在微观上有利于完善学

校课程体系，解决传统课程存在的问题，促进学生身心健康持续发展。

（一）落实国家教育方针的需要

长期以来，党和政府高度重视学生的体质健康和学校体育课程的建设。2016年，国务院办公厅发布《关于强化学校体育促进学生身心全面发展的意见》，要求“全面提升体育教育质量，健全学生人格品质，切实发挥体育在培育和践行社会主义核心价值观、推进素质教育中的综合作用”。2020年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》，提出“加强体育课程和教材体系建设”，要求“义务教育阶段体育课程帮助学生掌握1至2项运动技能，引导学生树立正确健康观”。2022年4月，教育部发布了《义务教育课程方案（2022年版）》，全面提升了义务教育阶段体育与健康课程的权重，即义务教育学校各年级均开设体育与健康课，占总课时的比例

高达10%~11%，超过了外语、物理、化学和生物等学科。从近几年国家高频次发布的与学校体育相关的文件可以看出，国家高度重视体育强国建设。因此，积极响应国家方针政策，深入推进体育与健康课程改革，建设学校体育与健康特色课程群是时代的需求。

（二）完善学校课程体系的需要

体育与健康课程是学生在校学习的必修课程，与德育、智育、美育、劳动教育等课程一起促进学生的全面发展，是学校课程体系中的重要组成部分，是素质教育的重要内容。身心健康是学生可持续发展的基础，体育与健康课程是保证学生身心健康的重要载体。将体育与健康定位为核心课程是学校尊重生命发展规律，将学生的健康成长放在首位，促进学生健康全面发展的重要体现。因此，从学校的角度，科学、系统地建设体育与健康课程群有利于完善学校“五育并举”的课程体系，促进学生德智体美劳的全面发展，落实立德树人根本任务。

（三）促进学生健康可持续发展的需要

体育与健康课程在落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人的育人目标中具有不可替代的功能。随着社会对体育与健康课程育人价值的认识进一步深化，体育课程的地位也在逐渐提高，从小学到大学，体育一直是学校里不可缺少的一门必修课程。但是，从现实状况来看，体育课程的实施效果还没有达到国家对体育课程提出的期望，相关调查数据显示，我国6~17岁儿童青少年超重肥胖率接近20%，6岁以下儿童达到10%；2021年全国儿童青少年总体近视率为52.7%，较2019年上升了2.5个百分点。^[1]这些不容乐观的调查结果反映出义务教育阶段体育与健康教育还需要精耕细作。

近年来，学界积极探索体育课程内容体系建构的可行性与策略，并进行了课内外一体化体育课程体系的构建与实践，取得了令人欣喜的成绩，但仍然存在一些需要改进的地方。相关研究表明，体育与健康课程存在课程目标模糊笼统、课程内容简单重复、课程实施欠缺对学生个性化需求的考虑、课程的评价难以激励学生的可持续发展等问题，容易导致学生的体育学习“蜻蜓点水”、学生喜欢体育但不喜欢体育课等情况。因

此，加强学校体育与健康课程建设，构建学校体育与健康特色课程群是根治中小学校体育与健康课程积弊，促进学生健康可持续发展的需要。

二、初中学校体育与健康课程群的目标和内容

课程目标是构成课程内涵的第一要素，课程目标的科学制订与完整实现是课程评价要面对的首要任务。从学生的运动能力、生活方式和体育品德等角度建设系统的课程目标有利于构建系统、科学的课程体系和内容。

（一）学校体育与健康课程群建设的目标

从学生核心素养发展的角度来看，学校体育与健康课程群需要落实三大目标，即提高学生的运动能力、形成健康的生活方式和养成良好的体育品德。结构决定功能，课程群的结构决定了课程群是否具备实现以上课程目标的功能。课程群的结构既要重视基础性运动技能、体能的提高，也要关注学生个性化、多样化的发展需求，还要在课程体系中疏通专项技能从“学会”通向“能赛”的通道。

1. 提高学生的运动能力

学生通过体育课程群的系统学习，能够掌握一定的体能练习方法和手段，为运动项目的学习奠定良好的体能基础，同时熟练掌握跑、跳、投等基本运动技能，根据个体差异和兴趣爱好，掌握一项以上能进行比赛和展示的专项运动技能。

具体目标可以概括为以下四个方面。第一，科学设计体能课程，兼顾理论与实践的学习，既要让学生掌握常见的体能学练方法，也要享受运动的乐趣，积极参与各种体能练习，达到《国家学生体质健康标准（2014年修订）》对中学生的体能水平目标要求，改善体型，保持良好的身体姿态。第二，科学选择促进基本运动技能掌握的课程内容，合理规划课时，促进基本运动技能的掌握。第三，充分挖掘学校及周边的体育与健康课程资源，丰富学校体育课程的内容，打造学生可选择的课程内容体系，疏通学生掌握1~3项运动技能的学习通道，同时注重运动文化的培养，帮助学生学会观看与评价比赛。第四，为学生创造比赛和展示的舞台，促进从“学会”到“能赛”的转变，全面提高学生的运动能力。

2. 形成健康的生活方式

学生通过体育课程的学习，能够学会运用健康与安全的知识和技能，形成健康的生活方式。具体表现为以下两个方面。第一，学生通过体育课程的学习，能够了解和体验体育活动对身心健康的积极影响，能够理解体育锻炼对健康的重要性，积极参与校内和校外体育锻炼，通过初中三年的学习，形成良好的体育锻炼意识和习惯。第二，学生在参与体育活动的过程中，学会积极应对挫折和失败，并能主动同他人合作，提升适应自然环境和社会环境的综合素养。

课程群既要帮助学生在运动实践中体验运动对身心健康发展的积极作用，也要帮助学生了解运动损伤、生长发育、心理健康等健康教育知识，提高学生的理论高度，帮助学生在思想上理解、在行动上践行。

3. 养成良好的体育品德

学生通过体育课程的学习，能够养成积极参与体育活动的习惯和良好的体育品德。具体表现为以下三个方面。第一，学生通过体育课程的学习，能够理解参与体育学练、展示或比赛对个人

品德发展的重要性，能够积极参与体育活动。第二，学生在体育活动和比赛中，能够遵守相关规则，相互尊重，具备公平竞争的意识 and 行为。第三，学生在体育活动中，能够充满自信，正确对待成败，能够将良好的体育品德迁移应用到日常学习和生活中。

课程群的建设要重视系统规划学校体育赛事体系，面向全体学生打造赛事体系和展示平台，实现赛事和展示的全覆盖，帮助学生在赛事参与和自我展示的真实体验中养成良好的体育品德。

(二) 学校体育与健康课程群建设的内容

初中学校体育与健康课程群是以《义务教育体育与健康课程标准（2022 年版）》为设计依据，以落实立德树人为根本任务，坚持“健康第一”的教育理念，以中国学生发展核心素养为引领，以提高学生运动能力、形成健康生活方式、养成良好体育品德、落实“教会、勤练、常赛”为目标，根据学生的运动技能形成规律和身心发展规律，将体育运动和体育课程有机整合，由基础体育、技能体育和综合体育三大体育课程构成的横向一致、内在统一、形式联合的课程体系（见图 1）。

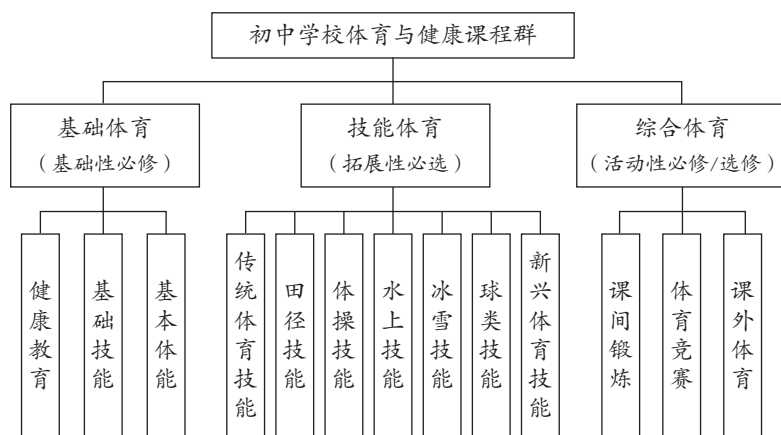


图 1 初中学校体育与健康课程群

该课程群包含基础体育、技能体育、综合体育三大体育课程，三者相互独立，又紧密关联。基础体育强调了学生基础性技能、体能、健康知识的奠基；技能体育关注学生个性化、多样化技能的发展与需求；综合体育打造学生比赛、展示的平台，注重学生体育品德的培养和形成。基础体育是学生选择技能体育深入学习形成特长的基石，综合体育将学生所选择的特长项目从“学会”提升为“能赛”，并在“赛”的过程中通过

感受竞技魅力和经历输赢体验，发展体育品德。三大体育课程从不同的维度共同促进学生掌握 1~3 项运动技能，促进学生运动能力、健康行为和体育品德的健康和持续发展。

1. 侧重“基础奠基”的基础体育课程

基础体育课程属于基础性必修课程，是全体学生必须完成且必须达到学业质量要求的课程。基础体育课程由健康教育、基础技能和基本体能三个部分构成，每个部分又由丰富、具体的课程

内容构成。其中,健康教育包括行为与生活方式、卫生与安全教育、成长与心理健康,基础技能包括田径和体操基本技能、球类和武术基本技能,基本体能包括基础体能课程和高阶体能课程。

基础体育课程以掌握基本技能、发展基础体能和学习健康知识为主要目标。具体包括发展学生的基础体能,提升学生的身体素质,具备良好的运动体能基础;广泛经历常见运动项目的技能学习,掌握跑、跳、投等基本运动技能;学习健康知识,学会健康锻炼方法,掌握健康的生活习惯。在课程群的结构功能体系中,基础体育课程侧重的是基础体能、技能和健康知识的奠基。

2. 侧重“个性发展”的技能体育课程

技能体育课程重在专项技能的掌握,属于拓展性必选内容,学生每学期需要选修1~3项专项技能。技能体育课程囊括了球类、田径类、体操类、水上类、冰雪类、中国传统体育类和新兴体育类。根据不同年级学生的需求变化,课程内容每年都需要做一定的动态调整。部分热门的运动项目(如篮球、足球)需要根据学生现有水平和发展潜力的差异进行项目内“分层”开设,以满足不同层次学生的学习需求,保证学生专项运动技能的掌握和发展。

技能体育课程以满足多元需求、促进个性发展和掌握专项技能为主要目标。具体包括满足学生对体育运动的多元需求和个性化的发展需要,让不同身体条件、运动基础和兴趣爱好的学生,有机会选择适宜自己的运动项目;学生在经历基础体育课程学习的基础上,依据个人兴趣,选择某个体育专项进行深度学习,掌握1~3项运动技能;最终促进学生形成积极的体育态度,全面提高学生的运动能力。在课程群的结构功能体系中,技能体育课程侧重的是尊重学生个体差异和个性化发展需要的专项技能的深度学习。

3. 侧重“比赛和展示”的综合体育课程

综合体育课程重在为学生搭建“常赛”的机会和平台,属于活动性必修或选修。综合体育课程是落实《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出的“坚持课内外有机结合……巩固和运用所学运动知识与技能,参与形式多样的展示或比赛”^[2]要求的重要实践途径。综合体育课程将体育课堂之外的体育活动、比赛、课间锻炼进行系统整

合,构建了由课间锻炼、体育竞赛和课外体育活动构成的内容体系。课间锻炼包括体能综合类、技能综合类、热身拉伸类;体育竞赛包括班级联赛、校内体育节、校外各级各类体育竞赛;课外体育活动是常态化特色课余体育挑战赛事,包括家庭挑战赛、生生挑战赛和师生挑战赛等各类挑战赛事,是为延伸体育课堂、丰富校园运动文化、营造良好的运动和赛事氛围而创新的体育赛事。

综合体育课程以经历竞技比赛、体验运动魅力和塑造体育品德为主要目标。具体包括营造良好的校园运动和竞技氛围,整合校内外赛事资源,构建适合学生发展的赛事体系,为学生参与体育竞技比赛提供足够的机会和平台。学生能够在竞技比赛中塑造个人品德,将养成的良好体育品德迁移到日常学习生活中。在课程群的结构功能体系中,综合体育课程侧重的是促进学生运动能力和体育品德形成的常赛和展示。

三、初中学校体育与健康课程群的实施与评价

规范、适切的课程实施方式是落实课程目标的保障,科学、系统的课程评价方式是衡量课程目标达成度的关键。因此,为了有效落实学校体育与健康课程群的育人目标,需要结合学情、校情构建规范、适切的课程实施方式和科学、系统的课程评价方式。

(一) 学校体育与健康课程群的实施

在落实体育与健康课程群育人目标的过程中,学校需要积极探索课程实施的有效路径,最大限度地将教师、学生、家长和社区资源整合到课程实施的全过程中,打破学校场域的限制,拓宽育人边界,实践全景、全员育人。

1. 基础体育课程的实施

在实施过程中,根据基础体育课程在课程群结构中的功能侧重,在课程属性上,将基础体育课程规定为基础性必修类课程,是全体学生必须学习的课程。基础体育课程以常规化体育课的形式实施,纳入常态化课程中,保障每周不少于3节基础体育课。基础体育课程由专业的专任体育教师授课,充分保障课程的基础性、专业性和科学性。

2. 技能体育课程的实施

根据技能体育课程在课程群结构中的功能侧

重，在课程属性上，将技能体育课程规定为拓展性必修类课程，学生每学期需要选择1~3项运动技能进行学习。技能体育课程以“无边界”的课程模式和“分类分层、选项走班”的教学组织形式实施。课程形式开放包容，能够有效调动教师、学生、家长和社区等共同参与体育与健康课程的开发、实施和评价等。

第一，“无边界”的课程模式。“无边界”的课程模式主要包括项目无边界、时空无边界和师资无边界三个方面。一是项目无边界。开发丰富的、可供选择的课程内容，学生可以根据自己的兴趣、能力选择适合自己的运动项目进行学习。二是时空无边界。学校体育与健康课程需要打破校园围墙桎梏，开发跨校内外的技能体育课程。如果学校开设的体育选修课不能满足学生的学习需求，就允许学生在校内自己组织社团并聘请校内外相关领域的教师进行指导，还可以利用课余时间选择校外自己感兴趣的体育项目进行学习。三是师资无边界。充分发掘校内外潜在教师资源，丰富技能体育课程的教师队伍。校内体育教师承担各自专项领域的较高水平的指导工作；校内非体育专业但有一技之长的教师可以负责入门水平的教学；校内有条件开设但没有指导教师的項目，学生可以自聘校外指导教师或专业教练。

第二，“分类分层、选项走班”的教学组织形式。“分类分层、选项走班”的教学组织形式是充分体现学生个体差异，鼓励学生个性发展的重要实施策略。“分类分层”的“分类”指运动项目的类别，学校在技能体育课程资源的开发上需要尽可能涵盖丰富的类别，尽可能拓宽学生的选择面；“分层”指同一运动项目的不同层次，某些热门运动项目需要根据学生的不同能力水平进行项目内的分层，以满足不同水平层次学生的学习需求，让课程实施更具有针对性。“选项走班”指的是学生的选课与上课形式：“选项”指每学期开学前，学生根据自己的个性化需求选择自己的专属技能课程；“走班”指学生根据自己选择的技能体育课程，在选修课时段到相应的上课地点参与训练和学习。

3. 综合体育课程的实施

根据综合体育课程在课程群结构中的功能侧重，综合体育课程实行“活动性必修+选修”的

实施模式。课间锻炼为活动性必修，是每个学生每天都必须参与的课程内容。体育竞赛、课外体育活动为选修，是学校鼓励学生根据自己的运动特长和爱好，选择性参与校内外各级各类的体育赛事或挑战。综合体育课程属于学校的无边界体育课程，课程的实施具有很强的开放性。

体育竞赛的开放性体现在竞赛内容的开放和学生参与形式的开放。竞赛内容的开放体现在不仅包括学校组织的校内班级联赛、体育节（校运动会）等，还包括校外各级各类的体育竞赛；参与形式的开放性体现在学生既可以在学校组织和教师带领下参与，也可以利用假期在父母的陪伴下自主报名参与。

课外体育活动的开放性体现在组织形式、参与形式、活动主体、活动内容四个方面。第一，组织形式开放。挑战活动由学生自发组织开展，每个班选拔并培训活动“认证官”，负责活动的组织与挑战成绩的记录，最大限度发挥学生的主动性。第二，参与形式开放。学生提前联系各班的“认证官”，就可以利用在校期间的任何课余时间进行挑战。第三，活动主体开放。活动的主体不仅包括学生，还包括学校教师、后勤工作人员和家长。第四，活动内容开放。学生可以向体育组申报自己擅长的任何体育挑战项目，如俯卧撑、跳绳、踢毽子、立定跳远、引体向上等，经过体育组审核通过后，就可以作为全校师生的挑战项目，最大限度地激发学生的体育锻炼热情。

（二）学校体育与健康课程群的评价

课程评价是检验课程实施落地的关键，是保障课程目标达成、课程内容有效实施的重要环节。根据体育与健康课程群的特点构建与课程群相匹配的“学分、积分”评价方式。学分与积分评价是体育与健康课程评价的两个重要方面，分别从不同的维度发挥着促进体育与健康课程目标达成、促进体育与健康课程有效实施的作用。学分、积分评价紧密联系，共同促进学生运动能力、健康行为和体育品德的发展。

1. 学分评价

学分评价确保了学生体育课程学习的系统性与完整性，评价学生是否保质保量地按照学校规定的课程学习要求，完整地参与了基础体育、技能体育和综合体育课程的学习。学生只有每学期

完成学校规定的三大体育课程的最低学习要求，并且达到合格以上的标准，才能获得相应的学分。初中三年，学生必须修满一定量的体育与健康课程的学分才能取得“体育毕业证”，并获得参与中考的资格。学分评价有利于保证每个学生充分参与体育与健康课程的学习，是体育与健康课程群有效实施的基础。

2. 积分评价

积分评价是激励性的评价，注重激励学生参与体育与健康课程学习的广度、深度与积极性。积分评价体现了学生在某个项目上学习的效果，以及参与三大课程学习的积极程度，是鼓励学生广泛、积极参与各类体育活动与竞赛，深度学习运动项目的发展性评价方式。最终的积分取决于所修课程的最终质量、有效参与学校体育活动与挑战的数量、参与校内外体育竞技比赛的数量与获奖等级。积分可作为学校评选体育优秀毕业生的参考依据，积分排名靠前的学生获得该荣誉称号。

四、初中学校体育与健康课程群建设的建议

初中学校体育与健康课程群的建设是一项系统的工程，为保障课程的思想性，提高课程的育人价值，需要从课程开发、课程实施和课程评价等全过程进行顶层规划、系统开发和科学评价。

（一）坚持正确的建设方向，保证课程的思想性

体育与健康课程群的建设是落实党的教育方针的重要途径，是实现体育与健康学科育人功能的必然路径。课程的方向决定了育人的方向，课程的质量决定了育人的质量，基础教育的课程建设必须坚持正确的方向。因此，课程群的建设要坚持贯彻党的教育方针，以落实立德树人为根本任务，坚持“健康第一”的指导思想，坚持“为党育人”“为国育才”，保证课程的思想性。

（二）发挥学校的主导作用，促进课程的有效落实

学校体育与健康课程群的建设需要纳入学校整体规划，由校长亲自牵头，自上而下推动体育与健康课程群建设和实施，以期从认识层面上提高全校师生的重视程度，从组织层面上创新体育与健康课程的组织形式，从操作层面上开齐、开足、开好体育与健康课，确保体育与健康课程目标的精准落

地，最终保障学生核心素养的有效发展。

（三）直面课程的真问题，着力构建适切的课程体系

学校体育与健康课程群的建设要直面体育与健康课程长期存在的真问题，以解决实际问题为着力点，加强课程内容整体设计，注重教学方式变革，重视综合性学习评价，关注学生个体差异，系统构建体育与健康课程，落实“教会、勤练、常赛”，并在实践中不断调整优化，促进体育与健康课程目标的落地和学生核心素养的发展。

（四）提升课程的丰富性，满足学生个性化发展需要

学校体育与健康课程群的建设需要尊重生命差异，尊重学生在身体条件、运动基础、个人兴趣等方面存在差异性的客观事实，发挥学校、家庭和社区的育人功能，充分挖掘校内外学习资源，开发丰富多元、能最大限度满足学生个性化发展需要的体育课程内容，提升课程的丰富性，以促进学生学习能力、健康行为和体育品德的形成和发展。

（五）创新课程的实施形式，有效保障课程群的实施

学校体育与健康课程群的实施既要基于学校的实际，也要开拓思路，有效整合必修课程和选修课程，通过“分类分层、选项走班”等个性化的组织形式丰富课程的实施路径，让体育与健康课程不局限于学校的有限场域，充分发掘学校、家庭和社会的课程资源，多维度合力，共同实现全景、全员育人，有效保障学生运动能力、健康行为和体育品德的发展。

参考文献：

- [1] 王健，崔耀民，刘玉财. 加快建设体育强国的战略选择：优先发展学校体育 [J]. 天津体育学院学报，2023（1）：1-8.
- [2] 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，2022：2.

（作者陈刚系四川省天府第七中学校长；张江平系四川省天府第七中学常务副校长，正高级教师；杨兵系四川省天府第七中学体育教师。）

（责任编辑：曹周天）