

体育“大单元”教学改革与实践研究

陈 国

巴中市第三中学 四川 巴中 636000

【摘要】体育大单元教学改革的价值在于运用整合化的运动技能教学，推动学生在技能、健康、心理等多个方面的全面学习，并通过结构化的教学设计提高教学的系统性与针对性。体育大单元教学改革强调结构化的教学设计，力求通过清晰的教学目标、内容安排、评价方式等，提高教学的效率。“大单元”教学方式不仅能够帮助学生更好地掌握运动技能，提升体能，还能够培养学生的运动兴趣，激发其主动参与体育活动的热情，从而促进身心健康的全面发展。本文结合体育“大单元”教学改革与实践策略进行分析，以供参考。

【关键词】体育新课标；体育大单元；大单元教学；体育教学

DOI:10.12417/2705-1358.25.22.017

1 体育大单元教学改革的价值

1.1 实现整合化运动技能教学

体育大单元教学的核心特点之一就是将多个相关的运动技能、知识与实践活动进行整合，突破以往单一运动项目的局限。在大单元教学模式下，教师可以根据学生的实际情况，制定出既包括基本技能，也涵盖复杂技能训练的教学方案。通过整合多个运动项目，学生可以在同一单元中同时接触多种运动技能，例如，足球、篮球、排球等球类技能的融合训练，使学生不仅掌握单一技能，还能够提高协调性、反应能力与综合运动能力。整合化教学能够促进学生运动技能的迁移。比如在篮球和排球的教学中，学生不仅能够掌握基本的运球与投篮技术，还能将这些技能应用到其他运动项目中，提高综合运动表现。

1.2 推动学生全面体育学习

体育大单元教学改革不仅注重技能的学习，还鼓励学生在多个层面进行全面的体育学习。通过将多个运动项目与健康知识相结合，学生不仅能够提高运动能力，还能培养良好的身体素质与健康意识。除了技能训练，体育大单元教学还包括体育理论知识、健康教育、心理素质训练等内容。例如，教师在教学中加入运动生理学、运动营养学等知识，帮助学生建立科学的运动观念，增强身体素质与免疫力。体育大单元教学不仅限于身体素质的提高，还注重学生心智发展与个性培养。通过多样的运动形式与活动，学生能够全面提升自我意识、团队合作能力与社交技能，全面发展身心健康。

1.3 促进结构化教学

结构化教学是指将教学内容、方法和目标进行系统化、科学化安排的教学模式。大单元教学的设计要求每个教学单元有明确的目标，包括运动技能的掌握、体能的提升、心理素质的

培养等。每个教学目标都有明确的测量标准和反馈机制，使得学生的学习成果易于评估。体育大单元教学强调阶段性学习，不仅是技能的练习，还涉及运动技巧的提升和战术的理解。大单元教学可以分为技术学习、战术运用、身体素质提升等不同阶段，逐步提升学生的整体运动能力。结构化教学还包括对学生的学习过程进行系统的评估与反馈。通过定期的小测试、技能考核、课堂表现等方式，教师可以实时了解学生的进展，并根据学生的学习情况调整教学策略。

2 体育大单元教学存在的现实困境

2.1 可供参考的研究设计与教学案例匮乏

体育大单元教学作为一种较为新颖的教学模式，相比传统的小单元教学，其研究设计和实践案例相对较少。大单元教学强调的是跨学科、跨时间维度的学习，因此其研究和教学案例的积累较为有限。这导致教师在实施大单元教学时，缺乏可以参考的成功经验或有效的教学设计，影响了其教学效果的提升。同时，由于体育教学本身具有实践性，案例的多样性和具体性对教学设计有着重要作用，缺乏这些可参考的研究和案例，会让教师在面对复杂的教学任务时感到无从下手。

2.2 小单元教学思维惯性制约大单元教学的深入推进

许多体育教师长期依赖小单元教学模式，这种模式通常关注单一技能或知识点的传授，教学时间也相对较短。由于习惯了这种结构化、分散化的教学方法，教师往往难以适应大单元教学的长周期、综合性和系统性特点。小单元教学思维惯性使得教师在设计大单元教学时，容易陷入原有的思维框架，忽视了大单元教学中更为复杂的学习目标和跨学科的综合性要求。这种惯性不仅影响了教师的教学创新，也可能导致大单元教学目标和内容的缺乏深度与广度。

2.3 大单元教学目标设定模糊

体育大单元的教学目标往往过于宽泛或抽象，缺乏具体、可操作的标准。这导致教师在教学过程中难以精准衡量学生的学习效果。目标模糊可能导致学生对课程学习缺乏明确的方向感，难以清楚地知道自己在某一单元中的具体学习任务是什么，进而影响他们的学习动机和成效。在一些体育大单元的教学设计中，教学目标往往过于侧重技能训练，如专注于某项运动的技巧提升，而忽视了体能、心理、团队合作和社会适应能力等其他综合素质的培养。这样的目标设定容易使学生的学习重心过于单一，缺乏全方位的发展。目标设定的层次性和递进性不够是另一个问题。许多大单元的目标设定并未根据学生的基础和能力的差异进行分层设计，所有学生的目标过于统一，缺乏适应性。对于基础较弱或有较高天赋的学生来说，这种单一的目标设计往往难以调动他们的兴趣和积极性。

2.4 大单元教学内容单一

体育大单元的教学内容有时较为单一，特别是在某些传统体育项目的教学中，内容往往只是简单的技能训练、体能训练等，缺乏对不同层次学生的差异化需求和对多元化兴趣的关注。对于不擅长某项体育项目的学生，单一内容的教学可能导致他们的兴趣减少，甚至产生厌学情绪。很多大单元教学在某一项目的教学中，过度强调专项技能的提升，忽略了其他多种运动项目的教学和综合能力的培养。这种单一化的内容安排不仅限制了学生接触和了解更多体育项目的机会，也不利于培养学生的跨项目运动能力。许多大单元的内容安排过于学术化，强调技能和技巧的掌握，往往忽视了体育活动的趣味性和游戏性。学生在学习过程中如果缺乏足够的娱乐和参与感，可能会感到枯燥，进而降低他们的参与热情。

3 新课标背景下体育大单元教学推进要点

3.1 积极构建相关大单元教学优质课

构建大单元教学优质课的核心是根据新课程标准的要求，结合学生的实际情况，进行全面而有针对性的教学设计。在此过程中，每个大单元的教学内容应具有系统性和连贯性，结合课程标准，确保每一课时的教学目标有机衔接，形成完整的知识链。不仅关注学生的身体技能提升，还应关注他们的心理素质、团队合作能力、集体意识等多维度发展。运用现代教学手段如视频分析、互动教学、智慧课堂等手段，提升课堂的互动性和学生的参与感，使课堂更加生动和富有吸引力。

3.2 明确大概念，以大概念为统摄中心确定大单元主题

大概念是学科中的核心思想和基本原则，是学生理解学科本质的关键。体育教学中的大概念可以包括运动技能、健康生活、团队合作、体育文化等。根据大概念来确定大单元的主题

有助于明确教学的方向和重点，使教学内容更具系统性和内涵。教师应根据学生的年龄特点和发展需求，选取适合的核心概念，如“运动技能的掌握与提高”或“健康生活方式的培养”等。每个大单元的主题应围绕大概念展开，如“篮球技能的培养与比赛”可以成为大单元主题，集中训练学生的篮球基本技能、规则理解及团队合作能力。

3.3 明确大单元教学目标，目标引领内容

教学目标是教学活动的出发点和归宿，明确的大单元教学目标能够引领教学内容的设计与落实，确保教学活动有的放矢，避免无序或片面的教学实施。目标应具有明确性、可操作性，且符合学生的认知水平和发展需求。教学目标可以从“知识与技能”、“过程与方法”、“情感态度与价值观”等维度进行设定。教学内容的设计应紧密围绕目标展开。例如，如果目标是提升学生的团队协作能力，教学内容可以加入团队合作游戏、集体项目等，确保学生通过活动实践达到教学目标。

3.4 丰富教学内容，实现结构化教学

体育大单元教学的内容不仅要包括基础的体育技能训练，还应涵盖相关的知识、文化、心理等多方面的内容，形成结构化的教学内容。通过设计丰富多样的活动，使得教学内容既能满足学科要求，又能调动学生的学习兴趣。教学内容应包括理论与实践、技术与策略、个人与集体等多个层面。例如除了技术训练外，可以融入体育心理、运动营养等知识。大单元应将内容按照层次和难度进行合理安排，逐步递进，避免教学内容的混乱和学生的学习负担。教师可以采用模块化设计，分阶段进行教学。

4 体育“大单元”教学改革创新时间策略

4.1 合理安排教学时间，突出重点

在大单元教学中，教师需要根据课程内容的重要性和难度，合理安排每一课时的教学时间，突出教学的重点。根据大单元主题的复杂度，灵活安排教学进度。对于基本技能和基础知识的学习，可以适当增加时间；而对于应用性强的综合性活动，可以通过不同形式的课外活动来补充。课堂教学时间以理论与实践结合为主，课外时间可以安排学生自主练习或参加小组讨论等方式，使学生有更多时间去巩固和提升。

4.2 创新课堂时间使用方式

在传统体育课堂中，时间通常以直接技能训练为主。为了实现“大单元”教学的创新，将课堂分为多个模块，每个模块集中解决一个教学问题。例如，先进行热身与理论讲解，再通过分组练习进行技能提升，最后进行反馈与总结，逐步深化学生的理解和技能。通过小组合作、学生与教师的互动、比赛等形式，增加学生在课堂中的参与度，提升课堂教学的效率和质

量。在课堂上通过集体活动让学生互相学习，并且对有困难的学生进行个别辅导，使每个学生都能够跟得上教学节奏。体育教学的时间安排往往受到天气、场地、学生体能等外部因素的影响，因此，在大单元教学过程中，教师应提前规划并根据实际情况灵活调整。每个大单元的教学时间应该提前进行规划，保证每个阶段都能有足够的时间进行技能教学、游戏活动以及评价与总结。根据天气、场地等条件，可以通过调整课程内容和教学方式来应对突发情况。

4.3 灵活安排课时，平衡理论与实践的时间分配

在体育大单元的教学中，既有理论知识的讲解，也有大量的实践操作。过于注重某一方面（如理论或实践）可能导致学生的学习效果不均衡，影响整体教学质量。在教学中，确保理论与实践之间的时间平衡。一般来说，实践操作时间应该相对较长，但在某些需要理论支撑的单元，理论讲解时间也应该得到充分安排。例如，针对某些体育项目，教师可以通过课程前期的理论讲解帮助学生理解规则、战术等，再通过长时间的实践训练来加深理解。根据学生的学习进度和实际掌握情况，教师可以灵活调整某些内容的时间。例如，如果学生在某一阶段掌握得较快，教师可以适当减少该部分的教学时间，将更多时间投入到后续的技巧训练和实战演练中。

4.4 强调课外延伸，增加自主学习时间

大单元教学改革不仅仅局限于课堂时间的合理安排，还应鼓励学生在课外自主学习，拓展体育素养和能力。通过课外拓展活动（如运动会、体育兴趣小组等），为学生提供更多的实践机会。同时，鼓励学生在课外时间进行自主训练，巩固课堂学

习成果。在每个大单元的教学过程中，应安排学生进行自我反思，记录自己在学习过程中的感受与进步，帮助学生形成自我评估的能力。

4.5 强化总结与反馈机制，优化时间使用

在每个大单元的结束阶段，应该加强总结与反馈时间的安排。每次大单元结束后，教师应安排时间进行总结，分析学生在学习过程中遇到的困难和问题，并给出改进意见。有助于学生知识掌握，还能提高教学的针对性。学生也应有机会表达自己的学习体验和需求，教师可以通过调查、问卷等方式收集学生的反馈，进一步优化教学安排。

4.6 跨学科整合，增加课外拓展的时间

体育“大单元”教学改革也可以考虑与其他学科进行跨学科整合，延长学习的时间。可以与生物、健康教育等学科合作，结合运动生理、运动心理等知识进行拓展教学，从而使学生的体育素养更加全面。通过安排课外体育活动、比赛等形式，丰富学生的实践时间，增强他们对体育知识的运用能力。

5 结语

总结来说，体育大单元教学推进的要点是在积极构建优质课程的基础上，通过明确大概念、大单元主题和教学目标，结合丰富的教学内容和结构化教学安排，达到提升学生体育素养和综合能力的目的。体育“大单元”教学改革的时间策略应根据具体的教学目标、内容和学生的实际情况灵活设计。通过合理安排教学时间、创新课堂时间使用、注重课外延伸以及加强总结反馈机制等手段，可以有效提升教学效果和学生的学习体验，从而推动“大单元”教学模式的成功实施。

参考文献：

- [1] 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(03)12-13.
- [2] 张以;赵晓丹;毛振明.新一轮体育课程教学改革视域下的“大单元体育教学”[J].体育学刊,2022(06)13-14.
- [3] 周珂;张伯伦;乔石磊;曹美娟.体育与健康核心素养引领下的大单元教学现实之需、价值定位与实践进路[J].首都体育学院学报,2023(01)125-126.
- [4] 程宏.体育课程中篮球大单元教学设计与实施策略[J].小学教学参考,2022(27)08-09.
- [5] 张培欣;邢中辰;王钦呈;蔡新民;洛圆博.小学体育大单元教学的思与行——以水平三(六年级)《小篮球》大单元教学为例[J].中国学校体育,2021(10)34-35.