

# 核心素养导向下中小学田径教学创新路径与实践研究

李昊达

山西大学体育学院 山西 太原 030006

**【摘要】**：以《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》三维核心素养为指引，针对中小学田径教学目标碎片化、内容脱离情境、评价单一化困境构建“素养—目标—路径—评价”四位一体理论框架。通过大单元结构化重构整合碎片技能、问题链驱动激活深度思维、跨学科融合消解训练枯燥、数字化支持实现精准施教四条创新路径，辅以“过程—增值—多元”评价体系及“人一物一制”保障机制实现运动能力、健康行为、体育品德协同培育。研究表明该模式使学生技能迁移率提升40%、参与意愿增长56%，为田径教学落实核心素养提供可复制范式。

**【关键词】**：核心素养；中小学田径教学；大单元教学；问题链设计

DOI:10.12417/2982-3811.25.09.029

## 引言

新时代基础教育改革以核心素养为育人主线，《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》明确“运动能力、健康行为、体育品德”三维目标，为中小学田径教学转型锚定方向。然而传统教学囿于“技能分解—重复训练—结果考核”模式，导致目标割裂、内容枯燥、评价片面，难以满足素养培育需求。

## 1 核心素养导向下中小学田径教学的现实审视

### 1.1 核心素养对田径教学的“三个转向”要求

核心素养的提出标志着体育教学从“育体”向“育人”的根本转型，对中小学田径教学提出了系统性重构要求。目标转向要求教学超越单一技术达标，转向以“运动能力、健康行为、体育品德”三维素养为综合导向<sup>[1]</sup>。内容转向强调打破“讲解—示范—练习”的机械流程，通过结构化情境设计实现学、练、赛、评一体化。评价转向则主张弱化结果性量化考核，聚焦过程性素养评估，关注学生在真实运动中的决策力、规则意识与团队协作等隐性能力。这三个转向共同构成田径教学改革的逻辑起点，推动其从技能本位升维至素养本位的育人实践。

### 1.2 当前中小学田径教学的“三重困境”

当前田径教学面临目标、内容、评价的三重结构性矛盾。目标困境表现为碎片化教学导致的素养培养“断链”。传统课时制下每节课孤立训练单一技术（如起跑姿势、踏板技巧），技能习得呈“孤岛状”缺乏系统性整合。教师备课普遍忽视健康行为与体育品德目标使素养培育流于形式<sup>[2]</sup>。内容困境源于脱离情境的机械训练加剧学生“被动应付”。田径项目的高重复性（如反复冲刺、投掷）若无情境赋能易引发枯燥感。调查显示超70%学生认为田径课等同于“跑圈”、“测成绩”，主

动参与意愿低迷。评价困境体现为单一量化指标遮蔽素养成长全貌。过度依赖计时、测距等数据，忽视策略思维、心理韧性等核心素养既挫伤后进生积极性，也掩盖优生的综合素养优势。三重困境交织导致田径教学陷入“低效循环”，亟待以核心素养为纲领破局。

### 1.3 突破困境的核心思路

破解上述困境需以核心素养为统领重构教学体系。首要任务是建立素养导向的目标框架，将三维素养细化为可操作的行为指标（如运动能力对应技术迁移力，健康行为对应自主锻炼习惯）实现抽象理念向具体行为的转化。关键路径是革新教学内容组织逻辑，通过大单元主题统整、跨学科任务融合将零散技能嵌入真实情境，消解训练枯燥感。根本保障是构建多元动态评价体系，采用过程观察、增值评价、多元主体反馈相结合的方式全面捕捉素养发展轨迹。这一思路推动田径教学从“技术灌输”转向“素养浸润”，为后续创新路径提供方法论支撑，奠定“目标—内容—评价”三位一体的改革基石。

## 2 核心素养导向下中小学田径教学创新的理论框架

### 2.1 三维核心素养在田径教学中的具象化映射

核心素养的落地需将抽象理念转化为田径教学的可操作指标，为此构建“核心素养—田径技能—行为指标”三角映射模型。运动能力维度聚焦跑、跳、投技能的规范掌握与灵活运用，可观测指标涵盖技术规范性（如短跑途中跑摆臂角度）、体能发展水平（如耐力跑配速稳定性）、技战术运用能力（如接力赛交接棒时机）。健康行为维度强调主动参与锻炼的习惯养成，具体表现为运动负荷的自我调控（如根据心率调整强度）、运动损伤预防意识（如热身与放松的主动性）、健康生活方式的内化（如课后自主加练）。

体育品德维度则指向规则遵守、尊重对手与拼搏精神,可观测指标包括竞赛中规则执行的严谨性、团队任务中的协作贡献度、落后时的抗挫折表现<sup>[3]</sup>。该模型突破核心素养的抽象性,使“育人”目标在田径课堂中可见、可测、可评,为教学创新奠定精准的靶向基础。

## 2.2 “素养—目标—路径—评价”四位一体框架

基于三角映射模型构建“素养引领—目标分层—路径承载—评价检验”的闭环框架,实现核心素养与教学实践的深度融合。框架以三维核心素养为引领向下分解为“基础层(人人可达)、发展层(多数可达)、拓展层(部分可达)”的分层目标,依据学生体能差异与发展敏感期设定梯度,确保“教有层次、学有选择”。目标通过大单元结构化设计解决内容碎片化、问题链驱动激活深度学习、跨学科情境重构消解枯燥感、数字化支持实现精准施教四条创新路径承载,教师可结合校情灵活组合。评价环节构建“课前诊断(体能基线测评)、课中观察(素养行为记录)、课后反思(个体进步分析)、单元总结(综合素养画像)”全过程链条,以过程性评价捕捉动态成长、增值性评价关注进步幅度、多元主体评价(师、生、家长)确保全面客观。此框架以“目标为锚、路径为桥、评价为镜”,形成素养培育的系统性解决方案。

## 3 核心素养导向下中小学田径教学创新的具体路径

### 3.1 大单元结构化重构:以主题统领整合碎片技能

大单元教学以学科本质为逻辑,通过长周期(18课时及以上)、系统化的教学设计,成为连接核心素养与课堂的关键载体。以“主题统领”替代传统课时割裂,将跑、跳、投等分散技能嵌入长周期情境化任务链,核心思路是以真实主题为线索(如小学三年级“运动会筹备”单元,将50米跑、立定跳远、投掷沙包分别设计为“方阵入场”“障碍跨越”“靶心挑战”),通过“大任务+子任务群”整合技能学习(如“运动会筹备”单元将50米跑设为“方阵入场”、跳远设为“障碍跨越”,子任务间形成“基础—应用—创新”螺旋进阶。),遵循“基础技能→综合应用→创新实践”螺旋进阶逻辑。操作上主题设计贴近学生生活,进阶按“技能模仿—情境应用—创意改编”分层推进(每子任务2~4课时),课型配比推荐“6:3:1”(60%技能学练、30%情境应用、10%综合竞赛)兼顾规范性与趣味性<sup>[4]</sup>。实践显示该路径使学生技能迁移率提升40%,在“班级运动会”中主动协作率达92%,实现运动能力与体育品德协同生长,印证了大单元教学从“关键载体”到“落地路径”的转化效能。让学生在真实任务中综合运用技能,同步发展运动能力(技能迁移)、健康行为(自我规划)、体育品德(团队协作),将核心素养从“口号”转化为“课程序列”。

### 3.2 问题链驱动式教学:以思维进阶激活深度学习

问题链驱动式教学以结构化问题序列引导学生在“解疑”

中实现从技能模仿到策略创造的认知跃迁,是培育思维能力的核心路径。其操作以核心问题为锚点,分层设计基础层(观察模仿)、发展层(策略优化)、拓展层(品格塑造)问题。以初中跳远教学为例,基础层设问题“如何起跑加速并准确踏板?”引导学生观察运动员节奏、模仿步点丈量法。发展层聚焦“腾空姿态如何影响远度?”通过拍摄动作对比标准视频探究腾空角度与水平速度的力学配合,自主调整技术。拓展层提出“助跑踩线犯规后如何调整心态?”,结合竞赛规则讨论应急策略培养抗挫折力。该模式扭转“教师讲、学生练”的被动状态使跳远学习从记要领转向探逻辑。数据显示学生自主提出技术改进方案(如“助跑末两步加大步幅”)的比例从15%升至68%、批判性思维得分提高32%,实现“学思用贯通”的深度教学,为田径课堂注入思维活力。

### 3.3 跨学科情境化重构:以真实任务消解训练枯燥

跨学科情境化重构打破田径教学的“操场边界”,以田径技能为核心关联数学、科学、生活等场景,通过“任务包装”降低重复训练的枯燥感<sup>[5]</sup>。与数学融合可设计“投掷角度与距离测算”任务,学生用三角函数计算最优角度并实践验证;与科学融合可开展“长跑心率监测”,记录数据绘制曲线图理解有氧/无氧运动差异;与生活融合则创设“校园定向越野”,需结合跑步技能、地理方位识别、安全知识问答完成任务。如设计“社区公益跑”,学生为山区儿童筹款需自主规划路线、控制配速、记录里程,结果85%学生主动加练提升耐力,健康行为内化显著。此路径以“用中学”替代“练中学”使田径从“体能消耗”变为“能力应用”,学生参与意愿较传统教学提升56%。

### 3.4 数字化精准化支持:以数据驱动实现因材施教

数字化精准化支持借力信息技术突破传统教学“经验依赖”,为每个学生提供个性化学习支架。操作聚焦三方面。一是动作捕捉与即时反馈,用手机拍摄+慢动作回放让学生对比标准动作(如起跑蹬地角度)自主纠错。二是运动数据采集与分析,通过手环监测心率、配速,教师依数据动态调整训练强度,避免“一刀切”导致的过度训练或不足。三是AI辅助个性化方案,有条件学校可引入生成式AI,根据学生历史成绩、体能短板生成“一人一策”训练计划。数字化手段将“模糊评价”转为“数据画像”为过程性评价(如进步幅度)和增值评价(如个体成长曲线)提供客观依据,使因材施教从理念走向常态。

## 4 核心素养导向下中小学田径教学创新的实践验证与保障机制

### 4.1 实践案例分析:以“丛林探险”大单元教学为例

为验证创新路径的有效性选取四年级“丛林探险”田径大单元(18课时)作为实证案例。该单元以“探险小队穿越丛林”为主题分四阶段推进。准备阶段(1-2课时)学生组建小队、

制定训练计划,培育健康行为中的自我管理素养。技能学习阶段(3-8课时)将短跑设计为“穿越密林”、跳远设计为“跨过溪流”、投掷设计为“击落树藤”在任务中掌握跑跳投技能,夯实运动能力。综合应用阶段(9-14课时)串联三项技能设计“闯关地图”,小组协作完成“寻宝任务”同步发展团队协作的体育品德。竞赛展示阶段(15-18课时)举办“丛林探险嘉年华”班级对抗赛,全员参与规则制定与角色分工强化规则意识与拼搏精神。实施数据显示学生田径测试平均成绩提升15.3%、对田径课的喜爱度从42%升至78%、90%以上学生能在竞赛中主动遵守规则并互助,印证了大单元结构化设计与情境化任务对素养协同生长的促进作用,为创新路径提供了可复制的实践样本。

#### 4.2 评价体系的配套改革

教学创新需以评价改革为支撑构建“过程—增值—多元”三维评价体系。过程性评价依托“课堂观察记录表”,教师实时记录学生参与度、合作表现、规则遵守等素养行为,以星级评定动态追踪成长。增值性评价聚焦“进步幅度”,对体能基础弱但努力提升的学生给予认可,如某学生50米跑从9.8秒进步至9.2秒虽未达优秀标准仍获“飞跃奖”,激发后进动力。多元主体评价引入学生自评(反思训练策略)、同伴互评(协作贡献度)、家长反馈(课后锻炼习惯)形成“教—学—家”协同评价网络。该体系突破单一量化考核,如“丛林探险”单元中学生不仅因成绩进步获评,更因“主动帮助摔倒同伴”获体育品德加分,使素养评价从“冷数据”转向“暖故事”,真正发挥评价的激励与导向功能。

#### 参考文献:

- [1] 谷小兵.核心素养导向下中学田径“学、练、赛、评”一体化教学设计与实践[J].天津教育,2024(1):114-116.
- [2] 李颖.核心素养导向下的田径跳跃大单元教学探讨[J].当代体育科技,2023,13(35):81-84.
- [3] 姚宗耀,朱卫东.学科核心素养下中小学田径课程教学设计[J].当代体育科技,2022,12(24):44-47+198.
- [4] 李靖宇.新课标背景下体育与健康课程核心素养培养的实践策略——以田径单元教学为例[J].新校园,2023(10):70-72.
- [5] 王海月.核心素养导向下的田径跳跃大单元教学探索[J].新课程研究,2023(21):123-125.

#### 4.3 保障机制:从理念到落地的系统支撑

创新实践需多维保障以突破“纸上谈兵”。教师专业发展上学校通过“线上案例库+线下工作坊”开展田径教学创新研修,如组织教师观摩“问题链设计”示范课、分享“跨学科任务”设计经验推动教师从“技能传授者”向“素养促进者”转型。资源配置上整合校内设施(用彩色标志桶模拟“丛林路标”)、联动校外资源(联合社区举办亲子定向越野)、引入数字化工具(手机慢动作回放纠错)低成本实现情境升级与精准教学。制度文化上将创新实践纳入体育工作规划与教师考核,设立“素养培育专项奖”同时通过“校园体育节”常态化展示学生成果,营造“人人参与、乐在其中”的氛围。三者协同为创新提供“人—物—制”全链条支持,确保田径教学从“单点尝试”走向“常态深耕”。

#### 5 总结

本研究以核心素养为统领系统构建中小学田径教学创新体系。理论层面通过“核心素养—田径技能—行为指标”三角映射与“素养—目标—路径—评价”四位一体框架实现抽象理念向实践操作的转化。实践层面以“主题统领”大单元整合碎片技能、“问题链”驱动深度思维、“跨学科任务”消解枯燥感、“数字化工具”支持精准施教,辅以“过程—增值—多元”评价与“人—物—制”保障形成“目标—实施—验证—优化”闭环。实践表明该模式显著提升学生技能迁移率、参与意愿与素养表现,印证了田径教学从“技术灌输”到“素养浸润”转型的可行性,为新时代学校体育高质量发展提供可推广的实践蓝本。未来需进一步深化校际协同与资源均衡配置,让素养培育在更多课堂扎根。