

新课程标准背景下的中考体育改革对策分析

陈 素

(西安市第九十八中学, 陕西西安 710061)

摘要 在新课程标准背景下, 中考体育改革的落实旨在全面提升学生自身体育素养水平, 培养学生健康的生活方式以及全方位发展的能力。文章针对新课程标准背景下的中考体育改革教学对策展开一系列探讨分析, 并提出具体的改革路径, 期望进一步推动我国体育教育的持续发展。

关键词 教学对策; 中考体育改革; 新课程标准

DOI: 10.16730/j.cnki.61-1019/g8.2024.12.005

随着社会的进步以及经济的发展, 人们对教育的期望不断提高, 特别是对青少年体质健康的关注日益增强。在新课程标准背景下, 中考体育改革成为教育改革的重要组成部分, 其意义深远且重大。中考体育改革将直接关系到学生个人的身心健康, 并且将和国家体育软实力的提升以及“体育强国”目标的实现之间产生关联。

1 新课程标准背景下的中考体育改革意义

1.1 激发学生体育兴趣, 培养终身体育习惯

新课程标准背景下的中考体育改革注重激发学生体育兴趣, 培养其终身体育习惯。通过改革, 中考体育在课程内容、教学方法、考核方式等方面进行了创新, 力求满足学生多样化的体育需求, 激发学生的学习兴趣。一方面, 中考体育改革引入了更多学生感兴趣的体育项目, 如街舞、轮滑以及攀岩等, 这些项目极具趣味性与挑战性, 并且能让学生在运动中体会到快乐与成就感; 另一方面, 改革也注重采用多样化的教学方法与教学手段, 如情景教学以及游戏化教学等, 可以使学生在轻松愉快的氛围中掌握体育知识和技能, 从而激发其体育兴趣。

1.2 强化体育育人功能, 培养全面发展的人才

体育是锻炼身体的手段, 同时也是育人的重要途径。新课程标准背景下的中考体育改革注重强化体育的育人功能, 通过体育活动培养学生的道德品质、意志品质和团队协作能力等综合素质。在体育活动中, 学生需要面对各种挑战和困

难, 只有通过努力和坚持才能取得成功。这个过程可有效锻炼学生自身意志品质以及毅力精神, 也可培养学生积极进取、勇于挑战的人生态度。同时, 体育活动的开展也强调团队协作与公平竞争等原则, 通过集体活动和竞赛等形式培养学生的团队协作能力和社会适应能力。这些品质和能力对于学生的全面发展和应对未来的社会竞争具有十分重要的意义。

2 基于新课程标准背景的中考体育改革路径

2.1 增加体育项目, 丰富体育课程内容

首先, 在新课程标准背景下, 中考体育改革的任务是打破传统体育教学内容的单一性, 应通过增加体育项目以及丰富体育课程内容满足学生多样化的体育需求。这一举措可带动学生对体育的学习兴趣, 并且能促进学生的全方位发展。在响应新课程标准的号召下, 教师可针对中考体育课程体系展开全面而深入的革新, 以多元化的体育项目设置促进学生身心健康的全面发展。教师可在保留传统体育项目如田径、篮球及足球等的基础上, 前瞻性地引入游泳、攀岩、武术以及瑜伽等新兴及特色体育项目。例如, 在校内增设游泳项目, 投资建设标准化的室内游泳馆, 并配备专业教练团队, 确保学生在安全环境中学习游泳技能, 以此全面提升学生的体能素质, 并且在潜移默化中培养学生的自救互救能力, 确保其能有效应对突发事件。

其次, 教师可在教学过程中实施分级教学策略, 针对不

作者简介: 陈素, 女, 一级教师, 研究方向: 初中体育教学。

同年级学生的身体发育阶段、兴趣偏好及体能基础，精心设计差异化的体育课程计划。例如，初一学生需要侧重于基础体能训练与兴趣培养，通过趣味运动会等多种形式有效激发其兴趣；初二学生则需逐步过渡到技能提升阶段，使其参与到更多技术导向的项目如篮球战术以及武术套路学习等；初三学生则应当在保证中考体育项目训练的同时，鼓励其根据个人兴趣选择特色课程，如通过攀岩运动挑战自我极限，以瑜伽运动来促进身心平衡等。

最后，教师还可积极构建家校共育机制，通过家长会以及校园开放日等多种形式，向家长展示新兴体育项目的魅力与成效，增进家长对学校体育课程改革的理解与支持。同时，鼓励家长与孩子共同参与体育活动，营造积极向上的家庭体育氛围，在促进亲子关系的同时，也能让学生在课外延续体育锻炼的习惯。

这一系列举措将有效促进学生体育素养的全面提升，增强学生自身体质健康，培养学生团队协作、挑战自我的精神品质。更重要的是，多样化的体育课程也可为学生提供十分广阔的选择空间，使学生找到适合自己的运动方式，真正实现“因材施教”，让体育成为伴随学生终身的健康生活方式。

2.2 实施灵活的考核方式，尊重学生个性差异

传统的中考体育考核方式往往以统一的标准衡量所有学生，忽略了学生之间的个性差异和特长优势。新课程标准倡导多元化的评价体系，要求中考体育改革实施灵活的考核方式，以更好地体现学生的个体差异和全面发展。灵活的考核方式应包括项目自选、超越个人极限以及体育实践活动等多种形式，让学生能够按照自己的实际兴趣、特长与真实情况，综合选择更加适合自己的考核方式。

对此，教师可构建极具多元化特征的体育考核体系，通过精心设计的考核项目矩阵，全面覆盖强健体魄训练的传统田径、提升团队协作与技巧的球类运动，以及创新引入的游泳、攀岩等特色项目，旨在满足不同学生群体的兴趣偏好与个性化发展需求。在具体实施上，教师应采取自主选择与个性化发展的考核模式。学生将被赋予自主权，能按照个人兴趣、体能状况及特长优势等，从多样化的项目库中挑选一至两项作为考核内容。此种“量身定做”的考核方式，可有效避免传统“一刀切”评价体系的局限性，促进学生在体育领域的深度参与和持续进步。教师也可创造性设立“超越自我”挑战环节，以此作为考核体系的亮点之一^[1]。该环节将鼓励学生在自己已具备优势的项目上设立更高目标，通过不断突破自我极限，追求更加卓越的成绩，促进学生体育技

能的深化，并且也能培养学生面对挑战的勇气、坚持不懈的毅力以及自我超越的精神，为其终身学习与发展打下良好基础^[2]。

此外，为确保这一灵活考核模式的顺利实施，学校还需要配套详尽的指导方案与资源支持。包括提供专业的教练团队进行技术指导，优化场馆设施以满足新兴项目的训练需求，以及制定科学的训练计划与评价体系，确保每位学生都能在适合自己的道路上获得成长^[3]。通过这一系列改革措施，能极大地提升学生参与体育活动的积极性与主动性，促进学生身心健康的全面发展。这一举措也能为学生搭建展现自我、实现潜能的舞台，让学生在挑战中逐步发现自我，并在成功中积累经验，最终培养成全面发展的高素质人才。

2.3 加强师资队伍建设，提高教师专业素质

教师队伍是实施中考体育改革的关键力量，新课程标准对体育教师的专业素质也提出了更高的要求。新课标要求教师具备扎实的体育专业知识和技能，并具备创新精神和教育教学能力。因此，加强师资队伍建设，提高教师专业素质，是中考体育改革的重要保障。学校应加大对体育教师的培训力度，注重提高教师的教育教学水平和专业素养，同时也应积极引进有经验的体育教师，优化教师队伍结构。

在深化中考体育改革的背景下，学校作为体育教育的核心阵地，其师资队伍的建设与提升显得尤为关键。首先，为确保体育教学质量与成效的同步飞跃，学校需构建一套系统化、专业化的师资发展策略^[4]。学校可定期举办高质量的体育教师培训班。这些培训应紧密围绕国际体育教育前沿动态，邀请国内外顶尖的体育学者、教育专家及一线优秀教师，通过专题讲座、工作坊以及案例分析等多种教育形式，传授最新的体育教学理论、训练方法以及心理健康指导策略。培训内容应当涵盖课程设计与评估、学生个性化发展方案制定等，以提升教师的专业能力和教学创新能力。

其次，学校也需要不断促进教师之间的交流与合作，通过积极搭建平台，鼓励体育教师参与国内外教学竞赛、学术研讨会及教学观摩活动。这些活动可让教师展示教学风采，更能在交流中碰撞思想火花，汲取同行宝贵经验，从而不断优化自身的教学策略。同时，建立校内教学研究小组，定期开展教学反思与经验分享会，形成浓厚的教研氛围。

再次，人才引进与培养并行不悖。学校应拓宽招聘渠道，吸引具有深厚专业知识、丰富教学经验和显著教学成果的体育教师加入，为师资队伍注入新鲜血液。与此同时，为现有教师提供国内外进修、访学机会，支持其攻读更高学位

或参与专项研究,拓宽视野,深化专业造诣。

此外,技术创新也是提升体育教学质量的有效途径。学校可将现代信息技术融入体育教学,如开发互动式体育教学软件,利用虚拟现实(VR)、增强现实(AR)等技术,创设逼真的运动场景,让学生在趣味横生的游戏中掌握体育技能,提升学习兴趣。同时建立学生体育学习大数据平台,通过数据分析精准把握学生体能状况、兴趣偏好及进步轨迹,为个性化教学提供科学依据。

2.4 完善评价体系,关注学生全面发展

新课程标准强调学生的全面发展,要求中考体育改革建立科学合理的评价体系,以全面反映学生的体育素养和综合素质。完善的评价体系应包括多个评价指标和多元化的评价方式,既要关注学生的身体素质和运动技能,也要关注其心理素质、社会适应能力和团队协作能力等方面的表现。通过建立完善的评价体系,可以更加全面地了解学生的体育学习情况和发展水平,为学生的个性化发展提供有力支持^[5]。

在深化中考体育改革的进程中,教师应致力于构建一套科学、系统且全面的评价体系。此体系需充分考量学生的个体差异,包括年龄层次、性别特征以及生理机能状态,以此为基础设计差异化的评价标准和实施路径。除了保留并优化传统的体能测试与运动技能考核外,还应考虑心理韧性评估

与团队协作能力考量等多元化维度。具体而言,心理韧性评估可借助情景模拟技术,如设置接近真实比赛环境的压力测试,精准测量学生在高压下的情绪管理、决策效率及恢复能力。在团队协作能力评价上,则通过设计跨学科、跨技能的团队项目,观察学生在任务执行中的沟通协作、角色分配及问题解决能力,从而全面剖析其社会适应与团队协作能力。此综合评价体系不仅能够立体展现学生的体育素养与综合素养,还能为学生提供多样化展示自我潜能的平台。同时,依据评价结果,教师也可实施更为精准化的教学,实现个性化辅导策略,以此助力每位学生实现全面发展与个性成长。

3 结语

综上所述,新课程标准背景下的中考体育改革具有十分重要的意义。通过增加体育项目、实施灵活的考核方式、加强师资队伍建设和完善评价体系等一系列路径的落实,教师能够有效推动中考体育改革的深入进行,进一步提升学生的体育素养与综合素质。未来,我们应继续深化对中考体育改革的研究和实践,不断探索更加符合学生身心发展特点和时代要求的体育教育模式,为实现体育强国目标和培养全面发展的人才打好基础。

参考文献:

- [1] 马宇飞,郭晗.中考体育改革背景下初中体育教学现状与改革对策研究[J].齐齐哈尔高等师范专科学校学报,2024(3):111-114.
- [2] 谢阳,朱梅新,张眺.新时代学校体育工作背景下河北省体育中考改革发展研究[J].当代体育科技,2023,13(11):162-165.
- [3] 王宇航,赵海波.新课程标准背景下的中考体育改革研究[J].当代体育科技,2023,13(24):162-165+170.
- [4] 侯佳明.新课标背景下中学体育课田径教学改革的对策[J].中国科技期刊数据库 科研,2023(9):123-126.
- [5] 管彤.体育课程改革的主要变化研究——基于《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》的分析[J].运动与健康,2023(6):123-125.