

基于“以赛促教”理念推动 体育教学课外延伸的创新路径探究

张志军¹ 李志英²

1.天祝藏族自治县民族中学(甘肃 武威 733299);

2.天祝藏族自治县第一中学(甘肃 武威 733299)

摘要:在“健康第一”教育理念与2022版义务教育体育与健康课程标准“教会、勤练、常赛”要求的指引下,体育教学课内外一体化成为学校体育改革的核心方向。当前中小学体育教学普遍存在理念认知偏差、竞赛体系层级失衡、课内与课外内容衔接断层、评价激励机制单一等问题,导致课内教学与课外锻炼脱节,课外延伸缺乏有效支撑,制约了体育育人价值的充分发挥。本文以“以赛促教”理念为核心,系统梳理体育教学课外延伸的研究现状与核心痛点,针对性提出四大创新实践路径:重塑课内外一体化育人理念、搭建“班级—年级—校级—校外”四级递进竞赛体系、打通“教—练—赛”内容衔接壁垒、完善多元评价激励机制。研究表明,该路径体系可有效破解体育教学课外延伸困境,实现课内与课外的深度融合,落实体育核心素养培养目标,助力学生养成终身体育锻炼习惯,为中小学体育教学课内外一体化改革提供理论支撑与可落地的实践参考。

关键词:以赛促教;体育教学;课外延伸;教—练—赛一体化;体育核心素养

课题:本文为甘肃省教育科学“十四五”规划2025年度一般课题《科学组织与高效实施中学体育“跨校联赛”:基于“以赛促教”理念推动体育教学课外延伸的创新路径探究》(课题立项号:GS[2025]GHB0743)重要成果。

1 引言

新时代学校体育改革持续深化,“健康第一”的教育理念已全面融入中小学教育教学全过程。2022版义务教育体育与健康课程标准将“教会、勤练、常赛”作为体育教学的核心要求,明确体育教学需兼顾课内技能传授与课外延伸,实现学生运动能力、健康行为与体育品德的全面培养^[1]。当前中小学体育教学普遍存在“重课内、轻课外”的失衡现象,每周2—3节体育课仅能完成基础技能教学,无法满足学生“勤练、常赛”的实际需求。课外体育活动多处于浅层开展状态,缺乏系统性设计与目标指引,导致课内教学与课外锻炼严重脱节。“以赛促教”以体育竞赛为纽带,能够有效衔接课内教学与课外实践,是破解体育教学课外延伸困境的关键抓手^[2]。基于此,本文聚焦“以赛促教”与体育教学课外延伸的融合路径,系统梳理现存问题、探究创新策略,为中小学体育教学课内外一体化改革提供支撑。

2 研究现状与存在问题

2.1 研究现状

随着新时代学校体育改革的纵深推进,“以赛促教”与体育教学课外延伸相关研究逐步走向深化,成为学界与教育实践领域共同关注的重要课题,目前已形成一定的研

究共识,但仍存在明显的研究短板与局限。从研究视角来看,现有研究主要分为两大方向:一是聚焦“以赛促教”理念的内涵解读与课内应用,学者们普遍认可体育竞赛对激发学生运动兴趣、提升课内教学质量的积极作用,相关研究多集中于高校体育专业教学或中小学篮球、足球等专项体育课程,重点探讨竞赛在技能传授、课堂氛围营造中的应用策略,成果较为丰富。二是聚焦体育教学课外延伸的模式创新,多围绕课后服务、课外体育活动组织形式展开,提出了兴趣小组、校园体育社团等延伸路径^[3],为课外体育活动的开展提供了基础参考。

从研究内容来看,现有研究存在明显的碎片化问题,缺乏系统性整合。一方面,“以赛促教”理念与课外延伸的融合研究较为匮乏,多数研究仅将竞赛作为课外延伸的单一活动形式,未将其与课内教学目标、技能训练、素养培养进行深度绑定,未能形成“以赛促教、以赛促练、以赛促学”的完整逻辑^[4]。另一方面,现有研究多侧重单一维度的探索,或关注竞赛形式创新,或聚焦课外活动组织,未从理念、体系、内容、评价等多维度构建基于“以赛促教”的课外延伸体系,难以解决实践中课内与课外脱节的核心困境。从研究方法来看,现有研究以理论分析、经验总结为主,实证研究占比偏低,缺乏对不同学段、不同地

域学校的针对性调研,研究结论的实践性与普适性不足。综上,当前学界尚未形成基于“以赛促教”理念推动体育教学课外延伸的系统性理论框架与可落地的实践方案,相关研究仍需进一步深化,为破解实践困境提供更具针对性的支撑。

2.2 核心存在问题

2.2.1 理念认知存在偏差,“以赛促教”与课外延伸目标脱节

多数中小学对“以赛促教”理念存在认知偏差,将体育竞赛等同于少数体育特长生的精英竞技活动,竞赛目标窄化为“争名次、拿奖项”,忽视了竞赛面向全体学生的普惠性育人价值。同时,体育教学课外延伸定位模糊,多被等同于“课后看管”或“自由活动”,缺乏明确的育人目标与系统规划,未与课内教学、“以赛促教”理念深度融合,导致课内传授的运动技能无法在课外得到有效巩固,“教、练、赛”三者脱节,课外延伸的育人价值难以充分发挥。

2.2.2 竞赛体系层级失衡,课外延伸缺乏有效载体支撑

中小学体育竞赛体系多呈现“倒金字塔”结构,竞赛资源主要集中于校、区、市级等高层级竞技赛事,参赛主体仅为少数体育特长生。面向全体学生的班级、年级低门槛、常态化赛事严重缺失,普通学生缺乏课外竞赛参与渠道,难以获得运动成就感,进而丧失课外体育锻炼的内生动力。同时,现有赛事多为年度集中举办,缺乏常态化安排,无法为课外延伸提供稳定抓手,难以形成长效推进机制。

2.2.3 教学内容衔接断层,课内与课外竞赛存在壁垒

当前中小学体育课内教学与课外竞赛内容存在明显脱节,课内教学以基础运动技能、体能练习为主,而课外竞赛多采用成人化、专业化的规则与项目设置,与学生的技能水平、课内教学进度不匹配。课外延伸内容未与课内教学同频规划,未围绕教学重难点设计对应的竞赛与练习内容,无法实现“以赛促练、以练固教”的目标,制约了“以赛促教”理念在课外延伸中的落地^[5]。

2.2.4 评价激励机制单一,课外延伸缺乏制度保障

中小学体育学业评价仍以终结性评价为主,核心聚焦于期末体能测试与运动技能考核结果,学生课外锻炼参与情况、竞赛表现、技能进步幅度等过程性内容未纳入评价体系,导致学生参与课外体育活动的动力不足。竞赛评价存在“唯名次论”倾向,仅对获奖学生给予激励,忽视了普通学生的参与行为与体育素养表现,激励覆盖面不足。此外,体育教师绩效考核中,课外延伸相关工作权重偏低,导致教师开展相关工作的积极性不足,制约了课外延

伸的可持续推进^[6]。

3 实践研究策略

3.1 重塑理念认知,构建课内外一体化育人逻辑

打破传统固化思维,构建全员认同的课内外一体化育人逻辑,明确“以赛促教”与课外延伸的核心定位,为后续实践奠定思想基础。纠正“以赛促教”的认知偏差,明确其核心是面向全体学生的育人手段,而非精英竞技选拔。其核心目标是通过“常赛”激发学生运动兴趣、巩固课内所学技能、培养体育核心素养,推动学校体育从“精英竞技”向“全员育人”转型。明确体育教学课外延伸的补充定位,将其与课内教学紧密衔接,构建“课内教会—课外勤练—全员常赛”的闭环育人逻辑。以课内教学目标为核心,同步设计课外延伸与竞赛内容,让课外延伸成为落实“勤练、常赛”要求的核心阵地。加强理念宣贯与专项培训,覆盖学校管理者、体育教师、班主任等相关人员,推动全员树立“全员参与、以赛育人、课内外一体”的体育教学理念,打破“重课内、轻课外”“重竞技、轻普及”的固化思维,为“以赛促教”理念在课外延伸中的落地奠定坚实思想基础。

3.2 搭建四级递进竞赛体系,夯实课外延伸载体

打破“倒金字塔”式竞赛结构,搭建“班级—年级—校级—校外”四级递进、全员覆盖的体育竞赛体系,将竞赛重心下沉至班级、年级层面,为课外延伸提供常态化载体支撑。班级层面建立“周周有赛事”机制,结合当周课内教学内容,利用课后服务时间,设计跳绳单摇挑战赛、篮球投篮赛等低门槛、高参与度的微型竞赛,不设参赛门槛,确保全员参与,让学生在竞赛中巩固课内技能、获得运动成就感。年级层面建立“月月有联赛”机制,以班级为单位组织对抗赛,优化赛事规则、降低参赛门槛,设置基础组、进阶组分层参赛,兼顾不同技能水平的学生,推动课外体育活动从个体参与向集体参与转型。校级层面建立“学期有盛会”机制,结合体育节、春秋季运动会,削减单一竞技田径项目占比,增加班级团体接力赛、自编操创意赛等集体性、趣味性、全员性项目,为课外延伸成果提供集中展示平台,进一步激发学生参与热情。校外层面建立“年度有交流”机制,与周边兄弟学校开展友谊赛、区域联赛,为体育特长生提供进阶提升平台,兼顾“全员普及”与“特长发展”双重目标,进一步拓宽体育教学课外延伸的边界。

3.3 打通内容衔接壁垒,实现“教—练—赛”同频匹配
建立课内教学与课外延伸的同频规划机制,打破二者

间的内容壁垒,实现“教什么、练什么、赛什么”的一体化设计。体育教研组以学期为单位,在制定课内教学计划的同时,同步设计对应的课外竞赛与练习内容,确保课外竞赛内容紧扣课内教学进度与重难点。例如,课内重点教学排球正面双手垫球技能时,课外延伸可设计连续垫球挑战赛、班级垫球接力赛等项目,切实实现“以赛固教、以赛促练”。优化竞赛规则与内容的分层设计,打破成人化、专业化的赛事模式,结合学生的年龄特点与技能水平,分别设计基础技能类、进阶对抗类、专业竞技类分层竞赛,确保不同技能水平的学生均能获得参与感与成就感。丰富课外延伸的内容与场景,拓展体育知识竞赛、运动打卡挑战赛、家庭亲子体育赛等多元形式,将延伸场景从校园拓展至家庭,构建家校协同的体育锻炼氛围;结合季节特点与地方特色,融入传统体育、冰雪运动等特色内容,进一步丰富课外延伸的内涵。

3.4 完善多元评价激励机制,强化制度保障

构建多元、全过程的评价激励体系,充分激发学生、教师的参与积极性,为课外延伸的长效推进提供制度保障。优化学生体育学业评价体系,打破“唯分数”的终结性评价模式,构建“过程性评价+终结性评价”相结合的评价体系,其中过程性评价占比不低于60%。将学生课外锻炼打卡、竞赛参与情况、技能进步幅度、体育品德表现等内容纳入过程性评价,其中课外竞赛与锻炼相关内容占比不低于30%。建立普惠性的竞赛多元激励体系,打破“唯

名次论”的评价倾向,除设置赛事名次奖项外,增设最佳参与奖、最快进步奖、体育道德风尚奖等普惠性奖项,实现参赛学生激励全覆盖;将学生课外竞赛参与情况纳入学生综合素质评价、班级评优评先指标,进一步强化激励效果。完善体育教师绩效考核机制,将课外体育活动组织、竞赛体系搭建、课外延伸育人成效等内容,纳入体育教师绩效考核、职称评审、评优评先的核心指标,提升相关工作权重,配套对应的工作量核算与专项奖励机制,充分调动体育教师开展课外延伸工作的积极性与主动性;将课外体育工作开展情况纳入班主任绩效考核,形成全员协同的育人氛围。

4 结语

本文以“以赛促教”理念为核心,结合2022版义务教育体育与健康课程标准“教会、勤练、常赛”要求,针对当前中小学体育教学课外延伸存在的理念认知偏差、竞赛体系失衡、内容衔接断层、评价机制单一四大核心问题,提出了重塑育人理念、搭建四级递进竞赛体系、打通内容衔接壁垒、完善多元评价激励机制的创新实践路径。研究表明,该路径体系可有效破解体育教学课内外脱节困境,实现“教—练—赛”一体化融合,助力落实体育核心素养培养目标、推动学生养成终身体育锻炼习惯,为中小学体育教学课内外一体化改革提供实践参考;本研究为宏观层面探索,后续可针对不同学段、地域及运动专项开展实证研究,进一步完善路径设计,提升研究的实践性与普适性。

参考文献

- [1]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]《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)解读》[J].中国学校体育,2026,45(01):10.
- [3]李秀兰.“教会、勤练、常赛”理念下小学体育课堂教学的实施路径[J].体育视野,2024,(09):134-136.
- [4]何平妮.以赛促学理念下中职学校体育课程教学模式构建的研究[J].冰雪体育创新研究,2024,5(11):122-124.
- [5]赵荣新.“课内外一体化”教学模式在初中田径教学中的实验研究[D].扬州大学,2025.
- [6]薛昭铭,高升,陈正清.我国中小学体育与健康学业评价:应然性与实然性的博弈困境与突围路径[J].哈尔滨体育学院学报,2024,42(06):79-86.