

体能素养导向下初中体育差异化训练模式探究

陈媛媛

上海市民办立达中学, 中国·上海 200011

摘要: 体育与健康课程作为义务教育阶段的重要组成部分, 承担着增强学生体质、培养运动兴趣、健全人格发展的多重使命。近年来, 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出“健康第一”的教育理念, 将运动能力、健康行为、体育品德确定为学生体育核心素养的三大维度。同时在核心素养教育理念深入推进的背景下, 初中体育教学正经历从“技能传授”向“素养培育”的深刻转型。体能素养作为体育核心素养的基石, 其发展质量直接关系到学生身心健康与运动能力的持续提升。

关键词: 体能素养; 初中体育; 差异化; 训练

Research on Differentiated Training Models in Junior High School Physical Education under the Orientation of Physical Fitness Literacy

Chen Yuanyuan

Shanghai Private Lida Middle School, China Shanghai 200011

Abstract: As an important part of compulsory education, physical education and health courses carry multiple missions, including enhancing students' physical fitness, cultivating interest in sports, and promoting sound personality development. In recent years, the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)" explicitly put forward the educational concept of "health first," identifying motor skills, healthy behaviors, and sportsmanship as the three core dimensions of students' physical education literacy. At the same time, under the background of the deepening promotion of the concept of core literacy education, junior high school physical education is undergoing a profound transformation from "skill instruction" to "literacy cultivation." Physical fitness literacy, as the cornerstone of physical education core literacy, directly affects students' physical and mental health as well as the continuous improvement of their motor abilities.

Keywords: Physical fitness literacy; Junior high school physical education; Differentiation; Training

0 引言

在新课标核心素养育人导向及中考体育改革双轮驱动下, 初中体育教学已经从单纯的技能训练转向学生体能素养全方位培育。但毋庸讳言, 目前初中体育传统训练模式存在同质化教学、训练针对性不足、忽视学生个体体能差异诸种问题, 因此不能很好地适应不同学生的体能发展需求, 也直接制约了学生身体素质及体育核心素养的长效提升。故而本文以体能素养培育为明确目标, 结合初中生身心发展规律及体能差异化特征, 系统、严谨地探索构建科学、高效、可落地的差异化训练模式, 弥补传统教学之短板, 精准提升不同层次学生的体能水平, 让体育核心素养真正落到实处, 也由此为初中体育体能训练教学改革提供切实可行的参考。

1 体能素养导向下初中体育差异化训练模式的构建原则

1.1 因材施教, 差异适配原则

差异化训练是以学生个体差异为基本出发点, 以落实

因材施教理念为根本目的, 因此训练实施前教师宜借助体质测评、课堂观测、日常训练台账、学生自评互评多种方式, 系统、客观地了解学生体能素养、运动短板、运动喜好, 由此自然、合理地进行学情分层, 厘清不同群体的成长发展诉求。继而据此制定分层化训练目标、设计分层化训练内容、安排分层化运动负荷, 让基础薄弱者打下扎实根基, 中等水平者稳中求进, 能力突出者实现素养突破, 全体学生都能获得与其运动水平相匹配的训练方案, 真正达成个性化素养培育之目标。

1.2 素养为本, 全面发展原则

新模式的构建必然要以体能素养培育为根本出发点和最终目标, 因此首先要摆脱应试化、片面化的训练思路, 从学生综合身体素质提高及长期健康发展的角度来设计训练内容。训练时不限于应试项目达标, 而是主动、系统地促进力量、速度、耐力、柔韧、灵敏诸种体能素质的发展, 更自然地融入科学锻炼方法、运动安全知识、体育品德培

育诸种要素,真正让身体素质、运动能力、健康素养、意志品质诸者协同发展,切实达成体育学科核心素养的育人目标。

1.3 循序渐进,适度适量原则

保障学生在安全范围内稳步提高体质,是差异化训练方案设计的根本目的,因此方案必须根据不同学生体能提升的节奏动态、合理地调整,做到训练实效与运动安全两者的平衡。初中生处于身心快速发育的关键时期,各身体机能尚未发育成熟,运动承受能力尚有限,故此分层训练时所选内容的强度及难度都宜遵循循序渐进的实施原则,坚决杜绝超负荷突击训练,也由此规避运动损伤及发育不良诸种风险。换言之,真正的差异化体育训练要贴合青少年成长规律及科学训练理念,严格贯彻量力递增的原则,方能真正促进学生综合体能的良性发展。

1.4 多元激励,持续发展原则

体育训练全过程都自觉、充分地贯彻激励性教育评价理念,因此能自然、合理地构建起多元立体、切中学情的个性化评价体系,彻底改变单纯以运动成绩为评价标准的传统模式,又将终结性考核与过程性综合评定两者统一起来,系统考查学生训练参与的态度、训练时的表现、成长进步的空间以及综合素养的整体提高情况。更难得的是采用分层评定的方式予以针对性正向引导,由此切实调动各层级学生参与体育训练的主观能动性,让体育基础薄弱的学生重拾运动自信,让能力突出的学生主动争先上进,最终达成全体学生身体素质、综合运动素养双提升的目标。

2 体能素养导向下初中体育差异化训练模式的实践构建路径

2.1 精准分层,建立动态学生分级体系

精准分层是差异化体育训练有序落地的重要前提,教师应当建立科学动态的学情分层机制,摒弃固化刻板的分层划分形式。教师可参照国家学生体质健康标准,结合初中生身心发展特征开展系统化体能测评,全面采集身高体重肺活量短跑跳远耐力及柔韧素质等多项基础体能数据,再结合日常课堂运动状态和肢体协调能力和学习状态与成长幅度完成综合性研判。在此基础上将学生合理划分为基础提升精英三个训练组别,基础组学生体能素养偏弱难以完成基础训练任务且运动自信心不足,提升组学生可完成常规训练内容达到基本标准但仍存在体能短板,精英组学生各项体质指标优良运动综合能力突出具备良好提升空间。日常教学中落实动态化层级管理模式,每月依据体能测试结果与实际训练表现调整学生所属组别,对取得明显进步

的学生予以层级上调,对状态回落适配度不足的学生进行合理下调,破除静态分层局限充分调动学生体育训练的内生动力。

2.2 分层定标,明确差异化训练目标

以体能素养培育为根本,从各层级学生体能基础出发,科学、合理地制定梯度化、个性化的训练目标,做到人人有目标、人人能提升。具体而言,基础组的目标是夯实基础、培养兴趣,以掌握规范动作、达到体质健康基础标准、克服运动畏难情绪、养成基础运动习惯为具体抓手,由此提升学生的基本力量、基础耐力及身体协调性,也切实解决体能短板,让学生获得运动信心。提升组的目标是能力巩固、均衡发展,在巩固基础体能的基础上优化运动动作技术,补齐体能薄弱环节,系统、扎实地提高各项体能指标,同时教会科学锻炼的方法,形成稳定、自觉的运动习惯,因此能做到体能成绩稳步达标,综合素养全面发展。精英组的目标是突破进阶、素养拔高,以突破自身体能极限、精进专项技能、提升综合运动素养为明确方向,有针对性地强化爆发力、耐力、灵敏性诸种高阶体能素质,更重要的是培养自主训练、创新运动的能力,让其向更高体能标准主动求索,也在过程中发挥示范引领作用。

2.3 分层设计,构建差异化训练内容体系

从分层培养目标出发,结合初中生体能发展的实际特点,系统、有层次地设计分层有趣、循序渐进的训练内容,做到夯实基础、弥补弱项、发展能力三者兼顾,由此培育学生体能素养。具体而言,基础组以体能基础培育为主,故而训练内容简明,运动负荷降低,以基础动作练习、低强度有氧训练为基本形式,穿插走跑交替、简易力量训练、柔性形体练习等诸种方式,又以趣味体育活动调节训练气氛,让学生从容适应运动节奏,扎实巩固身体素质。提升组以均衡发展综合体能为明确方向,在原有训练基础之上合理提高训练标准,规范运动技术动作,主动补齐体能薄弱环节,用多元耐力训练、进阶力量练习、协调性实训诸种手段促成各项身体素质协调发展。精英组以高阶能力突破为根本目的,因此采用高强度专业化拓展训练,直接针对体能极限进行专项运动能力的开发,用变速冲刺类训练强化心肺及速度素质,以多元力量训练增强躯体爆发力及核心稳定性,再以综合体能实训及专项拓展练习彼此衔接、互为补充,真正全面挖掘学生运动潜能。

2.4 分层施教,优化差异化训练实施方法

体育课堂训练实施过程中,有序推行层次化分层施教与精准化分类指导,切实践行差异化训练理念。先组织全

体学生统一研习基础动作要领与安全防护知识,夯实运动理论与实操基础,再转入分组实训并开展针对性教学辅导。针对基础层级学生,教师逐一规范动作姿态,放缓训练进度并正向疏导,助力其突破训练难点。面向提升层级学生,侧重指导其精进运动技法,合理调配训练节奏,补齐体能薄弱环节并调整竞技状态。针对精英层级学生,布设高阶训练内容,引导自主规划训练方案深挖运动潜能,同时依托优生互助搭建互学共进的良好训练氛围。教学兼顾学生运动兴趣差异,学生完成基础训练后可自主参与跳绳、球类趣味赛事等特色活动,有效激发训练主观能动性,推动体能训练朝着个性化与科学化方向稳步发展。

2.5 多元分层,完善差异化评价体系

构建分层评价、过程赋能、多元激励协同联动的评价体系,是突破传统统一化终结性评价桎梏、适配差异化体育训练模式很自然、很有力的尝试:先分层确立科学评价准则,明确摒弃同质化评判标准,由此顺理成章地为三类层级学生设定适配达标要求及成长提升标尺。具体而言,基础层级考察参训态度、基础任务完成质量及成长提升空间,提升层级考察体能指标达成成效及动作技术规范度,精英层级考察体能突破成效及综合运动素养。更难得的是,体系充分拓展评价维度,将过程性评定与阶段性成果评定有机整合,过程性评价涵盖参训状态、出勤情况、自主训练、团队协作诸种表现,终结性评价以月度、学期体能考核成绩为载体,因而能客观、及时地研判学生体能素养的发展态势。同时,体系优化了多元评价的实施路径,融合教师评定、学生自评、小组互评诸种方式,让学生真正看清自身优劣,主动、自觉地调整训练状态,从而稳步促进学生综合体能素养长效发展。

3 差异化训练模式的实施保障与注意事项

3.1 强化教师专业能力,夯实教学基础

差异化训练实施模式对体育教师体质测评研判、分层课程设计、个性化施教诸种能力都提出了更明确、更严格的职业标准,因此学校宜常态化组织体育教师参加专业技能研修活动,就学生体能素养培育路径、差异化课堂实施策略、科学分层划分方式及体能训练体系化设计等核心内容系统、有层次地开展集体教研交流,由此切实夯实教师团队的整体专业功底。更重要的是,体育教师要主动革新传统教育教学理念,挣脱固化应试体育教学思维的桎梏,潜心研究初中阶段学生身心成长规律及体能发展特点,熟练掌握分层训练实施流程及个性化辅导授课方式,结合班级整体学情、学生具体状态灵活、审慎地优化训练方案,

让差异化体能训练模式真正落得实、见实效。

3.2 优化场地器材资源,保障训练落地

由于要让差异化分层训练方案真正顺利、充分地落地,首先就要保证足够的运动空间及器材保障,而各层次训练在内容设计、实施方式上都有明确区别,故对器材的需求也各不相同,因此学校宜主动、系统地优化体育场地布局及器材配备体系,添置跳绳、哑铃、标志桶、弹力带等基础体能训练常用器材,合理划出各训练功能区域,为不同小组同时进行各层级训练创造良好条件。更重要的是,在硬件保障的基础之上,教师要善于挖掘现有资源的使用潜力,从场地实际出发灵活调整训练方案,做到量材施用、就地取材,编排各层级训练内容,由此最大限度地发挥场地及器材的效能,也避免因硬件条件限制而阻碍分层训练的进程,最终切实保障差异化教学目标的达成。

3.3 规避标签化问题,注重全员发展

分层训练实施的根本要义是顺应学生个体的发展差异,用差异化的教学路径切实促进全体学生素养的整体提升,绝不可简单将学生群体做等级划分。因此,教育工作者进行分层教学时要主动、充分地落实正向思想价值引领,规避学生形成层级对立的错误认知,系统、有力地破除固化标签式的片面评判思维。具体而言,宜以动态化层级调整机制、全方位多元激励举措、合作式小组协同学习模式等诸种方式,创设平等和谐、彼此尊重、互为支持的常态化育人训练环境。由此自然、流畅地引导全体学生认识分层教学的真正目的:即根据自身成长需求定制发展路径,绝不是对个人综合能力做定性评判。在此基础上守护学生内在自尊、呵护学生学习自信,潜移默化地挖掘不同层次学生内在的学习潜能,真正激发全体学生主动参与日常训练、自主求知探索的主观能动性,最终让不同学情的学生都获得循序渐进、稳扎稳打的成长体验,也做到各层次学生综合能力的均衡发展。

4 结语

体能素养培育是初中体育教学的核心任务,差异化训练模式是破解传统体育体能训练同质化、低效化问题的有效路径。在新课标育人背景下,初中体育教学需立足学生个体体能差异,以体能素养培育为核心目标,通过精准动态分层、梯度化目标设定、差异化内容设计、个性化教学实施、多元化分层评价,构建全方位、系统化的差异化体能训练体系。该模式能够有效适配不同层次学生的体能发展需求,让薄弱学生夯实基础、中等学生稳步提升、优秀学生突破进阶,全面提升初中生综合体能素养与运动能力,

帮助学生养成终身运动的良好习惯，切实落实体育学科立德树人、健康育人的根本目标，为初中体育教学高质量发展提供坚实支撑。

参考文献：

[1] 王从玉. 核心素养导向下初中体育体能教学的创新实践[J]. 体育视野, 2025(24): 114-116.

[2] 唐锡皓. “国防教育”融入“初中体育课程”的教

育价值及实践路径研究[D]. 四川师范大学, 2025.

[3] 郑昌坤. 初中体育教学中学生体能训练的科学化路径探讨[J]. 成才之路, 2025(16): 137-140.

[4] 李湖海. 基于核心素养的初中体育差异化教学策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(04): 77-79.

作者简介：陈媛媛（1995.09-），女，汉族，浙江省台州市，本科，二级教师，研究方向：体育教育。