

培养合作能力,使学生在小组结构中承担角色、交流意见,提高分析复杂问题的能力。

4.3 基于项目化学习的跨学科整合路径

项目化学习将化学知识置于综合任务中,通过跨学科整合促进学生形成综合解决问题的能力。在初中阶段,可设计空气质量检测、水质分析、材料研究、环境保护等项目,使学生围绕项目目标开展资料查询、实验设计、方案验证与成果展示。项目化学习强调任务驱动,使学生在持续探究中逐步形成自主学习能力。跨学科整合可借助物理、生物、地理等学科的内容,为学生提供更广的知识迁移空间。例如在研究金属腐蚀问题时,可结合物理中的电化学知识、生物中的微生物作用等,使学生理解复杂现象背后的多维因素。项目化学习的路径有助于提升学生的实践能力与科学责任意识,使核心素养在综合实践中转化为能力。

5 核心素养导向下的教学实践路径优化

5.1 课堂教学模式的创新实践

在核心素养理念的推动下,初中化学课堂的组织方式需要从知识灌输走向基于任务与活动的学习结构,使学生在真实问题情境中建构理解与形成能力。通过“问题提出—探究分析—合作研讨—应用评价”的课堂结构,能够促使学生以化学视角理解现象并形成解释。教学中,学生通过对实验现象的主动观察,围绕反应特征、物质变化及可能机理展开讨论,教师在关键节点提供分析方向与模型建构支持,使探究过程更具科学性与系统性。数字化资源的引入进一步扩展了课堂边界,通过虚拟实验、三维可视化模型及模拟平台,学生能够突破器材限制理解微观结构、反应路径及粒子变化,实现宏观、微观与符号表征间的转化。课堂模式的创新不仅提高了学习参与度,还为学生的证据推理能力、模型建构能力与科学表达能力提供了多维支撑,在持续互动中促进核心素养的生成。

5.2 实验教学改革的实践路径

实验教学是化学学科的重要载体,其改革需要从真实性、开放性与参与性三个维度入手,使实验真正成为促进化学素养形成的重要途径。在设计实验活动时,可引导学生基于研究目标提出实验方案,通过调整变量、改进装置或设计数据记录方式增强实验的探究性。例如,当学习溶解度随温度变化的规律时,学生可根据可获得的材料自主选择物质、制定测量步骤并对实验数据进行曲线处理,使探究过程体现个体差异。教师在实验教学中的职能逐渐由演示者转向学习促进者,通过追问、提示与讨论组织帮助学生建立“现象—假设—验证—解释”的实验逻辑。在资源受限的情况下,利用微型化实验、生活材料实验、移动实验箱等方式可有效提升可实施性,使更多学生参与实践操作。实验教学改革能够

强化学生的证据意识、控制变量能力与实验创新意识,使其在连续的实践体验中形成化学探究的核心思维框架。

5.3 教育评价体系的综合化改革实践

教育评价体系的改革对于核心素养的落实具有关键作用,需要通过综合化、多元化、过程化方式呈现学生的学习状况。综合化评价可涵盖课堂表现、实验能力、学习过程记录、项目成果展示及反思报告等内容,构成覆盖学习全周期的评价链条,使评价功能从甄别选拔转向促进学习。在实施过程中,教师应依据不同教学任务制定差异化的评价标准,使知识掌握、探究能力、合作表现、科学表达与创新意识等维度均获得合理体现。学习档案袋作为过程性记录工具,可持续保存学生的实验记录、模型建构作品、阶段反思等资料,使学习轨迹可追踪。学校层面的评价体系可与区域信息平台实现对接,通过数据共享建立学生发展数据库,为教学诊断与教学设计提供证据支持。综合化评价能够引导学生关注学习过程本身,增强学习自觉性,使其在持续反馈中逐渐形成自我调节能力,从而有力推动化学核心素养的发展。

6 结语

新课标下初中化学核心素养的培养,是一项系统性工程,需要课程内容、教学方法、实验条件、教师能力与评价方式等多维度协同改革。核心素养不仅是知识学习的延伸,更是学生面对未来社会发展所需关键能力的体现。通过生活情境、科学探究与项目化学习等路径,可为学生提供丰富的学习体验,使他们在实际问题解决中形成化学思维与科学态度。教学实践的优化需要持续推进课堂创新、实验改革与评价体系完善,使素养培养形成稳定机制。随着教育现代化进程不断深入,初中化学教学应在新课标指导下不断调整与更新,为学生的科学素养奠定坚实基础,也为培养具有创新精神与社会责任意识的未来公民提供支持。未来研究可进一步结合区域教学资源差异、数字化教学环境与教师专业成长机制,构建更具适应性的培养模式,使核心素养理念真正融入学校日常教学与学生学习过程。

参考文献

- [1] 李淑芳.新课标背景下初中生化学核心素养现状调查研究[J].教育实践与研究(B),2025,(06):60-64.
- [2] 林丰.依循新课标解锁初中化学核心素养培育“密码”[J].理科考试研究,2025,32(05):11-13.
- [3] 郑志宝.浅谈新课标下初中生化学核心素养的培养[J].中学课程辅导(教师教育),2021,(05):73.
- [4] 郭海强.新课标下初中生化学核心素养的培养[J].理科考试研究,2020,27(16):59-60.
- [5] 沈世红.新课标核心素养导向下初中化学教学与评价的一致性分析[J].化学教与学,2025,(06):7-10.

Research on Integrated Teaching Design of Physical Education in Junior High Schools under the Background of “Weight Management Year” -Aiming at Promoting Healthy Behaviors of Overweight Students

Jiandong Shi

Chengdu University, Chengdu, Sichuan, 610106, China

Abstract

The ongoing implementation of the “Weight Management Year” initiative has raised new requirements for school physical education to better fulfill its health promotion functions. Addressing challenges such as insufficient classroom participation among overweight junior high school students, lack of sustained post-class exercise habits, and inadequate home-school collaboration, this study conducts research guided by core competencies in physical education and health curricula. A comprehensive integrated teaching framework comprising “differentiated in-class instruction—post-class exercise prescriptions—family collaborative support—process evaluation feedback” has been established. The study systematically elaborates on its design rationale, implementation procedures, and practical value. Findings indicate that this approach can significantly enhance physical activity engagement and health behavior sustainability among overweight students, providing valuable practical references for health promotion-oriented physical education programs in junior high schools.

Keywords

Weight Management Year; Junior High School Physical Education; Integration of In-class and Out-of-class Activities; Healthy Behaviors; Teaching Program

“体重管理年”背景下初中体育课内外一体化教学设计研究——以超重学生健康行为促进为目标

史建东

成都大学, 中国·四川成都 610106

摘要

“体重管理年”活动的持续推进,对学校体育更好地发挥健康促进方面的功能提出了新的要求。围绕初中超重学生在课堂参与度不足、课后锻炼缺乏持续性以及家校支持相对不足等问题,文章基于体育与健康课程核心素养导向开展研究,建立了由“课内分层教学—课后运动处方—家庭协同支持—过程性评价反馈”所组成的课内外一体化教学方案,并且从设计依据、实施流程以及应用价值等方面进行了系统阐述。研究认为,该方案能够在一定程度上提高超重学生的体育参与度以及健康行为的持续性,为初中体育课堂开展健康促进相关教学提供一定的实践参考。

关键词

体重管理年; 初中体育; 课内外一体化; 健康行为; 教学方案

1 引言

随着青少年超重与肥胖问题逐渐变得更加突出,学校在开展健康促进方面所发挥的作用也越来越受到关注。国家卫生健康委等16部门印发《“体重管理年”活动实施方案》,明确提出要提高全民体重管理意识以及相关技能,并且把学校当作重要实施场景之一来加以运用^[1]。与此同时,

义务教育《体育与健康课程标准(2022年版)》指出课程应以核心素养为导向,促进学生运动能力、健康行为以及体育品德的协同发展^[2]。《教育强国建设规划纲要(2024—2035年)》也提出要促进学生全面发展以及身心健康,为学校体育实现高质量发展提供了重要的政策依据^[3]。在这样的背景之下,初中体育教学不仅需要承担技能教学方面的任务,同时还承担着促进学生健康行为逐步养成的重要功能。

【作者简介】史建东(2002—),男,中国四川成都人,硕士,从事运动训练研究。

2 教学方案设计的依据

2.1 政策导向依据

“体重管理年”活动在总体上强调体重管理意识的提升、相关技能水平的提高以及重点场景的干预，而学校正是其中较为重要的实施场域之一。这在一定程度上表明，学校体育需要由原本较为一般性的锻炼组织形式，逐步转向围绕真实健康问题开展更具针对性的支持与服务^[4]。对于初中阶段而言，超重学生不仅是学校开展健康促进工作时需要重点关注的对象，同时也是体育教学在推进差异化改革过程中应当重点回应的人群。

2.2 课程标准依据

义务教育《体育与健康课程标准（2022年版）》明确指出，体育与健康课程应对学生的个体差异以及不同需求给予充分关注，并推动学生在真实的运动情境当中逐步形成健康行为^[5]。因此，在面向超重学生开展体育教学时，不应只停留在“完成相同练习内容”这一层面，而应该更加注重使学生能够在原有基础上获得相应提升，并逐步形成较为稳定的行为表现。

2.3 现实问题依据

在实际教学过程当中，超重学生普遍会出现参与意愿相对偏低、动作自信程度不足、持续运动能力较弱以及家庭支持不够稳定等方面的问题。如果继续沿用“大班统一推进”的传统教学模式，就容易逐渐形成“越不会越不练，越不练越回避”的负向循环。因而，体育教学需要借助分层设计、课后延伸以及家校协同等方式来开展相关工作，才能逐步建立起具有连续性的支持机制^[6]。

3 课内外一体化教学方案的目标与原则

3.1 教学目标

- 提升超重学生课堂参与积极性和练习完成率。
- 帮助学生形成每周规律运动意识。
- 促进饮水、作息、减少久坐等健康相关行为改善。
- 增强学生运动自信与自我管理能力。

3.2 设计原则

差异化原则。依据学生体能、兴趣和心理承受能力设计不同任务层级，避免“一刀切”。

连续性原则。将课堂教学、课后锻炼、家庭支持和评价反馈连接起来，延长体育教学的作用链条。

低门槛原则。课后任务设计强调简明、可做、可坚持，防止因要求过高而流于形式。

发展性评价原则。评价既关注运动结果，也关注参与过程、习惯养成和自我感受变化。

4 课内外一体化教学方案的构建

4.1 课内分层教学模块

在教学实施过程中，教师可根据学生运动基础、耐力

水平及课堂参与表现进行分层设计，将学习任务划分为基础层与提升层。基础层以“愿参与、能完成”为目标，主要安排走跑结合、节奏跳绳、趣味折返跑、合作接力等低冲击、易获得成功体验的内容；提升层以“能坚持、会调控”为目标，在基础层之上适度增加连续活动时间、节奏变化训练和简化对抗性练习，引导学生逐步提升运动持续性。课堂组织宜采用“同主题异任务”的方式，实现同课不同负荷、同场不同目标。

4.2 课后运动处方模块

课后运动处方可把每周3次、每次20—30分钟当作基本标准来进行安排，重点突出中等强度、低门槛以及可持续性。具体内容可囊括快走或慢跑、跳绳和徒手练习的组合，以及亲子散步、羽毛球、投篮等家庭陪伴式活动。课后任务不宜设置得过于复杂，应把“做什么、做多久、如何记录”明确下来，并允许学生在规定范围内自主选择，以提高可接受性。

4.3 家庭协同支持模块

家庭支持是超重学生体育行为维持的重要外部条件。教师可通过家长提示单明确家长的协同任务：每周至少陪伴1次运动，提醒孩子记录运动情况，关注饮水、睡眠与久坐习惯，多采用鼓励性语言，避免体型羞辱和简单指责。家庭支持的核心不在于“替孩子锻炼”，而在于营造支持性环境，降低学生在课后放弃锻炼的概率。

为了增强家庭协同支持的可操作性，可配套使用家长反馈单，具体如下表1所示。

表1 家长反馈单

项目	本周情况	家长意见
是否主动参与课后运动	经常 / 偶尔 / 很少	
是否能按要求完成时长	能 / 基本能 / 不能	
是否有情绪抵触	无 / 偶尔 / 明显	
是否有作息改善	有 / 一般 / 无	

4.4 过程性评价反馈模块

评价内容主要涵盖课堂参与、课后坚持、健康习惯以及自我感受四个维度。课堂参与评价主要对出勤情况、练习投入程度、小组合作表现、任务完成情况以及情绪表现等方面开展评价；课后坚持评价则对运动次数、运动项目、运动时长以及完成情况等内容进行记录；健康习惯评价侧重关注饮水、睡眠、减少久坐以及主动运动等行为方面的变化；自我感受评价则引导学生对“今天是否更愿意运动”“哪项任务最能坚持”等问题进行反思。这样的评价方式在较大程度上契合课程标准中关于健康行为培养的要求，同时也与当前中小学教育评价改革背景下强调常态化教学评价以及数字化支持的发展方向相契合。

课堂参与评价可借助课堂参与观察表进行记录，具体如下表2所示。