

## 山东省菏泽市第二中学 高中体育教学身体素质针对性训练策略研究

□ 郭志涛

在健康中国战略深入推进及山东省菏泽市落实学生体质强健计划的背景下,青少年身体素质提升成为教育领域核心课题。高中阶段作为青少年生长发育关键期,体育教学的科学性与针对性直接决定体质提升成效。菏泽市第二中学敏锐洞察传统体育教学中训练同质化、忽视个体差异等问题的制约,立足本校教学实践探索针对性训练策略,为高中体育教学改革与青少年健康发展提供实践路径。以下从训练基准定位、分维度训练构建、实施保障完善三方面展开具体阐述。

### 精准定位训练基准 立足个体差异施策

针对性训练的前提是精准掌握学生身体素质现状。高中学生正处于生长发育的关键阶段,受遗传因素、成长环境、运动基础积淀及个人兴趣偏好等多重因素影响,体质水平呈现出鲜明的个体差异,不仅体现在耐力、力量、灵敏性等核心素质的强弱分化上,还表现为运动适应能力、损伤恢复速度等隐性差异。若忽视这些差异开展“一刀切”的盲目训练,不仅难以提升整体训练成效,还可能因训练强度、方式与个体承受能力不匹配等引发肌肉

拉伤、关节损伤等运动风险,反而违背体育锻炼的初衷。对此,菏泽市第二中学立足实际,建立起全流程、精细化的学生身体素质测评机制。学校依托标准化塑胶田径场、多功能球类馆、专业体能训练室等优质硬件设施,为测评工作提供了坚实保障——塑胶跑道能有效降低长跑测评中的损伤风险,专业器材则确保了力量、灵敏性项目测评数据的精准度。在测评实施过程中,学校提前组织体育教师开展专项培训,明确各项目测评标准与操作规范,从50米跑的起跑姿势规范,到引体向上的动作标准,再到仰卧起坐的计数规则,均有专人全程把控、实时记录。学校定期组织学生开展1000米跑(男生)、800米跑(女生)、立定跳远、引体向上(男生)、1分钟仰卧起坐(女生)、50米跑、绕杆跑等全覆盖测评,将每个学生的各项数据详细录入系统,建立动态更新的个人体质档案,清晰呈现学生身体素质变化轨迹。

在此基础上,教师不仅结合学生年龄、性别、生理特点及运动兴趣进行分层分类,还通过一对一沟通、小组座谈等方式充分倾听学生的训练诉求与目标。针对不同群体明确差异化训练重点:对于耐力较差的学生,以低强度长时间的慢跑、间歇跑为核心,搭配呼

吸节奏训练,逐步提升心肺功能;对于力量不足的学生,侧重俯卧撑、深蹲、仰卧起坐等基础力量动作,结合弹力带训练,循序渐进增强肌肉力量;对于灵敏性欠缺的学生,聚焦跳绳、障碍跑、绕杆变向等训练项目,强化身体协调性与反应速度。这一系列举措,为后续针对性训练奠定了精准、坚实的基础。

### 构建分维度训练体系 科学适配体质需求

青少年身体素质涵盖耐力、力量、速度、灵敏性等核心维度,菏泽市第二中学立足各维度发展规律,结合学生年龄层次与体能基础差异,构建科学完善的差异化训练体系。耐力训练采用分层精准培养模式,基础薄弱组依托校园环形跑道开展20—30分钟慢跑、快走等低强度有氧运动,重点培养运动习惯、夯实耐力基础,逐步提升强度;进阶组在标准田径场进行300米快跑+100米慢走的间歇训练,通过强度交替突破有氧与无氧耐力极限;高阶组利用校园地形设计越野跑、接力跑等综合训练,增强训练趣味性与挑战性。同时结合球类场地资源,将耐力训练与篮球全场折返跑、

足球耐力传球等趣味运动结合,有效提升学生主动参与度。力量训练严格遵循青少年骨骼肌肉发育规律,以自重与轻器械训练为主,依托学校完善的体育器材配备,搭配专业体育教师全程指导。针对上肢开展俯卧撑、引体向上辅助训练、哑铃弯举等动作,针对下肢开展深蹲、蛙跳、立定跳远等训练,针对腹部开展平板支撑、仰卧卷腹等运动,全程强调动作规范,避免运动损伤,严格遵循“循序渐进、劳逸结合”原则,训练前增设动态拉伸热身环节,训练后辅以静态放松,每周训练2—3次并根据学生体能反馈动态调整强度。

速度与灵敏性训练聚焦反应能力与身体控制能力双重提升,通过50米冲刺、30米加速跑、起跑反应专项训练强化速度与爆发力,借助绕杆跑、障碍跑、跳绳变奏训练、球类变向运球等提升灵敏性。训练中采用小组竞赛形式激发学生动力,同时定期检测体能数据,根据测试结果调整训练难度与节奏,实现个性化动态提升。

### 完善实施保障机制 筑牢训练实效根基

为确保针对性训练落地见效,荷

泽市第二中学从教师能力、评价机制、氛围营造三方面系统构建保障体系,为青少年体质提升筑牢根基。在教师能力提升层面,学校建立常态化培训与教研联动机制,定期组织体育教师参与青少年体质发展规律、针对性训练方法、运动损伤预防等专题培训,邀请校外体育教学专家现场指导答疑,同时搭建校内教研交流平台,鼓励教师结合本校学生体质特点开展专项教学研究,通过集体备课、公开课展示、经验案例分享会等形式,促进优质教学经验互通互鉴,全面提升教师专业教学与训练指导能力。在评价机制构建上,学校打破单一评价模式,建立过程性与终结性评价相结合的多元评价体系,过程性评价聚焦训练参与度、动作规范性、阶段性进步情况等核心维度,由体育教师通过课堂实时观察、详细训练记录、阶段性谈心反馈等方式精准实施;终结性评价以学期、学年定期测评数据为核心,科学对比学生训练前后的体质指标与运动成绩变化,形成个性化训练成效分析报告。

同时创新引入学生自评与同伴互评环节,制定清晰易懂的评价标准,引导学生客观认知自身不足、学习他人优势,有效提升学生参与训练的主

动性与积极性。在氛围营造方面,学校立足学生兴趣与体质发展需求,精心策划并开展校园运动会、班级耐力挑战赛、篮球对抗赛、趣味运动嘉年华等丰富多彩的竞赛与趣味活动,以赛促练激发学生运动热情;充分利用校园宣传栏、广播站、主题班会、体育课堂等多元阵地,广泛宣传科学训练知识、运动安全常识,引导学生树立正确运动观念;尤为注重家校协同育人,通过家长会、班级沟通群、个性化家访等多种形式,向家长全面传递针对性训练的重要意义与科学理念,积极争取家长的理解与支持,鼓励家长陪伴孩子开展课后自主训练,逐步形成“课堂精准训练+课后自主拓展+家庭协同助力”的一体化训练模式,全方位、多维度激发学生的训练热情与持久动力。

高中体育教学中青少年身体素质提升需要长期深耕。菏泽市第二中学的实践表明,唯有立足个体差异精准定位基准、遵循规律构建分维度训练体系、完善保障机制,才能切实提升训练实效。以后,学校将持续深化体育教学改革、优化训练策略,让体育教学真正成为青少年健康成长的有力支撑,为健康中国战略推进注入青春力量。

## 广东省珠海市香洲区第三小学 以“卓真·卓善·卓美”构建创新课程体系

□ 曾少珠

在国家全面推进素质教育、深化课程改革的背景下,基础教育正经历着从“知识本位”向“素养本位”的深刻转型。学校课程作为落实立德树人根本任务的关键载体,其品质直接影响着学生的成长轨迹与学校的育人成效。

广东省珠海市香洲区第三小学基于广东省珠海市教育科研“十四五”规划第二批(2022年)“‘卓真·卓善·卓美’课程的开发与研究”(课题立项号:2022ZHGHTK112)课题研究,深耕育人初心,精心构建层次分明、协同互促的“卓真·卓善·卓美”课程体系,将文化浸润与素养培育深度融合,在校园内厚植崇德尚学的文化氛围,积淀笃行致远的精神底色。学校以厚重的文化底蕴濡养心灵,以多元的课程载体挖掘潜能,让每个学生都能循着自身优势自主成长、绽放光彩,在博学笃行中涵养儒雅气质,在乐观向上中拥抱缤纷童年,既实现了“做最好的自己”的成长愿景,更以课程建设为纽带推动教师专业进阶与学校优质发展同频共振,书写出素质教育纵深发展的生动答卷。

### 哲思引领:构建“三卓” 课程体系的逻辑框架

教育的本质在于唤醒与引领,其最动人的篇章莫过于引导鲜活的生命与永恒的真、善、美价值相遇。珠海市香洲区第三小学以“爱满校园”为价值根基,坚定践行“求真、向善、至美”的办学理念,将育人目标凝练为培养兼具“大爱心、自信心、责任心”(三心)与“学习力、思维力、实践力”(三力)的创造型人才。在此教育哲学指引下,“卓真·卓

善·卓美”课程体系应运而生,其核心逻辑清晰而深邃:从“知”的奠基到“求”的导向,最终达至“行”的融合,形成一个螺旋上升、有机统一的育人闭环。

该体系由三大课程板块协同构成:“知真·知善·知美”基础学习课程聚焦国家基础课程与学科拓展,筑牢学生的知识与技能双基,这是全体学生的必修根基;“求真·求善·求美”成长德育课程深度融合道德与法治、传统节日、心理健康等教育,着力于价值观念塑造与自我管理,亦是全体学生必修的生命课程;“行真·行善·行美”融

合发展课程以丰富的社团活动、融合课程、研学实践及家长课堂等形式,满足学生个性化需求,发展兴趣特长,属自主选修的发展平台。

### 系统实施:推动课程落地生根的特色路径

课程的生命力在于实施。珠海市香洲区第三小学将“卓真·卓善·卓美”的宏大理念转化为一系列具体、生动、可操作的育人实践,通过特色化实施路径,让课程真正“活”起来、“动”起来。

其一,以时序为轴,深化德育课程内涵。学校创造性地将“求真·求善·求美”成长德育课程与年度校园文化节深度融合,形成了“月月有主题、节节有内涵”的沉浸式德育模式。从二月感知“年味”里的家国团圆,三月弘扬“新风”中的雷锋精神与科技报国志,四月浸润“书香”涵养人文底蕴,五月打破学科壁垒体验“智慧”融合,到六月释放“童心”快乐,九月以“画”抒爱国情,十月以“歌”咏时代魂,十一月以“章”促全面评价,十二月以“星”树卓越楷模……这套贯穿全年的主题化德育实践,将抽象的价值观念化为可感、可参与、可传承的文化活动,使学生在持续的体验与浸润中形成良好品德与行为习惯,促进崇德

向善的校园文化蔚然成风。

其二,以社团为翼,拓展融合发展课程空间。“行真·行善·行美”融合发展课程依托每周的社团活动课全面展开,充分尊重学生的主体性并提供菜单式选择。“行真课程”如趣味数学、机器人、编程、科学探索等,着力培育科学精神与逻辑思维;“行善课程”如经典阅读、社会实践、应急演练、家风家教等,侧重人文修养与社会责任培育;“行美课程”如篮球足球、朗诵演讲、书画歌舞等,则专注于健康体魄与审美情趣的养成。这些课程跨越学科边界,在“趣味”与“实践”中激发学生潜能,真正实现了“做中学、用中学、创中学”,为学生的个性化成长与创造力培育提供了广阔舞台。

### 成效彰显:见证课程赋能下的师生共进与学校腾飞

珠海市香洲区第三小学“卓真·卓善·卓美”课程体系的深耕结出了丰硕的育人成果,有效激活了学校的整体办学活力,推动了师生与学校的协同优质发展。

在学生成长层面,课程实现了“让每个孩子创造着长大”的承诺。以“传统节日”课程与“篮球特色”课程为例,

传统节日课程将综合实践活动与劳动教育创造性结合,设计了如“元宵花灯乐趣多”“粽叶飘香”“巧手遇香囊”等系列活动项目。学生在制作灯笼、包粽子、缝香囊等劳作中,不仅习得了传统技艺与厨艺,更深切感知到节日背后的文化故事、民族情感与生活智慧,文化自信与传承使命油然而生。而“圆梦篮球 乐享童年”特色课程,则通过“人人有篮球,班班有项目,周周有训练,定期有比赛”的普及机制,将篮球运动升华为重要的育人载体,实现了“以球促德、以球增智、以球健体、以球审美”的综合效益,不仅培养了学生团队精神与坚毅品格,还为体育专业人才培养奠定了坚实基础,成功通过珠海市篮球特色项目验收。

在教师发展层面,“卓真·卓善·卓美”课程以素养培育为导向,推动教师团队实现深度转型与专业跃升。教师不再是课程的被动执行者,而是课程的研究者、开发者与协同实践者。通过参与项目式研究、进行跨学科课程融合、自主编写教材、开展协同教学,教师整合教育资源的能力、创新教学设计的智慧以及团队协作的默契均得到显著提升,实现了从教学观念到教学行为的深刻变革,专业成长路径愈发清晰开阔,为学校课程建设与教育

质量提升筑牢师资根基。

在家校共育层面,“卓真·卓善·卓美”课程架起了协同育人的坚实桥梁。“家长课堂”的引入,邀请家长走进课堂、深度参与教学实践,不仅让家长切身理解教育工作的专业与辛劳,更通过亲子共学、体验互动的多元模式,拉近了家校心灵距离,系统更新了家长的育儿观念,显著提升了家庭教育的科学性与有效性,凝聚起家校社育人合力,构建起同向同行、互促共进的协同育人良好生态。

珠海市香洲区第三小学“卓真·卓善·卓美”课程的开发与实践,是一场指向教育本真的深刻探索,它超越了简单的知识传授,致力于在每一个学生心中播下求真、向善、尚美的种子,并通过丰富的课程土壤与精心的教育浇灌,使其茁壮成长。这一体系不仅显著提升了学生的综合素养,促进了教师的专业成长,而且改变了家校共育的样态,极大增强了学校的文化软实力与办学影响力,使其成为区域内基础教育优质发展的鲜明标识。未来,学校将继续深化“三卓”课程体系的内涵建设,在不断创新与实践中,让教育真正成为一段生命与真善美相遇、相知、相行的美好旅程,为培养担当民族复兴大任的时代新人贡献更多的智慧与力量。

## 山东省潍坊市寒亭区朱里街道中心学校

# 让每一个生活中的“真问题”都能照亮孩子的心灵

□ 董晓娜 卢璐 孙爱英 李妮

山东省潍坊市2026年度“‘真问题’引领的学与教”教研主题,为深化课堂改革提供了清晰的方向与有力的支撑。寒亭区朱里街道中心学校作为一所服务于典型农村社区的学校,多年来始终秉持“责任·创新”的办学思想,直面农村教育现实,将宏大的改革主题与脚下的土地、学生的生活深度融合,以高效课堂为核心,以教学质量提升为目标,以“真问题”引领校本化实施体系,通过构建四大实践模块,系统推动课堂变革的探索,激发课堂活力,提升育人质量,全力营造优质、公平、信任的教育环境。

聚焦三类问题,构建课堂新生态。在探索“真问题”的教学改革过程中,学校将朱里学生生活世界的“真问题”总结为来源真实、思维真实、价值真实三大特征,并围绕“真问题”的生成、设计与解决,聚焦“学生问题、学科问题、教师问题”,着力构建让问题“看得见、听得清、用得深”的课堂新生态。

一是倾听与激发“学生问题”。学校设立了班级“问题墙”,推行“课前五分钟自由问”,鼓励学生将劳作所见、生活所感转化为学习疑问。例如,一名学生提出“为什么爷爷说要深栽姜、浅栽蒜”,这直接引发了六年级关于“植物根茎结构与种植技术”的科学探究项目。教师角色从“解惑者”转变为“问题价值的发现者”与“探究旅程的启动者”。

二是设计与深化“学科问题”。各教研组围绕课标与单元核心,设计具有乡土穿透力的“主问题”。例如,数学学科结合本地果蔬交易市场,提出了“如何为朱里草莓设计最优装箱与定价方案”项目,整合体积、比例、统计、利润等知识。语文学科在学习说明文单元时,主任务为“撰写一份《朱里大姜种植技术指南》”,让文体学习服务于真实表达。

三是提升与优化“教师问题”。通过专项教研,引导教师减少碎片化提

问,设计能贯穿学习进程、激发高阶思维的“问题链”。在社会课学习“乡村振兴”主题时,教师以“从朱里街道的‘姜一莓’看特色农业发展之路”为核心议题,串联起政策、技术、市场、生态等维度子问题,驱动学生进行调研、分析与论证。

落实“教一学一评”,保障探究出实效。为确保“真问题”引领的学习不流于形式,学校引导广大教师牢固树立以学生为中心的教育理念,推动教学从“以教为中心”向“以学为中心”的根本性转变,强力推行逆向教学设计,推动落实基于课程标准的“教一学一评”一致性。

一是目标源于问题,评价先行设计。教学设计始于明确要解决的“真问题”,并据此确定可观察、可测量的学习目标,而设计则能直接证明目标达成的评价任务与量规。例如:针对“改善校园垃圾分类现状”这一真实问题,学习目标包含“能分析现状并提出

合理化方案”,评价任务则是“小组合作完成一份包含数据、分析与建议的调研报告并进行答辩”,量规提前公布,明确优秀标准。

二是活动支撑评价,探究贯穿全程。所有学习活动都围绕完成评价任务、最终解决问题而展开。在上述案例中,学生需要经历校园垃圾调查、数据统计分析、方案头脑风暴、模型制作与演示等系列探究活动。学习过程成为有目标、有标准、有产出的“真实践”。

挖掘本土资源,构筑乡土资源库。学校着眼于开发“朱里印记”乡土课程,系统挖掘本土资源,为“真问题”提供肥沃的土壤和丰富的资源库。

一是绘制《朱里乡土教育资源图谱》。由师生共同参与,将本地的大姜种植园、草莓合作社、潍河生态带、传统农具等资源进行系统梳理,形成动态资源库。二是打造“行走的课堂”主题项目。学校基于资源图谱,开发了“大姜

生长记”“草莓科技探秘”“潍河水文调查”等系列跨学科微项目。组织学生走进田间地头、合作社大棚,在真实场景中测量、访谈、实验,使知识学习与应用无缝对接。

三是建立“乡土导师团”。聘请本地种植能手、合作社技术员、非遗传承人等担任实践导师,他们的经验成为学生探究“真问题”时最鲜活、最权威的参考资料。

教研“问题导向”,为教师成长赋能。教师是学校课改的关键,为促进教师的专业成长,学校创新“问题导向”校本教研,将教研重心下沉至“真问题”教学的具体破解。

一是开展课例循环研究。学校组织教研组围绕一个具体的“真问题”教学课例(如“基于草莓销售数据的统计学教学”)进行集体备课、课堂观察、数据采集与聚焦研讨,循环改进,攻克难点。

二是建设校本案例资源库。汇集教师在实践中的优秀教学设计、学生作品、评价工具,形成可共享、可迭代的“朱里智慧”库,降低教师探索成本。

三是改革管理评价机制。将“真问题”教学设计能力、乡土课程开发成果、对学生探究过程的指导成效等纳入教师绩效考核与发展性评价体系,从制度上保障改革持续推进。

经过深入的探索和实践,教师课程设计与实施能力显著增强,一批具有浓郁乡土气息的优质课例涌现。学生从“被动听讲”转向“主动探究”,基于真实问题的项目学习极大提升了综合应用能力与合作精神。更重要的是,学生的学习与脚下土地的联系更为紧密,热爱家乡、建设家乡的情感在探究中自然滋生。未来,学校将继续深挖乡村沃土,让每一个从生活中生发的“真问题”都成为照亮农村孩子智慧与心灵的灯塔。