

五育并举视域下成都市小学体育课实践研究

吴常宇¹, 罗宇浩²

(1.成都大学, 四川 成都 610106; 2.四川省邛崃市第一中学校, 四川 邛崃 611530)

摘要:五育并举是新时代基础教育落实立德树人根本任务的重要理念。“五育并举”的理念下,小学体育课不只是完成身体锻炼、学习技能的任务,而且具有了立德、启智、育美、促劳的综合育人功能。近些年来,成都市不断推进体教融合、学校体育改善以及校园运动空间更新工作,给小学体育课由“技能训练课”转变为“综合育人课”赋予了操作根基。本文采用文献资料法、逻辑分析法和案例分析法,在梳理出“五育并举”与体育课程核心素养的关系之后,分析了成都市小学体育课实践中的目标融合不深、课堂结构单一、资源利用不足、评价方式狭窄等现象,并提出了以核心素养为指导思想、以“学练赛评”一体化为主线、以校本特色项目为载体、以过程性评价为保障的实践途径。经过研究得出结论,在保证运动负荷和技能学习质量的基础上,把德育、智育、美育、劳动教育融入到体育教学的各个环节之中去,使学生在参加体育活动的过程中得到身心的发展、品格的培养以及综合能力的提高。

关键词:五育并举; 小学体育; 成都市; 体育与健康课程; 体教融合

基金项目:2025年度四川省教育厅人文社会科学重点研究基地-统筹城乡教育发展研究中心项目“五育并举视域下成都市小学体育课实践研究”。项目编号: TCCXJY—2025—B15

DOI: doi.org/10.70693/202608179056

一、引言

新时代基础教育改革重视德智体美劳全面发展。体育属于“五育”之一,它既是学生身体健康发展的方式,又是培养学生规则意识、合作精神、审美感受、劳动习惯以及健康生活方式的手段。就小学阶段来说,体育课处在学生运动兴趣、基本运动能力以及体育品德形成的黄金时期,其教学质量的好坏会直接影响到学生今后的运动习惯和身心发展。

近些年来,成都市就体教融合、每天综合体育活动时间保障、学校体育特色项目建设等展开持续性的推进工作,使得义务教育阶段学校的体育课时、课间活动、校内外锻炼以及赛事活动变得愈加繁多^[1]。小学体育课不再是简单的跑、跳、投、球类等基本教学任务的完成,而逐渐成为培养学生全面发展的重要场所。但是在实际的教学过程中,还存在着一些课堂上出现的“五育”目标标签化、运动技能碎片化、评价结果单一化的问题。怎样在五育并举的视角之下提升小学体育课的育人效果,是成都市小学体育教学改革必须回答的一个现实问题。

二、五育并举与小学体育课的内在关联

(一) 体育是“五育并举”的基础性支撑

五育并举就是指德育、智育、体育、美育、劳动教育不能偏废。体育在五育体系里有特殊的地位,它既指向学生的身体发展,又具备明显的实践性、情境性以及交往性特点,在真实的运动环境当中可以促使学生形成规则意识、团队合作精神、意志力和责任感等品质^[2]。小学体育课中队列练习、游戏竞赛、合作挑战、器材整理等环节都有很多的育人价值。

作者简介:吴常宇(2003—),男,硕士,研究方向为体育教学;

罗宇浩(2002—),男,学士,研究方向为体育教学。

通讯作者:王莎莎

传统的体育课往往被当作“练身体”或者“学技术”的课程来对待。该种认识虽然突出了体育的学科特性，但是削弱了体育综合育人的作用。五育并举视域下体育教学由原来的单向度技能传授转变为“以体育人”，即用运动学习、身体感受、集体活动等方式促进学生体能、认知、情感、审美、劳动等各方面的全面发展。

（二）体育核心素养是五育融合的课程抓手

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》^[3]明确指出，体育与健康课程所要培养的核心素养有运动能力、健康行为和体育品德。运动能力指学生掌握并运用运动技能，健康行为指学生养成科学锻炼、健康生活的习惯以及安全防护意识，体育品德指学生在运动过程中形成的规则意识、合作精神、坚强意志和公平竞争观念。三者不是孤立存在的，而是共同成为小学体育课落实五育并举的主要途径。

从五育关系来讲，运动能力属于体育本身的目标准备工作；健康行为同智育、劳动教育有联系，因为学生要懂得健康知识，学会自我管理并且参加实际锻炼；体育品德同德育相联系；动作表现、节奏感、身体姿态、运动美感等都和美育相关联。因此，小学体育课推进五育并举，并不是简单的在体育课上加德育、美育、劳动教育的口号，而是在体育核心素养的基础上重新构建课堂的目标、内容以及评价方式。

（三）成都小学体育课具有区域实践基础

成都市有较好的城市体育文化、赛事资源和学校体育改革的基础。随着成都世界赛事名城建设、体教融合推进、中小学体育活动时间保障要求的落实，学校的体育资源环境和社会关注度也不断提高。一些学校用晨间体育、大课间活动、社团课程、校内联赛、特色项目等方式创建起独具成都特色的校园体育实践活动。

就成都而言，小学体育课的区域优势表现在三个方面，即体育资源丰富、学校体育改革氛围浓厚、城市社区、公园绿道、公共体育场所较多。这三种条件给小学体育课落实五育并举提供现实依据。

三、成都市小学体育课实践中存在的主要问题

（一）教学目标中“五育”融合不够深入

部分小学体育课虽然在教案里有德育、智育、美育、劳动教育的目标，但是课堂上主要就是技能示范、重复练习和达标测试。五育目标容易停留在文本上，没有变成具体的教学任务。以篮球运球为例，教师会提出“培养合作精神”的要求，但是在实际的教学过程中，学生大多进行的是个人练习，并没有小组合作、规则讨论以及比赛反思等环节的出现，德育目标也就无法实现。

（二）课堂内容存在碎片化倾向

小学体育课时延长之后，教学内容的量也变大了，但是如果没有大单元的设计，就会造成今天学一点、明天换一项这样的现象。学生虽然接触的项目很多，但是不能真正地掌握一项运动技能。五育并举不是指课堂上内容越多越好，而应该做到教学内容有连续性、结构化、实践性的特点，在不断的学练过程中形成运动的理解、技能的迁移和品格的体验。

（三）学生差异与运动兴趣关注不足

小学阶段学生身体发育、运动基础、性格特点都有很大的差别。一些课堂实行统一的任务、统一的负荷、统一的评价，造成运动能力强的学生“吃不饱”，运动能力弱的学生“跟不上”。时间久了就会产生参与兴趣的分化现象。五育并举是面向全体学生全面发展的教育理念，所以小学体育课要依靠分层任务、弹性评价和多样的项目来达成不同的学生都可以得到成功的体验。

（四）体育评价仍偏重结果

体育评价在实际的教学当中主要看重速度、距离、次数、分数这些结果性的指标，而忽略学习的过程、合作的表现、规则的遵守、健康的行为以及努力的程度。评价导向过于单一，容易把体育课变成达标训练课。五育并举视角下体育评价要突出发展性、过程性，评价可以体现学生身体素质的变化，也可以反映学生运动习惯、体育道德以及全面发展的情况^[4]。

（五）校内外资源协同仍需加强

成都市一些学校已经对边角空间进行了改造，开放了操场，并且开发了晨间体育活动等来增加运动场所。但是各个学校之间存在着场地、器材、教师、项目等各方面的差别。部分学校的课后服务同家庭体育作业以及社区

体育资源相脱离,导致体育课的育人成效无法延续到课外生活当中去。体育习惯养成要依靠课堂、校园、家庭和社会等多方面来支持,仅仅依靠每周或者每天的课堂教学是远远不够的。

四、五育并举视域下成都市小学体育课的实践路径

(一) 以“健康第一”为核心,重构体育育人目标

成都市小学体育课应该坚持健康第一的思想,把五育目标具体化成可以观察、可以实施、可以评价的课堂行为。体育目标不能被忽视,运动负荷、技能学习、身体锻炼要得到保证;同时德育、智育、美育、劳动教育要融入运动中去,不能只是外加。

就具体的教学目标来说,教师可以采取三维融合的方式进行设计,即第一,技能目标强调“学会什么”,即掌握跳绳、传接球、投掷、跑跳组合等技能;第二,素养目标强调“形成什么”,即规则意识、合作意识、安全意识、坚持精神等;第三,迁移目标强调“用到哪里”,即课间锻炼、家庭运动、班级比赛、健康生活管理等。这样就不会出现五育目标空洞无物的情况了。

(二) 以大单元教学推进“学练赛评”一体化

小学体育课落实五育并举,应该由原来的单课思维转变为大单元思维。教师可以就一个运动项目来安排一系列的学习任务,让学生完成从学技术到勤练再到会赛最后是会评的过程。以四年级“花样跳绳”大单元为例,可以设置基础跳、组合跳、合作跳、创编展示和班级挑战赛等环节。学生在学习动作技术的时候,还要懂得节奏的变化、队形的美、合作的规则以及器材的管理,进而达到体育、美育、德育和劳动教育的结合目的^[5]。

“学练赛评”一体化的核心就是把比赛和评价作为学习的手段。小学阶段的比赛不能过于竞技化,应该以全员参与、分层挑战、团队合作为原则^[6]。评价可以是跳绳次数、动作质量的评定,也可以是小组合作、创编展示、规则遵守、自我反省等多方面内容的考查。既增加了课堂的趣味性又提高了学生的积极性。

(三) 以成都地域资源开发校本体育特色

成都市的小学体育课可以结合学校的实际情况以及地域文化的特色来开发出具有地方特色的体育课程资源。城市学校可以利用操场、架空层、楼顶运动区、边角空间等开展跳绳、体能循环、趣味跑、软式棒垒球等活动;靠近公园绿道的学校可以组织定向运动、健步走、自然观察和体能活动;有传统文化基础的学校可以推广武术、舞龙舞狮、空竹、棋类等中华传统体育项目。

校本特色项目建设不能只为了展示而存在,应该以全员普及、日常课堂为主。每所学校根据自身师资、场地等条件选择1-2个稳定的普及项目,把它们纳入到体育课、大课间、社团活动以及校内竞赛当中去。经过不断推进之后,学生既可以学会运动技术,又能在项目的文化氛围里产生审美感受、规则观念以及文化认同感。

(四) 以情境化课堂促进德智体美劳融合

小学体育课有天然的情境优势。教师用游戏情境、问题情境、竞赛情境和生活情境来调动学生的积极性。以障碍跑为例,可以创设出一个城市小消防员的情境,在这个情境下完成跨越、钻爬、搬运、合作救援等一系列的任务。学生在运动中锻炼速度、力量、灵敏性的同时也学会安全知识、合作分工、承担责任。

在球类教学中,用小教练、小裁判、小记录员等角色分工来让学生认识规则、观察动作、记录表现、整理器材。这样的一堂课就不再是单纯的传授知识的过程了,它会以学生作出判断、做出决定、做出反思的形式出现;劳动教育也不再是课后的打扫卫生,而是在器材摆放、场地维护和服务同伴的过程中体现出来;美育也不再只是艺术课上的活动,而是在动作协调、队形变换、运动精神之美中体现出来。

(五) 以分层教学保障全体学生参与

五育并举的基本指向就是使每一个学生都能得到全面发展并且具有个性。成都市小学体育课要考虑到学生运动基础的不同,创建起分层的任务体系。教师可以把同一个项目的任务分为基础任务、提高任务和挑战任务。以跳远为例,在基础层上关注起跳、安全落地,在提高层上关注助跑节奏,在挑战层上关注完整的动作和技术以及成绩的提高。学生可以按照自己的水平来挑选任务,在教师的引导下慢慢提高。

分层教学还要考虑到体弱、肥胖、运动焦虑或者残障的学生能否参与进来。教师可以采用降低器材难度、缩短距离、改变规则、安排同伴帮助等方法来使每一个学生都能有存在感和成功的体验。体育课的公平不是指所有学生完成同样的任务,而是在不同的学生之间找到适合他们的挑战去促进他们的成长。

(六) 以过程性评价完善体育育人反馈

成都市小学体育课应该创建起一种包含结果评价、过程评价以及表现评价的综合评价模式。结果评价是针对学生的体质健康和技能水平展开评定,过程评价是对学生出勤情况、参与状况、努力程度、合作情况以及安全行为等方面的考察,表现评价则是对学生在比赛中所表现出的竞技水平、创作作品等进行评价,并且还要考量学生在生活中所践行的健康生活方式。教师可以创建学生体育成长档案,记载学生一个学期里技能的进步状况、运动的习惯养成情况、课堂上的表现以及自我反省的过程。

评价主体也要多元化。除了教师评价之外还可以采用学生自评、小组互评以及家长反馈的方式。在家庭跳绳或者亲子跑步的任务里,家长可以记录下学生参加的情况,在课堂上学生也可以由同学之间互相打分,从动作是否标准、是否能合作、是否有创意等角度出发给同学评分。多元评价有利于学生认识自己的进步,并且会得到家庭对于学校体育的支持。

(七) 以家校社协同拓展体育育人空间

体育习惯的养成不能单靠课堂来完成。成都市的小学可以依靠社区的运动场所、公园的绿道、青少年体育俱乐部以及公共的比赛场地来创建起家校社三者共同参与的教育体系。学校可以布置适量、易行、低风险的家庭体育作业,比如亲子跳绳、周末健步走、家庭柔韧练习、运动安全知识打卡等。需要注意的是,家庭体育作业不能给学生增加负担,也不能用视频打卡代替真实的锻炼,应该注重兴趣、陪伴、习惯的培养。

同时学校可以邀请社区教练、优秀运动员、体育社团等参加校园体育活动,但是要以教育性、安全性为原则,不能让校外培训逻辑渗透到学校体育当中去。家校社协同的目的并不是将体育课外包出去,而是在课堂教学之外给学生创造更多的实践机会。

五、实践设计示例:小学“花样跳绳”五育融合单元

以成都市某小学四年级“花样跳绳”单元为案例,可以设计出8课时的教学。第一二课时学习单人短绳的基本动作,主要培养学生有节奏感以及安全意识;第三四课时进行双人合作跳和小组接力比赛,主要培养学生的合作精神和规则意识;第五六课时做动作组合和队形创编,让学生感受运动美和团队展示美;第七课时举行班级挑战赛,学生轮流担任运动员、裁判员、记录员和器材管理员;第八课时完成成果展示和成长评价,学生填写自评表并与同伴交流运动收获。

本单元体育目标是跳绳技能和身体素质的提高,德育目标是遵守规则、尊重对手、坚持练习,智育目标是了解节奏、统计次数、分析动作改善的方法,美育目标是动作协调、队形变换、音乐配合,劳动教育目标是器材整理、场地布置、服务小组。因此五育融合不是削弱体育课的运动属性,而是在高质量的运动学习过程中产生综合育人的效果^[7]。

六、保障机制

首先加强体育教师的专业发展。学校可以通过校本教研、区级公开课、课例研磨、跨学科教研等方式来提高教师五育融合的设计能力。体育教师要会教技能,也要会创设情境、组织比赛、评价学生、保障安全。

其次就是改善校园运动场地。学校可以根据成都校园的空间特点来盘活边角地、廊道、架空层以及小型空地,创建起微运动区、跳绳区、体能训练区等地方,从而把体育活动从单一的操场中解放出来。空间优化要为常态教学服务,不能只是景观化的建设。

再次,健全学校体育管理机制。学校要统筹安排好体育课、大课间、课后服务、社团活动和校内比赛等各方面的体育活动,形成一条完整的育人链条。校内运动会不能只是为少数运动能力强的学生服务,应该设置一些全员参与的项目,让每个学生都能得到展示的机会。

最后是加强安全与健康管理工作。小学体育课应该做到适宜负荷、循序渐进、安全教育三者并重。教师要注意天气、场地、器材以及学生的身体状况,在运动前做热身运动,在运动过程中观察学生的情况,并在运动结束后做放松活动来培养学生的科学锻炼意识。

七、结论

五育并举的视角之下,成都市小学体育课改革的重点不是单纯地增加体育课时,而应该提升课堂育人的质量。小学体育课要以体育核心素养为线索,在真实的运动情景里达成德智体美劳的共同进步。成都市有较好的体教融合基础和校园体育改革条件,应该继续推进大单元教学、“学练赛评”一体化、校本特色项目、过程性评价和家校社协同,使小学体育课由“活动型课堂”转变为“素养型课堂”。只有学生在体育课上真正动起来、学进去、赛起来、评得准、爱坚持的时候,才能发挥出体育在五育并举中基础性、融合性的价值,促进小学生的健康成长和全面发展。

参考文献:

- [1] 杨宁,兰林.成都市中考体育改革背景下小学体育创新破局的思考[J].体育教学,2022,42(3):26-28.
- [2] 郝志军,刘晓荷.五育并举视域下的学校课程融合:理据、形态与方式[J].课程.教材.教法,2021,41(3):4-9+22.
- [3] 季浏.我国《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》解读[J].体育科学,2022,42(5):3-17+67.
- [4] 王姗姗,李乐虎,王健.大概念统摄下体育与健康课程大单元教学的内涵价值、现存问题及纾解路径[J].体育学刊,2025,32(1):140-149.
- [5] 孙跃银.大单元教学视域下小学篮球“学、练、赛、评”一体化教学的策略研究[J].体育视野,2024,(19):146-148.
- [6] 林聪辉.小学体育“学练赛评一体化”教学策略[J].亚太教育,2024,(19):79-81.
- [7] 周珂,高雨,周艳丽,等.体育与健康课程大单元教学中情境学习的应然取向与实践路径[J].上海体育大学学报,2025,49(8):11-20.

Research on the Practice of Physical Education Classes in Primary Schools of Chengdu from the Perspective of Comprehensive Development of Five Aspects

Wu Changyu ¹, Luo Yuhao ²

1.Chengdu University, Chengdu, Sichuan, China; 2 Qionglai No.1 Middle School, Qionglai, Sichuan, China

Abstract: Integrated development of five education is an important concept for implementing the fundamental task of cultivating virtue in basic education in the new era. Under the concept of integrated development of five education, physical education in primary schools is not only a task of physical exercise and skill learning, but also has comprehensive educational functions of cultivating virtue, promoting intelligence, developing aesthetics, and promoting labor. In recent years, Chengdu has continuously promoted the integration of sports and education, the improvement of school sports, and the renewal of campus sports spaces, providing operational foundations for transforming physical education in primary schools from a "skill training class" to a "comprehensive educational class". This paper adopts the methods of literature review, logical analysis, and case analysis, after clarifying the relationship between integrated development of five education and the core competencies of physical education courses, analyzes the phenomena such as insufficient integration of goals, single classroom structure, insufficient resource utilization, and narrow evaluation methods in the practice of physical education in primary schools in Chengdu, and proposes a practical approach guided by core competencies, with "learning, training, competition, and evaluation" as the main line, using school-based characteristic projects as the carrier, and process evaluation as the guarantee. After the research, the conclusion is drawn that, on the basis of ensuring the exercise load and the quality of skill learning, integrating moral education, intellectual education, aesthetic education, and labor education into all aspects of physical education teaching can enable students to develop physically and mentally, cultivate character, and improve comprehensive abilities in the process of participating in sports activities.

Keywords: Developing five types of education simultaneously; Primary school physical education; Chengdu City; Physical education and health courses; Integration of Sports and Education