

# 初中大课间场景化跨学科联动 “体育+体能+兴趣”模式的实践研究

周 敏

重庆市綦江南州中学校 重庆 401420

**摘 要：**针对当前初中大课间活动模式单调、学科壁垒明显、学生参与主动性不足等问题，本研究以重庆市綦江南州中学校初中1—3年级学生为对象，构建“兴趣-体能-素养”螺旋式体育育人课程体系，打造场景化跨学科场域生态，通过“精神感染—情绪渲染—参与引导—素养提升”四位一体驱动路径，探索大课间“体育+体能+兴趣”跨学科联动模式。研究运用文献研究法、行动研究法、问卷调查法等多种方法，验证了该模式在提升学生运动参与度、体能水平及跨学科素养方面的显著成效，形成了可复制、可推广的大课间跨学科育人范式，为落实“健康第一”教育理念提供实践参考。

**关键词：**初中大课间；场景化；跨学科联动；体育+体能+兴趣；核心素养

## 引言

大课间是校园体育育人的核心时空载体，也是落实“健康第一”教育理念、促进学生全面发展的重要阵地。然而，当前初中大课间活动普遍存在形式固化、内容单一的问题，多数学校仍以广播体操加跑步的统一模式为主，与其他学科知识、学生兴趣爱好缺乏有效关联，难以满足初中生身心发展需求和综合素质培养的要求。学科间的“厚墙”割裂了知识的整体性，使得大课间的育人价值未能充分发挥。

在此背景下，本研究提出“初中大课间场景化的跨学科联动体育+体能+兴趣模式”，旨在通过场景化创建与融合式开展，打破学科壁垒，整合体育锻炼、体能提升与兴趣培养三大维度，实现大课间活动从“单一运动”向“多元育人”的转型，激发学生主动参与的内生动力，推动体育与其他学科的协同育人，为初中大课间活动的创新发展提供新路径。

## 一、研究的理论基础与核心概念界定

### （一）理论基础

本研究以教育学、心理学、运动训练学相关理论为支撑，结合青少年身心发展规律与教育教学实践经验，

**课题：**綦江区2025年教育科学规划课题，主持：周敏  
“初中大课间场景化的跨学科联动体育+体能+兴趣模式研究”（课题编号：QJND202530）

**作者简介：**周敏（1986-），女，中学一级，大学本科，研究方向：学生体育与健康。

构建“兴趣-体能-素养”螺旋式体育育人课程体系。教育学中的协同育人理论为跨学科融合提供了理论依据，强调打破学科边界，实现知识的多元共生；心理学中的“心流理论”指导阶梯式任务设计，通过匹配任务难度与学生能力，激发学生的专注度与成就感；运动训练学中的负荷适配原则则保障了体能训练的科学性与安全性，避免过度训练对学生身体造成损伤。三大理论相互交织，为研究的开展奠定了坚实的理论基础。

### （二）核心概念界定

1.大课间：突破传统课堂边界限制，以系统性重构运动场景与学科资源为核心，形成集体育锻炼、知识学习、兴趣培养于一体的多维联动场域生态，是实现“健康第一”理念的关键媒介。

2.跨学科联动：以知识融合与能力共生为导向，打破体育与人文、科学、艺术等学科的壁垒，通过设计主题化、场景化的学习任务链，将运动技能训练与学科思维培养有机嵌入同一实践框架，实现多学科知识的迁移与应用。

3.兴趣-体能-素养模式：以学生主体性为基点，基于青春期身心特征与动机规律，构建“兴趣激活-体能提升-素养内化”的螺旋式发展路径。从趣味导入激发参与热情，到科学训练夯实体能基础，最终实现体育精神与核心素养的深度融合。

## 二、同类课题国内外研究现状述评

近年来，国内外关于初中大课间活动的研究逐步深入，研究焦点从活动形式的创新转向育人价值的挖掘。国外相关研究注重大课间活动的个性化与趣味性，通过游戏化、竞技化的设计提升学生参与度，同时强调活动

与学生身心健康的关联性，关注运动对青少年心理状态的积极影响。

国内研究则呈现出三大发展趋势：一是从“单一活动”向“育人生态”转型，研究者开始注重大课间的综合育人功能，尝试将德育、智育融入体育活动中；二是从“经验主导”向“数据驱动”演进，智能手环、大数据分析等技术手段被应用于学生运动行为与心理动机的量化评估；三是从“局部创新”向“系统重构”升级，部分学校开始探索跨学科融合的大课间模式，但多数研究仍停留在表面结合，未能形成深度联动的课程体系。

总体而言，当前研究仍存在一定的空白：一是跨学科融合的深度不足，学科知识与体育活动的结合较为生硬，缺乏内在逻辑关联；二是缺乏针对青春期学生心理特征的个性化设计，未能充分利用初中生的偶像崇拜、团队归属感等心理需求激发参与动机；三是动态监测与智能调适机制的构建尚不成熟，难以实现“因材施教”的精准育人目标。本研究提出的“场景化场域生态”“四位一体驱动路径”等创新点，正是对上述研究空白的针对性回应，有望推动大课间活动从经验化实践向科学化育人范式转型。

### 三、研究目标、内容与对象

#### （一）研究目标

1. 构建符合初中生身心发展特点的“兴趣-体能-素养”螺旋式体育育人课程体系，形成“体能积累—跨学科融通—素养涵养”的三级递进教学模式。

2. 打造场景化场域生态融合的体育教学模式，实现体育锻炼与学科知识学习的双向转化，提升学生的运动参与度与知识应用能力。

3. 建立基于智能技术的动态监测与智能调适评估机制，通过实时监控学生身体机能与参与兴趣，提供个性化训练指导。

4. 开发体育育人跨学科范例与资源包，形成可推广的教案模板与虚拟现实场景资源，为同类学校提供参考。

5. 探索初中生运动素养发展的心理特征与兴趣引导策略，实现学生从“被动参与”到“主动热爱”的转变。

6. 形成四位一体驱动示范校建设案例集，提炼具有创新性与实效性的实践经验，推动区域内大课间活动的整体升级。

#### （二）研究内容

##### 1. 阶段性学生身心特征与兴趣需求分析

研究对象为初中1—3年级12—15岁学生，该阶段学生处于青春期初期，身体发育加速但协调性不足，心理上自我意识觉醒，情绪波动较大且社交敏感。研究从生理、心理双维度切入，通过智能手环监测学生心率、

运动时长、参与频次等生理指标，结合心理学量表评估运动动机变化，分析学生体能素质差异与运动偏好分布，挖掘其崇拜体育文化的深层需求，构建动态学情分析框架，为跨学科课程设计提供精准依据。

##### 2. “体能-兴趣-素养”三级递进机制构建

初级链路聚焦基础体能储备，采用“微循环”模式，通过5分钟动态热身、8分钟间歇跑跳、5分钟拉伸恢复的低强度运动，结合音乐韵律操、障碍闯关赛等趣味游戏，提升学生心肺功能与肌肉耐力；中级链路引入兴趣导向的专项模块，将篮球运球与数学几何角度计算结合、跳绳节奏与音乐节拍匹配，实现学科知识迁移与体能阈值提升的同步发展；高级链路侧重素养整合，开展“奥运精神研讨”“体育人物传记创作”等主题活动，引导学生从运动技能习得转向坚韧、协作等体育精神的内化。

##### 3. 场景化跨学科场域生态融合模型打造

整合物理、心理、文化三大场域，构建“运动即学习”的生态闭环。物理场域方面，利用校园设施开发“丝绸之路定向越野”“航天发射体能挑战”等主题运动区，融入地理、历史元素赋予运动空间叙事性；心理场域方面，依据“心流理论”设计难度阶梯，如将英语单词记忆融入折返跑任务，通过即时反馈激发学生成就动机；文化场域方面，开展学科联名活动，如语文课撰写体育人物传记、美术课设计班级运动徽章、生物课分析运动代谢原理，实现多学科知识在体育场景中的“熔铸式”再生。

##### 4. 四位一体驱动育人路径设计

确立“精神感染—情绪渲染—参与引导—素养提升”四维路径。精神感染层利用虚拟现实技术重现女排夺冠等体育历史瞬间，强化榜样激励；情绪渲染层设计学科积分擂台赛等团队对抗赛制，激活学生集体荣誉感；参与引导层开发“运动护照”积分系统，将运动成就与科学实验体验等学科奖励挂钩；素养提升层建立“运动-健康-品格”关联课程，分析长跑训练与学业毅力的正向关联，实现身体塑造与认知拓展的协同发展。

#### （三）研究对象

本研究以重庆市綦江区南州中学校初中1—3年级全体学生为研究对象，分析学生学业等级、运动基础、兴趣爱好、身体条件等因素，将研究纳入课堂教育教学时间范围，结合课余体育锻炼开展跨学科融合体育教学实践探究，验证模式对学生体质发展、心理健康、社会责任等核心素养的提升效果。

### 四、研究思路与方法

#### （一）研究思路

本研究遵循“学情分析—机制构建—场景设计—监测调适—资源沉淀”的研究思路。首先，通过生理监测

与心理调研精准定位学生需求，形成动态学情画像；其次，构建“体能-兴趣-素养”三级递进机制，设计分层分阶的课程模块；再次，整合物理、心理、文化三大场域，打造场景化跨学科育人生态；然后，依托智能技术建立动态监测与智能调适系统，实现课程精准优化；最后，提炼典型实践案例，开发跨学科资源包，形成可复制的育人范式。

## （二）研究方法

1.文献研究法：系统梳理国内外大课间体育、跨学科教学、兴趣教学相关理论与实践成果，为本研究的理论构建与方案设计提供文献支撑。

2.行动研究法：将研究设计的教学模式在南州中学校进行实践应用，在实践过程中不断观察、反思、调整教学策略与场域设计，使研究成果贴合学校实际需求。

3.问卷调查法与访谈法：面向师生、家长开展问卷调查与深度访谈，收集对大课间活动、跨学科教学的看法与建议，为模式优化提供一手资料。

4.案例研究法：深入分析“古诗词武术操”“航天体能挑战”等典型案例，总结跨学科融合的成功经验与改进方向，提炼实践智慧。

## 五、研究结果与分析

### （一）学生运动参与度显著提升

通过“运动护照”积分系统、团队对抗赛制等兴趣引导策略，学生主动参与大课间活动的比例明显提高。数据显示，初一年级学生参与球类集体项目的比例较模式应用前增长42%；全校大课间运动参与率提升30%，学生从“被动应付”转变为“主动打卡”，形成了良好的运动氛围。

### （二）学生体能水平与学科素养协同发展

经过三级递进体能训练，初二年级学生体能测试达标率提升28%，心肺功能、肌肉耐力等指标均有显著改善。同时，跨学科任务的融入使学生在运动中巩固了学科知识，如“篮球几何”模块帮助学生更好地理解三角函数的应用，“体育人物传记”写作提升了学生的语文表达能力，跨学科任务完成度提高25%，实现了体育与文化课学习的双向促进。

### （三）学生心理品质与核心素养有效内化

通过体育精神研讨、团队协作赛事等活动，学生的心理品质得到显著提升。调查显示，85%的初三年级学生表示通过大课间活动学会了团队协作与抗压能力，这种积极品质正向迁移到文化课学习中，学生的学习主动性与责任感明显增强。同时，动态监测机制的应用保障了运动的安全性，智能手环实时预警过度训练风险，未出现一例运动损伤事件。

## （四）形成系列化跨学科资源与案例成果

研究过程中，开发了语文-体育人物传记写作模板、数学-篮球几何教案等跨学科资源包，打造了“丝绸之路定向越野”“学科积分擂台战”等典型案例，形成了《体育场域生态构建指南》《学科熔铸式大课间设计标准》等实践成果，为同类学校提供了可复制的操作范式。

## 六、结论与建议

### （一）研究结论

1.初中大课间场景化跨学科联动“体育+体能+兴趣”模式，能够有效打破学科壁垒，激发学生运动参与的内生动力，实现体育锻炼、知识学习与素养培养的有机统一。

2.“兴趣激活—体能提升—素养内化”的三级递进机制，符合初中生身心发展规律，是提升大课间育人实效的关键路径；而物理、心理、文化融合的场景化场域，则为跨学科育人提供了有效载体。

3.智能技术驱动的动态监测与调适机制，能够实现精准化教学，保障运动安全，提升课程优化的科学性与针对性。

### （二）研究建议

1.学校应加大对大课间跨学科融合的支持力度，配备智能监测设备、趣味体育器材等硬件资源，同时加强教师跨学科教学能力培训，推动教师从“单一学科教师”向“跨学科育人者”转型。

2.进一步深化跨学科融合的深度，挖掘各学科与体育活动的内在逻辑关联，避免“贴标签式”的表面结合，实现知识的深度迁移与应用。

3.建立长效推广机制，通过区域内示范校交流、成果展示等活动，推动研究成果的辐射推广，助力更多学校实现大课间活动的提质增效。

本研究通过创新大课间活动模式，为初中体育育人提供了新的思路与方法，但在研究过程中仍存在样本范围有限、长期跟踪数据不足等问题，未来可扩大研究对象范围，开展更长周期的跟踪研究，进一步完善模式体系。

## 参考文献

- [1]王道俊, 郭文安. 教育学[M]. 北京: 人民教育出版社, 2016.
- [2]Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience[M]. New York: Harper & Row, 1990.
- [3]杨铁黎. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2018.
- [4]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.