2025年北京市基础教育教学成果奖

支撑材料

1. 三个实践检验单位的证明材料

1.1 北京地区小学实践检验证明

1.2 北京地区小学实践检验证明

1.3 云南省教育体育局实践检验证明

第1个实践检验单位情况

地区或学校名称	首都师范大学附属云岗小学
实践检验时间	2020年3月开始至2025年1月结束
承担任务	体育教师协助研发课程，撰写大纲、日历与教学设计，完成35节课的录制，转化为体育大课间活动。
实践效果（400字以内）	

为了提高体育教师教研能力和学生体质健康水平，我校邀请首都师范大学陈少青老师开展讲座和教研，后通过“数字支教体育课程体质健康专项课内容制作”项目，在我校完成35节小学生体能课的设计和录制，体育骨干教师张金荣、于亚辉全程参与。该课程进一步发展为我校校本课程，辐射到两个校区（云岗校区学生1969人；王佐校区学生964人）。目前，我校将体能课程与大课间结合，形成了“功能分区体能融合活力体育大课间”。

依托课题参与，取得两个方面的显著成效，一是全体学生体质健康显著增强，合格率从2021年的75.2%逐年上升至2022年的78.6%和2023年的82.4%，跳绳和50米跑提高明显，四、六年级过程性考核成绩优异；二是体育教师的业务素养得以提升，18位体育教师中，3人成为区级骨干教师、2名青年新秀教师，6位教师先后获得北京市教育学会课题审批，北京市基础教育优秀论文，丰台区教育学会一等奖论文等。学校被评为全国校园足球特色校、丰台区后备人才（女子足球）输送基地。

实践检验单位（公章）：

2025年9月1日

第 2 个实践检验单位情况

地区或学校名称	北京市海淀区中关村第三小学
实践检验时间	2021 年 1 月开始至 2025 年 1 月结束
承担任务	研讨体能课程设计，实施体能课程教学实验。
实践效果（400 字以内）	

受陈少青老师邀请，我校体育特级教师郭金贵参与了课题“数字支教体育课程体质健康专项课内容制作”项目 35 节小学生体能课的设计工作，多次开会研讨、论证小学生体能课程内容编排的理论依据、教学指导思想、教学目标与内容和教学评价等问题。课程录制完成后，将体能内容引入到我校的体能教学中，收到了较好的实践效果。

《义务教育体育与健康》（2022 版）规定，小学的课程内容包括体能在内的 5 大模块，但各个版本的教材到 2024 年 9 月份才编写完成，且里面的体能内容较少，老师们需要丰富的内容和实用的方法。该体能课程包括 7 个专题 350 多个游戏与练习，从不同角度创设了丰富多彩、生动有趣的教学情境，采用游戏化、比赛化的方式将“学、练、赛”充分结合，符合儿童视角和身心发展规律，使同学们练有内容、练有兴趣，促进了学生的自主学习、合作学习和探究学习，全面提升了教师的体能教学理念和学生的运动参与。

实践检验单位（公章）：

2025 年 2 月 5 日

第3个实践检验单位情况

地区或学校名称	云南省富宁县教育体育局
实践检验时间	2021年1月开始至2025年1月结束
承担任务	使用体能课程中反馈使用情况，组织系统培训提升体育教师素养和学生体质健康水平。
实践效果（400字以内）	

我局地处云南省文山壮族苗族自治州富宁县，经济条件相对落后，学校体育设施、场地资源有限，活动开展不够丰富，体育教师的专业能力有待提升，有些体育教师是兼职教学，没经过体育专业培养，学生的体育课以传授体育知识和技能为主，在体能方面缺少全面的规划，学生的身体素质发展不均衡，尤其是协调性和柔韧性等方面需要提升。

作为北京姚基金公益基金会的帮扶对象，我们一直努力开展“小篮球”和地方特色体育课，经姚基金推荐引入腾讯SSV支教平台的小学生体能课程后，350多个练习极大丰富了教学内容，教学组织的适村化设计符合我局体育教学环境，对场地器材的依赖性较低，能够简单、有效地把学生组织起来，成立了朱坤雪小学体育名师工作室，22所中小学校被评为篮球、足球、排球、啦啦操、网球、武术等体育特色学校，运动会、三大球等青少年体育赛事活动正常开展，全体学生体质健康显著增强，合格率从93%提高到95%，随着练习的增加，超重和不良视力检出率逐渐降低。

实践检验单位（公章）：

2025年5月12日

2.科研立项证明材料

2.1 省部级课题《体育课程体质健康专项课内容制作》获批证明；

2.2 北京市教育学会“十四五”一般课题《核心素养导向下小学低年级体育作业设计与实践的研究》证书；

2.3 丰台区“十四五”教育科学规划个人重点课题《小学足球“学练赛评”教学一体化实践研究》立项通知；

2.4 承担《关于丰台区学生体质健康管理研究》课题实验校任务证书；

2.5 北京市“十四五”规划重点课题视频资源库录用课例《反应速度》获奖证书；

省部级一般项目认定书

受北京姚基金公益基金会委托，我校体育教学研究部教师陈少青团队承担了体育项目“数字支教体育课程体质健康专项课内容制作”（项目编号 01623220020100，项目经费 50 万），根据《首都师范大学横向科研项目管理办法（试行）》（首都师大校发〔2017〕111 号）第二十四条规定，特向社科处申请认定该项目为省部级一般项目。

申请人：

单位盖章：体育教学研究部

日期：2023.10.26

社科处意见

根据《首都师范大学横向科研项目管理办法（试行）》第二十四条第一款规定，哲学社会科学类横向科研项目，项目结项后，扣除转拨协作单位经费，实际到账经费50万元（含）以上的项目，可认定为省部级一般项目。经审查，该项目符合上述认定条件，同意认定项目级别为省部级一般项目，特此证明。

负责人：

单位盖章：社会科学处

立项证书

课题类别：北京市教育学会“十四五”教育科研 2023 年度一般课题

课题名称：核心素养导向下小学低年级体育作业设计与实践的研究

课题负责人：张金荣

课题编号：FT2023-047

北京市教育学会
二〇二三年七月

证书编号：2023---0542

丰台区“十四五”教育科学规划课题

立项证书

课题主持人 于亚辉：

您申报的课题《**小学足球“学练赛评”教学一体化实践研究**》，经丰台区教育科学规划领导小组审批，被批准为丰台区“十四五”第三次教育科学规划 **个体重点**课题，课题编号为 **2025GZG028** 。

丰台区教育科学规划领导小组办公室
北京市丰台区教育科学研究院
2025 年 6 月

北京市丰台区王佐小学



荣誉证书

HONORARY CREDENTIAL

张金荣

在《关于丰台区学生体质健康管理研究》课题中，积极承担并出色完成实验校任务，荣获

课题研究突出贡献奖

北京市丰台区教育委员会学生发展中心

2025 年 1 月



证书

CREDENTIAL

张金融同志：

《反应速度》视频课程，被北京市十四五规划重点课题“数字化赋能小学生体质健康水平提升路径研究”

视频资源库录用

北京市教育科学规划领导小组

办公室

二〇二四年十二月

3.获奖与发表的论文证明材料（附件 3）

3.1《光明日报》刊发文章，以体育人以体育心体育课不要再那么“温柔”;

3.2《中国学校体育》刊发文章，八区联动赛练融合：功能分区大课间路径探析

3.3 北京丰台区教育学会论文《核心素养下基本运动技能情景教学设计与实施》获奖证书

3.4 丰台区教科研论文《核心素养导向下小学足球教学一体化实践研究》获奖证书

3.5 北京市基础教育研究论文《小学生体育现状调查研究》获奖证书

证书



体育课不要再那么“温柔”

以体育人、以体育心

作者：陈少青　《光明日报》（2022年03月15日　15版）

山东省无棣县埕丰街道中心小学五年级的学生们利用体育课和课间时间学习传承地方武术“点子拳”。高士东摄/光明图片

在长沙市雨花区德馨园小学，校足球队队员练习头球。新华社发

【思想汇】

编者按

刚刚结束的北京冬奥会和冬残奥会给全世界的青少年上了一堂生动鲜活的体育课，运动员们奋勇拼搏的体育精神和优异的竞技水平给人们留下深刻印象。特别是00后运动员谷爱凌、苏翊鸣等在文化学习与运动训练上协调发展，体教融合的成功促使我们深入思考新时代学校体育的育人方式与育人价值。《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》指出，要实现学校体育以体育智、以体育心的独特功能，帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。为了实现新时代的体育目标，学校体育和家庭教育必须协同一致，改变当下过于“温柔”的体育课，从身心发展的视角透视体育的特征与规律，打开束缚学生享受运动乐趣的“围栏”，以协同育人的机制，全面推进以体育人。

儿童青少年身心健康状况堪忧

相对于运动员所接受的“金字塔尖”式培养，学校体育更像是雕刻金字塔的底座，带有基础性和全面性，难度相对较低。当前，我国中小学生的健康状况堪忧，更加凸显了以体育人的重要性。在身体方面，《中国儿童发展报告》（2021）对比全国7～18岁儿童在2010年、2014年、2019年的体质与健康数据发现，儿童青少年的柔韧素质出现好转；下肢爆发力全面下降；速度素质总体呈现下降趋势，但女生和中学生有所改善；力量素质女生和小学男生有所提高，但中学男生持续下降；耐力素质总体呈现下滑趋势，中学生有所提高。

同时，儿童青少年的心理健康问题越来越突出。《中国青年发展报告》（2018）显示，17岁以下儿童青少年中，有约3000万人受到各种情绪和行为问题的困扰，其中12～16岁青少年情绪和行为问题检出率高达19.0%，男孩发生率高于女孩，且发生率近年来一直在升高。在2020年中国科学院心理研究所开展的中小学生心理健康素养调查中，约三成中小学生的心理健康知识得分低于60分，80分以上的占19.9%，这些数据显示出中小学生心理问题的严重性。

干预与改善这些身心健康问题，体育是有效手段之一，学校体育是以体育人的主阵地，必须切实发挥作用。

较低的运动强度难以达成强身目标

长期以来，学校体育存在强度低、负荷小、重形式、轻实效的问题，难以对学生的心肺功能产生有效刺激，有专家对此现象感到痛惜，形象地称之为“三无七不”体育课，即无难度、无强度、无对抗；不喘气、不心跳（加速）、不出汗、不弄跑、不扭伤、不摸皮、不长跑。

有效的身体活动与儿童青少年的心肺健康紧密相关，按照世卫组织推荐的运动

阳光操场：自地制宜设计 实施全员参与

八区联动 赛练融合：功能分区大课间路径探索

陈少青[1] 于亚辉[2] 张金荣[3]
（1.首都师范大学体育教学研究部，北京 100048；2.首都师范大学附属王佐小学，北京 100074；
3.首都师范大学附属云岗小学，北京 100074）

摘 要：大课间是学校体育活动的重要组成部分，也是落实“教会、勤练、常赛”的有效途径。为丰富活动内容，提升学生的体能水平，借鉴“城市功能区”的理念，把学校室外运动场地重构为跳跃区、奔跑区、跨栏区、悬垂区、跳箱区、投掷区、跳绳区和平衡区8个功能区，通过区域联动与赛练结合，采用“5星评价法”和“校园吉尼斯挑战赛”激励机制，激发学生运动兴趣，促进学生积极锻炼。经过实践检验和学生体测数据验证，表明该途径成效显著，对学生核心素养培育具有积极影响，有利于促进学校体育的“精准化”施策。

关键词：大课间；功能分区；赛练融合
中图分类号：G807.0 文献标志码：A 文章编号：1004-7662（2025）08-0093-03

大课间是体育课的延伸，是保障校内一小时体育活动的重要环节。《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》要求：“课内外相关联开展大课间、课外体育活动，校外体育锻炼等，有效增强学生体质”。首都师范大学初等教育学院充分发挥小学教师教育优势，组建大学与小学“培训教研共同体”，在首都师范大学附属云岗小学、王佐小学“领航计划”中创新大课间设计，开展了系列理论探索与校本实践。

一、功能分区的理论基础

运动场地功能分区的设计思路源自城市功能区的划分，城市功能区是实现相关社会资源空间聚集、有效发挥某种特定城市功能的地域空间[1]。《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》指出要开发与利用校内外的场地和设施资源，创造性地实施一场多用，如，台阶、墙面、树林、较宽阔的走廊、空地等[2]。借鉴城市功能区的理念，设计、开发中小学校园运动区域，有助于丰富场地资源，针对性地锻炼学生体能。通过场地重组和对不同功能区域的内容设计，拓展练习空间，激发学生的运动兴趣，促进全员参与，使功能分区成为推动学校体育精准施策的有效路径。

二、功能分区大课间的实践路径

（一）内容设计

根据儿童青少年的身体素质敏感期特征和身体发展模型（YPD）[3]，体能锻炼应遵循基础性、综合性和阶段性原则。在这些原则的指导下，云岗小学、王佐小学努力拓展练习空间，围绕教学楼铺设跑道，在操场周边进行“金边银角”改造，“使有限的师资和场地、器材得到集约化运用，提高大课间体育活动的效益”。以王佐小学为例，全校场地划分为2个练习场和8个功能区，2个练习场中，1个是操场主阵地，以跑步和做操为主；1个是室内场馆，主要做各种球类、武术、轮滑、健美操等专项技能练习；8个分项功能区包括跳跃区、奔跑区、跨栏区、悬垂区、跳箱区、投掷区、跳绳区和平衡区，轮换开展体能练习（图1-1），形成场地室内外结合、体能多项目覆盖的体育大课间。



图1-1 功能分区大课间内容

1.跳跃区：练习协调性与灵敏性，培养空间感知能力

对教学楼前的地面进行彩绘，不同的颜色与区域对应不同的运动方式。水平一包括：单、双脚跳，小马跳，横滑步，直线跑，手足爬等；水平二包括：侧向跨步跳（图1-2），开合跳，转体跳，直线跑，横向爬行等；水平三包括：直线跑，后蹬跑，“S”形爬行（图1-3），波比跳，立定跳远等。各水平段的内容不是固定不变的，学生熟练某个动作后可进阶变换。

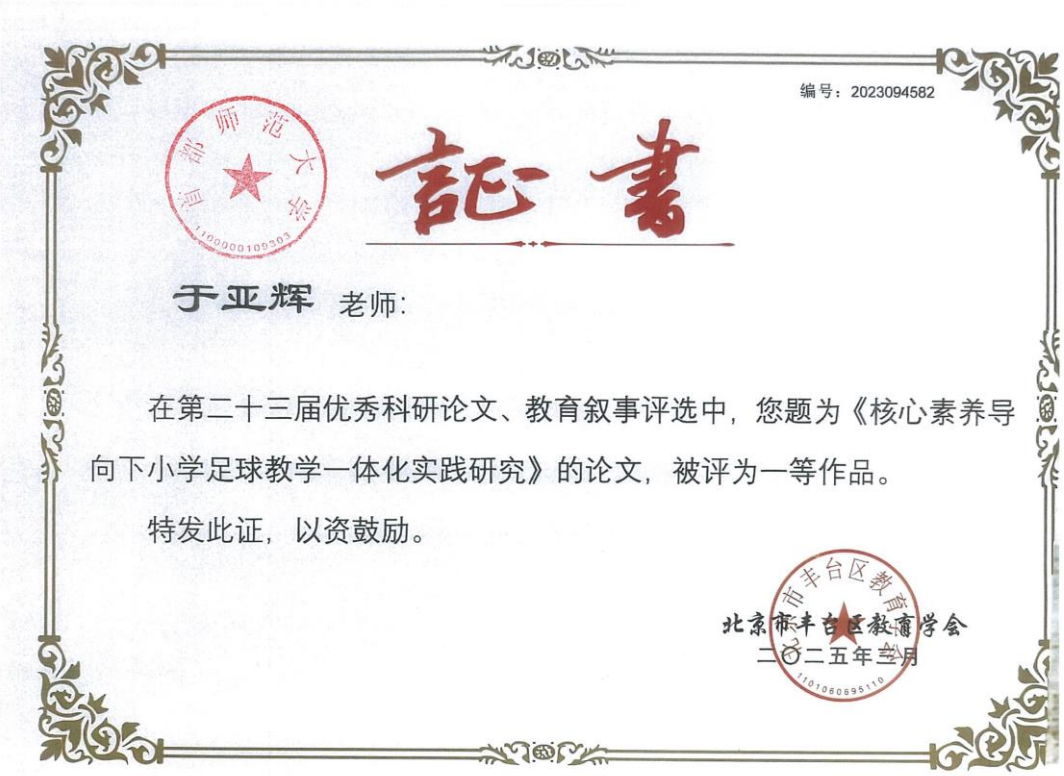


图1-2 侧向跨步跳 图1-3 “S”形爬行

2.奔跑区：练习位移速度与反应能力，培养竞争意识

教学楼前直线塑胶跑道为奔跑区，跑道边设置计时器、铃鼓与记分牌，增加比赛的趣味性，营造运动氛围，建立时间概念。各水平段练习内容如下。水平一：30m跑，50m跑，迎面接





编号：2023094582

証書

于亚辉 老师：

在第二十三届优秀科研论文、教育叙事评选中，您题为《核心素养导向下小学足球教学一体化实践研究》的论文，被评为一等作品。

特发此证，以资鼓励。

北京市丰台区教育学会

二〇二五年三月



证　书

编号：丰台-05101004

于亚辉 同志撰写的《小学生体育现状调查研究》一文获北京市2020-2021学年度基础教育科学研究优秀论文 三 等奖

北京教育科学研究院基础教育科学研究所

北京市教育学会中青年教育理论工作者研究会

2021年5月

4.体育教学获奖证明材料（附件 4）

4.1 北京教育学会《基本运动技能——操控性技能》获奖证书

4.2 北京教育学会《花样跳绳》百节优秀录像课获奖证书

4.3 区级公开课《足球运球转身》证书

4.4 区“创新杯”教学竞赛获奖证书



荣誉证书

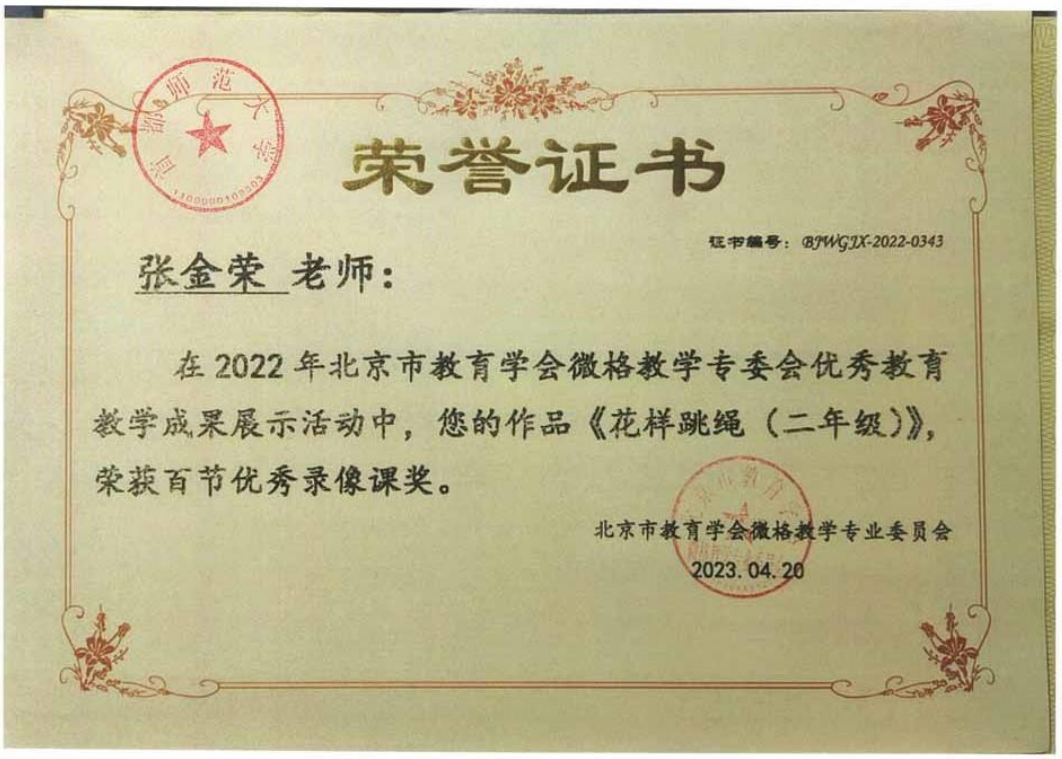
证书编号：BJWGJX-2025A299

张金荣 老师：

在2024年北京市教育学会微格教学专委会优秀教育教学成果展示活动中，您的作品《基本运动技能——操控性技能》，荣获百节优秀录像课。

北京市教育学会微格教学专业委员会

2025.03.28



荣誉证书

证书编号：BJWGJX-2022-0343

张金荣 老师：

在2022年北京市教育学会微格教学专委会优秀教育教学成果展示活动中，您的作品《花样跳绳（二年级）》，荣获百节优秀录像课奖。

北京市教育学会微格教学专业委员会

2023.04.20



证书

编号：202413634

体育与健康学科于亚辉老师承担了2024年5月的区级公开课《足球运球转身》受到一致好评，特此鼓励！

北京教育学院丰台分院
BEIJING FENGTAI INSTITUTE OF EDUCATION

二〇二四年九月



证书

编号：202418916

张金荣老师：

在北京市丰台区小学第十届“创新杯”教学评优活动中，荣获体育学科二等奖，特此证明。

北京教育学院丰台分院
BEIJING FENGTAI INSTITUTE OF EDUCATION

二〇二五年六月

5.媒体采访证明（附件 5）

5.1 中国教育电视台采访证明

5.2 北京电视台录播体育课证明












如何引导孩子
爱上体育锻炼?