性别差异视域下中学生运动能力提升的实践策略

王朕
苏州高新区景山实验初级中学校，江苏 苏州 215011
DOI: 10.61369/RTED.2026120030

摘　　要： 性别差异是影响初中生体育学习的重要因素之一。探讨性别差异对初中体育课程设计和实施的影响，有助于提升体育教学的针对性和效果。通过分析性别差异对初中体育教学的影响，并在此基础上创生相应的课程设计与实施策略，以促进初中阶段男女生体育学习的均衡发展，运用量体裁衣、因材施教等方法提高初中生体育学习兴趣，提升运动能力，最终促进其身体素质全面发展。

关 键 词： 性别差异；运动能力；初中学生；体育课程设计

Practical Strategies for Improving Middle School Students' Motor Competence from the Perspective of Gender Differences

Wang Zhen
Jingshan Experimental Junior High School, Suzhou High-tech Zone, Suzhou, Jiangsu 215011

Abstract: Gender difference is one of the vital factors affecting junior high school students' physical education learning. Exploring the influence of gender differences on the design and implementation of junior high school physical education courses helps improve the pertinence and effectiveness of physical education teaching. By analyzing the impact of gender differences on physical education teaching, this paper puts forward targeted curriculum design and implementation strategies. The strategies aim to boost the balanced physical education development of male and female students, stimulate their learning interest and improve motor competence through individualized teaching, and ultimately promote the all-round development of adolescents' physical quality.

Keywords: gender differences; motor competence; middle school students; physical education curriculum design

随着教育公平与性别平等理念的推进，如何在初中体育课程中基于性别差异、促进男女生平等参与运动，获得运动能力的提升成为了亟待解决的问题。探讨男女生在体育课程中的运动差异，不仅有助于提高整体教学质量，更能为后续体育课程建构提供理论依据。在研究初中体育课程设计与实施策略时，性别差异是一个重要的考虑因素。男生和女生在运动能力、兴趣特点、身体发育等方面存在差异，因此针对性别差异来设计和实施体育课程可以更有效地促进学生的身心健康发展。基于性别差异视角通过体育教学提升初中年龄段男女生运动能力，形成正确的健身思想，养成良好的日常锻炼习惯，促进身体发育与增强体质具有重大的意义。通过了解性别差异对初中生体育学习的影响，有助于制定针对不同性别学生的个性化教学方案，提高教学效果并激发学生对体育运动的兴趣和参与度。

一、性别差异视域下初中体育教学问题调研及现状分析

《柳叶刀全球健康》杂志文章指出在不同性别之间存在运动能力差距。与男性相比，全球女性缺乏运动情况较普遍，缺乏活动率为34%，男性为29%。在一些国家，这一差距达20个百分点。此外，生理与心理差异也是影响男女生运动能力提升的重要因素。生理上，男生通常在力量、速度等方面表现出优势，从而在许多体育项目中获得更高的认同与成功感。这种优势不仅促进了他们的参与积极性，还使他们在运动中建立了更强的自信心。

项目信息：本文系苏州市教育科学“十四五”规划专项课题《基于性别差异提升初中生运动能力的策略研究》阶段性成果。课题编号：2023/C/02/009/10。
作者简介：王朕，高级教师，苏州高新区景山实验初中副校长，苏州市优质课一等奖，国家一级篮球裁判。

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

而女生在生理上可能处于某些不利条件，导致她们在参与高强度运动时面临更多挑战。心理上，男生通常更愿意接受挑战和冒险，而女生则常常表现得更加谨慎和保守，对自己运动能力的自我怀疑，可能阻碍其参与。那么基于性别差异视角初中的体育教学又会出现哪些问题呢?

（一）基于性别差异的运动在课程设计中屡屡缺失

不同的男生运动和女生运动的相关标准，以及不能适应现有的锻炼方式，这些都将影响初中男女生锻炼的快乐和运动的信心，继而影响成年时期运动的积极性。当前初中体育课程的设计与实施尚未充分重视性别差异对运动能力发展的影响。课程内容普遍缺少针对男女学生生理特点及心理倾向的差异化分析，导致教学活动往往偏向于男生更具优势的力量与竞技类项目，而对女生在柔韧、协调等方面的运动潜力开发不足。这种设计上的不平衡，不仅降低了女生在体育课中的参与积极性，也从客观上制约了其运动能力的有效提升。因此，课程规划应基于性别差异视角，在项目选择、教学方法与评价标准上体现差异化的设计，例如增设适合女生性格特点的体现柔韧性、协调性的运动项目，从而为不同性别学生创造更公平的发展条件。

（二）传统刻板的教育方式对运动能力发展禁锢制约

在初中学校体育教学环境中，刻板印象与隐性偏见仍然存在，并间接影响学生运动能力的提升。一些教师与学生潜意识中仍存在“男生更适合体育运动”的刻板印象，这容易使女生在体育课堂中被低估或忽视，进而影响其运动自信与投入程度。研究显示，这种偏见会削弱女生在体育课堂上的自我效能感，限制其运动技能发展。为促进男女学生运动能力的共同提升，可以通过专项培训、正面典型宣传等方式，逐步消除对女生不适合竞技类运动的刻板印象，营造平等、温馨的体育学习氛围，使每位学生都能在认同与支持中充分发挥运动潜能。

（三）基于性别差异开展的体育交流与合作略显不足

目前许多初中体育课仍按性别分组开展活动，这种做法减少了男女学生共同训练与协作的机会，不利于在互动中相互借鉴与促进。实际上，跨性别的合作体育活动有助于学生突破性别局限，学习多样化的运动技巧，并培养团队沟通与协作能力，从而综合提升运动水平。体育课程应当有计划地创设男女混合的训练环节与合作项目，鼓励学生在平等交流中取长补短，可通过设计需互助完成的运动任务，引导学生建立尊重、合作的伙伴关系，从而在集体互动中促进双方运动能力的共同进步。

二、性别差异视域下个性化教学实施策略

在学校中，初中年龄阶段的男生通常被视为体育活动的主力军，受到更多的关注，他们往往表现出更强烈的竞争欲望和对体育锻炼的热情，喜欢参与各类团体比赛和个人挑战，女生在参与运动时可能会面临更多的心理障碍和身体因素的影响，使其积极性较低。许多女生由于担心在运动中表现不佳导致不自信而减少参与体育活动。一些女生对参与高强度运动感到畏惧，甚至产生拒绝运动的心理。普遍来说，初中年龄段男生在体育活动中的参与积极性高于女生。那么面临这样的困境将如何“破局”呢?

（一）多元：通过活动开发优化课程实施

初中阶段体育教学课程内容的创生需建立于对性别差异的客观认识之上。学者 Thomas&French 研究指出：青春期学生在多项运动能力上呈现规律性分化，男生通常在握力、投掷、短跑等力量与爆发力主导项目上占优；女生则在灵活性、平衡及部分手眼协调任务中表现更好。这些差异随青春期的发育而更为显著，并受到社会期待、教学环境等外部因素的影响。这要求初中体育课程设计必须深刻认识并尊重男女生在生理基础、运动能力倾向、兴趣爱好及学习风格上的不同特点。针对差异性在体育教学资源的挖掘与课程内容的创生时要有明确的针对性，可以实施一些与初中男生优势运动能力相匹配的力量型、竞技型运动项目，如：篮球、足球，长跑等；也应系统开发能发挥女生特长的、注重柔韧、协调性的课程内容，如：健美操、艺术体操等。通过对性别差异的深入分析和有针对性的开发活动，使课初中体育课程得以丰富和平衡，为实现个性化教学奠定基础。

（二）多效：通过尊重差异实现个性发展

个性化教学的实施，核心在于贯彻尊重差异、鼓励合作的理念，旨在促进全体学生的平等参与和优势互补。初中生正值青春发育期，性别差异在体育课堂上表现明显，在制定体育教学策略时应直面男生往往在速度、力量方面占优，更具主动性与竞争性，但可能自控力稍弱；女生则在柔韧、协调方面有优势，更为细致，但可能胆怯、怕累，存在畏难情绪这些不同的特点，通过个性化设计，使所有学生都能在“最近发展区”内获得提升。这意味着课程设计需凸显男女生不同的个性、取长补短。通过设置多样化的项目或调整同一项目的难度与侧重点，满足不同性别学生的需求。如：针对男生可强化力量与对抗性练习，针对女生可加强柔韧性训练与动作美感培养。同时也要促进男女生在运动中互学共长、相得益彰。可以进一步创设性别混合的团队合作与交流情境，打破传统按性别分组的局限，通过混合编组、合作比赛等方式，鼓励男女生在共同协作任务中沟通、合作，相互支持，打破性别隔阂，培养团队精神和相互尊重的态度，在实战中相互学习，实现运动能力与社会交往能力的同步发展。

（三）多维：通过实践检核改善评估体系

将理念转化为实践，需要一套系统、可操作的评估体系，涵盖目标设定、教学过程与评价反馈全环节。基于性别差异视角，制定男女生不同的分层学习目标：并依据男女生不同的身体素质、技能起点和学习需求，在运动能力、健康行为与体育品德三个维度上制定差异化的可实施目标。目标设定应基于性别差异视角，针对男女生不同的生理与心理特点制定，避免过高或过低，以激发参与积极性并避免感受挫败感为宜。如：八年级《篮球：交叉步持球突破接行进间投篮》一课中，可为男女生设定侧重点不同的目标（见下表）。同时在可量化的标准上（如垫球次数、跑动距离）也可体现合理差异。

八年级《篮球：交叉步持球突破接行进间投篮》基于性别差异的学习目标

 Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.

学生	运动能力	健康行为	体育品德
男生	理解所学动作原理、技术和时机；在学练中做到迅速、积极、有力蹬地起动突破对手；发展灵敏、协调及反应能力等	在创设比赛情境中，将突破与投篮技术结合运用；合理选择出手时机，关注投篮命中率	在学练中培养敢打敢拼、团结协作、公平竞争的精神，培养创新意识
女生	知道所学动作原理、技术和时机；在学练中做到有力蹬地起动突破对手；发展灵敏、速度及力度等	在创设比赛情境中，运用突破技术；合理选择出手时机，强化投篮意识	在学练中培养团结协作、公平竞争的精神

（四）多能：通过交流合作促进全人教育

基于性别差异视角还应该关注教学过程与内容选择，促进初中生运动能力的有效提升。在内容选择上，可根据不同男女生生理与心理特点设计有针对性的训练模块，确保每位学生都能在适宜的项目中得到提升。在方法运用上，对竞争性较强的男生可多采用游戏竞赛、小组对抗等形式；对注重细节与情感的女生则需多给予鼓励、肯定，并设计展示交流环节。还可以积极引导男女生之间针对不同的运动项目进行交流与合作，通过团队项目任务，小组友谊赛等形式促进男女生在运动中彼此理解，建立良好的运动合作关系，培养沟通与协作能力。此外，以促进初中生后续发展的“全人教育”为导向，超越单一的以运动成绩为运动能力强弱的标准，逐步建立涵盖运动技能、参与态度、合作精神，体育素养等多维度的评估方式，不做男女生性别间横向比较，而是关注个体进步，通过过程性记录、技能展示、反思分享与团队互评等方式，让每位学生都能看到自身的成长，从而获得持续参与运动的动力。基于性别差异视角运用多种方式全面反映学生的运动能力发展轨迹，为教学改进提供依据，最终为提升学生的终身体育素养奠定坚实基础。

三、未来与展望

促进男女生平等的参与体育活动，家庭与社会的协同作用同样至关重要，家长的态度对孩子的体育兴趣培养有着直接影响，可以通过积极开展家校共育活动，鼓励家长和孩子共同参与各类运动，为不同性别的孩子提供多样化的运动选择和支持。引导家长充分重视体育的重要性，引导家庭中不同性别的孩子积极参与适宜的体育活动。同时，鼓励社区组织开展多元化的体育活动，吸引更多学生参与。期待在家庭、学校与社会的共同努力下，能够有效促进男女生平等参与体育活动，提升运动能力。

对性别差异的深入认知将成为推动初中体育教学深化改革、实现育人公平的关键点。我们要超越对性别差异的固定思维模式，进一步开展基于实证的研究，探索基于性别差异视角有机融入体育课程，开发兼具针对性、科学性与有效性的系列化体育活，加强对体育教师的专项培训，帮助教师不仅了解性别差异对初中生运动能力的影响，更要掌握基于性别差异实施的差异化教学的设计、组织与评价的有效方法，提升个性化教学能力，使教师成为不同性别学生运动潜能的开发者与合作学习的陪伴者。此外，还可以构建多维度的智能评估体系，借助数字化工具，如：智能手环等，更精准地追踪男生及女生的运动表现与运动能力的进步轨迹，为有效的反馈与针对性的指导提供数据支持，使体育教学真正促进每一位学生运动能力的提升与身心全面发展。

总而言之，通过持续的理论研究与实践创新，基于性别差异视角构建真正温馨、平等且高效的初中体育教育模式，必将助力所有初中生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，为其运动能力提升与终身发展奠定坚实基础。

参考文献

[1] 高启隆 . 浅析初中体育教学中的男女性别差异化教学策略 [J]. 冰雪体育创新研究 , 2020(3).

[2] 宁希来 . 体育锻炼对初中生心理健康影响的性别差异——基于兰州市某中学调查问卷 [J]. 新体育・运动与科技 , 2022(7).

[3] 方黎明 . 体育锻炼对青少年认知能力和学业成绩的影响 [J] 体育科学 ,2020(04).

[4] 张宝根 . 唐炎 . 胡小清 . 张加林 . 基本心理需求、情境兴趣与初中生体育课堂学习投入的关系 [J]. 体育学刊，2020(02).

[5] 王富百慧 . 王元超 . 谭芷晔 . 同伴支持行为对青少年身体活动的影响研究 [J]. 中国体育科技，2018(05).

[6] 程婉婉 . 基于学生发展核心素养的体育深度学习情境创设研究 [D]. 河南大学 ,2022.

Copyright © This Work is Licensed under A Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.