

初中体育足球项目“教练赛”教学模式改革研究

邳金花

唐山市曹妃甸区第三完全中学

摘要：足球是一项能够锻炼心肺功能、肌肉力量、协调性与灵活性，有效推动专注力、自信心和抗压力、反应能力、团队合作等综合素养培养的运动形式，也是初中体育课程教学内容的重要组成部分。核心素养培养导向下，从初中学生身心成长特征出发，构建新型教学模式，是教学改革深入推进的基本要求。本文在明确足球项目“教学赛”推动学生核心素养培养作用基础上，说明“教学赛”教学模式内涵和实施原则，结合大单元教学体系说明“教学赛”教学模式的具体应用形式，以此为初中体育课程教学改革提供参考，为推动学生体育课程学科核心素养培养起到应有促进作用。

关键词：初中体育；足球项目；教练赛；教学模式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.03.110

引言

初中阶段是学生身体素质和心理素质变化最为关键的时期，五育并举理念导向下，全面推动体育课程教学改革，在注重学生身体素质锻炼的同时，同步做好健康行为和体育品德培养，是核心素养培养的基本要求。针对传统教学模式中存在的单一、方法陈旧、学生参与积极性不足等方面问题，将教、学、赛等环节有机整合，能够充分激发学生参与课程学习积极性，实现理论知识体系高效建构和运动实践有机结合，强化体育品德在各个流程的有机贯穿，以此切实推动核心素养高效培养。

一、足球项目“教练赛”在学生核心素养培养中的作用

（一）在运动能力培养中的作用

运动能力在义务教育阶段体育学科核心素养体系中居于基础地位，是健康行为和体育品德素养形成的重要支撑。运动能力从整体上可以分为体育状况、运动认知与技战术运用、体育展示或比赛等三个组成部分，体现在足球项目层面，则是要求学生具备参与足球运动的基本体能和运动兴趣；颠球技术、运球技术、踢球技术、接球技术、头顶球技术、抢截球技术等基本能力；能够理解比赛并执行阵型，跑位、选位、盯人及各种整体战术；愿意积极主动参与各种足球竞赛，在比赛中积极与同伴配合赢得比赛。以“教练赛”模式进行足球项目教学，能够将这些运动能力整合，形成系统性的教学体系，更为高效的推动学生运动能力全方位培养。

（二）在健康行为培养中的作用

义务教育阶段体育核心素养中，健康行为涵盖体育锻炼意识与习惯、健康知识技能的掌握和运用、情绪调控、环境适应等四个维度，既是运动能力的延伸，又是良好生活习惯养成的重要基础^[1]。在初中体育足球项

目教学活动中，利用“教练赛”教学模式，能够有效激发学生参与学习和训练积极性，明确足球运动对个人身体素质发展的促进作用，掌握正确的运动技能，并在训练和竞赛加以巩固。学生在深度学习与学段相适应的足球运动理论后，能够借助持续性的练习和竞赛活动，养成良好的运动参与习惯，形成正确的健康行为，改变传统教学模式中理论与实践相互脱节，无序化运动弊端，有效提升身体素质，为终身体育习惯养成奠定坚实基础。

（三）在体育品德培养中的作用

足球项目是一种同时注重个人技战术能力和团结协作的运动项目，新课程标准中明确提出要强化学生体育精神、体育道德、体育品格等体育品德修养培养。基于“教练赛”教学模式的实施，能够让学生更加真切的体验感知积极进取、勇敢顽强等体育精神的内涵，形成遵守规则、公平竞争的体育道德，并逐渐养成自尊自信、责任意识、正确的胜负观等体育品格。以此不仅能够有效提升足球体育运动参与能力，还能够引导学生在青少年时期就形成良好的社会交往和适应能力，为学生健康成长奠定坚实基础。

二、足球项目“教练赛”教学模式解析和实施原则

（一）足球项目“教练赛”教学模式解析

“教练赛”教学模式不是简单地将传统教学、训练和比赛固化连接，而是以大单元教学为载体，围绕特定主题和单元任务，由教师进行主动的“教”、学生进行主动的“练”，并利用“赛”进行检验和提升的整体式教学。教师在“教”的环节，就将自身放在引导地位，为学生提供明确的大单元学习主题，充分发挥学生深度学习优势，利用情境模拟、小组讨论等方法，逐步建构完善的足球基础知识体系^[2]。“练”的环节则是要充分体现学生主体地位，围绕本单元主题进行深度练习，依

据核心素养要求和单元任务目标,结合自身现有运动能力,有针对性的进行练习,通过练习活动开展,不仅能够呼应教学内容,提升运动能力和健康行为素养,还能够初步感知顽强意志、责任意识、坚持到底等品格在足球运动参与中的重要性。“赛”则是对“教”和“练”的系统巩固和提升,是推动学生各方面核心素养深度培养的综合载体,也是引导学生养成终身体育锻炼习惯最有效的载体。

(二) 足球项目“教练赛”教学模式实施原则

“教练赛”教学模式是适应初中学生身心成长特征,以体育课程标准为根本导向,以促进学生核心素养发展为目标的新型教学模式,也是深化初中体育课程教学改革的重要路径。在初中体育足球项目“教练赛”教学模式实施过程中,应当遵循如下方面原则:首先是联系性原则,要能够从整体上把握教学、训练与竞赛之间的内在联系,认识到相互之间的促进作用,找准各个教学环节和教学内容之间的关联点,确保教学效果充分体现出来^[3]。其次是融合性原则,教学、训练和竞赛三者之间虽然有各自内容和特征,但在整体教学体系中是相互融合的,例如在教学过程中,教师会辅以简单的训练引导学生理解学习内容;在训练过程中需要针对部分学生进行个性化教学;在竞赛参与过程中更需要全面巩固学习和训练效果。最后是要遵循主体性原则,教学内容设计要从学生当前实际情况出发,要针对学生层次性差异优化训练内容,鼓励学生积极参与训练和比赛,在有效提升学生学习兴趣,引导学生深度参与基础上,推动学生核心素养的有效培养。对教师而言,必须遵循这几个方面原则,从整体上改进教学模式,才能够真正确保教学目标达成。

三、足球项目“教练赛”教学模式的具体应用

(一) 依托大单元体系明确教学目标

1. 明确大单元学习主题

“教练赛”教学模式在初中体育足球课程教学中的有效应用,具有较强的系统性,需要以大单元教学方法为载体,实现三个层面的衔接与融合。因此要确保教学模式充分体现出来,能够切实推动学生体育核心素养形成,就必须明确大单元学习主题,为学生提供明确的课程参与导向^[4]。在开展教学活动前,需先做好学情调研和单元教学内容分析,例如对七年级学生而言,应当重点做好学生在小学阶段足球课程学习情况的调查,利用动作展示等方式,了解大多数学生当前基础情况,重点做好足球基本技能方面的教学和练习设计;对九年级学生而言,综合考虑学生已经具备一定的技能经验,个

体之间体能差异较大,文化课学习压力较大等差异,应重点关注团队性训练和比赛能力主题设计,在强化学生健康行为和体育品德等核心素养的同时,缓解学生日常学习压力,为学生创设良好的学习环境和氛围。

2. 设计大单元学习任务

从“教练赛”三个层面的关系和核心素养培养要求出发,设计大单元学习任务,引导学生逐层深入学习和训练,才能够切实彰显课程教学成效。以控球技术大单元为例,在教学活动环节,大单元主题设定为学生能够稳定连续控球,减少运球中的失误,在教学中就要求学生掌握基础的控球理论,初步掌握基本的控球方法,以正确的控球减少失误发生概率,教师在这一环节应重点做好理论讲解和示范。在练习环节,则要求学生能够使用正确方法进行练习,学会相互观察,纠正同伴错误的练习行为,通过练习提升耐力和灵活性,初步学会配合控球,养成良好的锻炼习惯。在比赛中要能够通过正确的控球将本队的战术优势体现出来,学会观察场上球员站位,合理掌握控球和出球时机,最终达到赢得比赛的目标。

3. 整合多样化教学方法

“教练赛”教学模式在初中体育足球项目中的合理应用,需要根据不同教学内容和进度情况,灵活融入多样化教学方法,有效提升学生参与学习积极性。对教师而言,应当在大单元学习主题和学习任务导向下,合理应用示范教学法、情境教学法、游戏教学法、模拟比赛教学法、支架教学法等多种教学方法,针对学生足球知识技能、防守或进攻训练、某方面体能等薄弱环节,做好针对性训练,以此为创设良好的学习氛围,有效激发学生参与训练积极性。

(二) 完善训练参与制度养成勤练习惯

1. 制定勤练计划

对初中阶段学生而言,足球项目教学与专业足球训练存在显著差异,具有自身显著特殊性,因此在进行练习时,要制定科学的勤练计划。练习活动开展更加注重身体素质、良好体育锻炼习惯等方面,因此应当充分利用课余、课后碎片化时间进行练习,不能给学生造成不必要的负担^[5]。练习活动首先要确保所有学生每周都能有固定、足够的锻炼时间,并根据学校教学安排和天气情况等做好调整。对足球运动兴趣较为浓厚的学生,则可以采用自主组织足球社团的方式,适当增加练习时间和频率,但是要注意社团活动组织同样要以大单元学习任务为导向,并尽量由教师做好指导,避免出现无序练习而导致的训练不科学、效果欠佳等方面问题。

2. 激发持续参与动力

有效激发学生持续参与足球项目“教练赛”动力，更为系统的开展大单元整体教学，是有效提升教学成效的关键条件。在教学活动开展中，教师要善于利用激励性语言，引导学生形成对足球训练和比赛的浓厚兴趣；在训练环节应当为学生提供个性化指导，引导学生形成正确的训练态度，能够主动克服困难，改进自身学习不足，提升练习效果；在比赛参与中，要通过合理的战术指导和精神激励，引导学生形成正确的胜负观和竞赛观念，并将这种积极向上的精神状态融入个人日常生活，为个人健康成长奠定坚实基础。

（三）优化竞赛机制提升比赛参与积极性

1. 灵活组织足球比赛

竞赛参与是“教练赛”提升和巩固教学成效的关键环节，对学生健康行为和体育品德培养具有积极促进作用。通过比赛参与能够让学生准确认识自身技战术或体能方面不足，形成良好的安全意识和预防运动损伤等意识，推动学生体育品德全面发展，能够采用正确方法解决足球运动参与中遇到的实际问题。因此对教师而言，应当具备灵活组织足球比赛的能力。在特定主题大单元教学内容完成后，可以在班级内进行随机分组，围绕主题设计竞赛活动；在学期中或学期末，可以组织同一年级内小型对抗赛；对条件具备的地区，还可以在校际之间组织微联赛；鼓励学生组织合适类型的友谊赛；通过实战比赛有效提升学生足球素养和综合能力，让学生在各种类型和层次的比赛中得到锻炼和成长，为学生全面发展奠定坚实基础。

2. 注重体育品德培养

参与各种形式的足球项目比赛，是学生体育品德培养最为有效的载体。通过竞赛活动参与，学生能够切实感受到在比赛中出现的各种问题，认识到良好体育品格和积极向上精神对个人成长的促进作用^[6]。在竞赛活动组织过程中，教师要善于做好精神方面的指导，激发学生主动参与比赛积极性，在遇到困难或挑战自身极限时，能够在保证安全情形下，采用正确方法克服困难，坚持到底；能够通过与同伴的合作和拼搏赢得比赛，赢得对手和观众的尊重；能够学会遵守足球比赛规则，尊重对手和裁判，表现出良好的体育礼仪。同时在比赛活动组织中，教师还要引导学生将良好体育品德迁移至日常学习和生活中，养成积极向上、主动克服困难的学习观和成长观，为个人全面发展奠定坚实基础。

（四）优化“教练赛”评价体系

在初中体育足球项目“教练赛”教学模式应用中，

要确保教学成效充分体现出来，还应当以学生核心素养全面提升为导向，优化“教练赛”评价体系，引导学生全面认识自身能力和素养发展情况，有针对性的改进优化教学方式，实现各个教学环节的有效衔接。在单课节教学活动结束后，可以设计合适的训练评估方式，对本课节教学和训练效果进行回顾，准确评估每位学生训练效果，引导学生在课后进行针对性练习，弥补课堂教学不足之处。在大单元教学活动结束后，要从核心素养的三个组成部分出发，做好全面性、系统性的评估，鼓励学生虚心接受他人的意见，学习他人或其他队伍的长处，不断成长发展。例如在以运球为主题的大单元教学中，规定学生在小组训练中，要两两配合，在限定时间内完成运球数量，在训练活动结束后，依据均匀分组原则组织学生进行比赛，并利用锦标赛形式决出最后冠军。通过全面、科学的评价体系，实现学生足球核心素养的有效评估，不仅能够使学生准确把握自身学习成长情况，还能够为教师做好教学设计和教学组织提供参考，推动足球项目教学成效不断提升。

结语

初中体育足球项目教学改革是贯彻五育并举理念的基本要求，对推动学生核心素养和全面发展具有显著促进作用。因此对教师而言，必须切实把握“教练赛”教学模式实施的基本要求，增强教学改革重视程度，从学情出发深入做好教学设计，引导学生积极参与学习、训练和比赛，以此才能够切实有效推动学生核心素养培养，奠定学生全面发展坚实基础。

参考文献

- [1] 王琳. 基于“教会、勤练、常赛”的初中足球大单元教学实践研究[J]. 体育世界, 2024, (12): 84-86.
- [2] 陈昌泉. 初中体育课足球教学效果优化策略[J]. 亚太教育, 2024, (21): 68-70.
- [3] 彭宏伟. 大数据驱动的初中足球运动员综合素质评估模型构建[J]. 文体用品与科技, 2024, (16): 178-180.
- [4] 张嘉文, 隋红. 5E教学模式在初中足球项目教学中的实验研究——以足球绕杆射门为例[J]. 内江科技, 2023, 44 (11): 108-111.
- [5] 甘振昆. 协调性练习在初中足球训练中的作用[J]. 体育世界, 2023, (07): 111-113.
- [6] 龙腾. “学-练-赛-评”四步教学法在初中足球课中的实践应用[J]. 科学咨询(教育科研), 2022, (12): 182-184.