

核心素养视域下高中体育“学练赛评”一体化教学模式的构建

黄少华

江西省全南中学

摘要：核心素养视域下，高中体育“学练赛评”一体化教学模式通过系统性、实践性与互动性特征，重构体育教学逻辑。该模式以“学”夯实基础认知，“练”强化技能应用，“赛”塑造综合品质，“评”引导素养发展，形成闭环育人体系。实践表明，该模式能有效培养学生健康意识、体育素养与内在动力，促进运动能力、规则意识、团队协作等核心素养的协同发展。研究为高中体育教学提供了可操作的实践路径，对落实“立德树人”根本任务具有重要意义。

关键词：核心素养；高中体育；“学练赛评”；一体化；教学模式

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.10.244

引言

随着核心素养教育理念深度推进展开，高中体育教学正从围绕技能向围绕素养进行转型。传统体育教学中“学、练、赛、评”各环节彼此割裂且目标局限的状况，难以符合学生全面发展期望。在核心素养视域下，体育教学需打造更具系统性、聚合性的教学范式，促成知识讲解、技能塑造与品质涵养的合一。“学练赛评”一体化教学模式适时诞生，其凭借整合教学要件、优化教学进程，创建首尾相连育人体系，旨在攻克当前体育教学中实践与教学活动脱节、评价单一化等难题，为提升体育教学效能、落实立德树人根本任务提供理论基础与实践样式，助力学生核心素养综合养成。

一、“学练赛评”一体化教学特点

（一）系统性

核心素养视域下的高中体育“学练赛评”一体化教学，其系统性体现为教学要素的有机衔接与目标的层级递进。从教学结构看，“学”是基础认知环节，聚焦运动知识与技能的精准传递；“练”是巩固内化环节，通过重复性训练实现技能自动化；“赛”是应用提升环节，在真实竞争场景中检验能力迁移效果；“评”是反馈优化环节，通过多元评价校准学习方向。四者并非孤立存在，而是形成“输入—转化—输出—调节”的闭环系统。教学内容的选取需呼应课程标准要求，形成纵向贯通学段、横向关联多学科的知识网络，确保学生在连贯的学习体验中实现身体、心理、社会适应能力的整体提升，体现体育育人的系统性价值。

（二）实践性

实践性是“学练赛评”一体化教学对接核心素养培

育的关键特征。核心素养中的运动能力、健康素养等具有鲜明的实践属性，必须通过亲身体验才能内化生成。“学练赛评”体系将实践贯穿教学全过程，“学”以情境化示范为基础，摒弃纯理论灌输；“练”强调任务驱动，设置阶梯式练习目标，让学生在反复实践中掌握动作要领；“赛”构建真实运动场景，要求学生运用所学解决比赛中的战术配合、规则应用等实际问题；“评”则以实践表现为核心依据，关注学生在运动过程中的决策能力与执行效果。这种实践导向打破了“重讲轻体验”的传统模式，使学生在“做中学”“用中学”中深化对体育价值的理解，实现从技能掌握到素养形成的实践转化。

（三）互动性

互动性是“学练赛评”一体化教学激活核心素养培育的重要支撑。从师生互动维度看，教师角色从单纯的技能传授者转变为引导者与合作者，在“学”中通过提问启发思考，在“练”中通过个性化指导纠正动作，在“赛”中通过战术点拨培养应变能力，在“评”中通过对话式反馈促进反思。从生生互动维度看，“赛”的环节为学生提供了协作与竞争的平台，通过团队配合、规则遵守、胜负应对等互动场景，培养沟通能力与体育品德；“评”的环节引入同伴互评，使学生在观察他人、反思自身中深化理解。此外，教学与生活间的互动也是重中之重，依靠“学练赛评”形成起来的运动习惯、健康认知，可自然而然延伸至课外生活，实现体育素养在实际社会场景中的持续发展。

二、核心素养视域下高中体育“学练赛评”一体化教学价值

（一）培养学生健康的意识和体魄

高中体育与健康课程以促进学生身体、心理和社会

适应能力整体健康水平的提高为目标,力图构建技能、认知、情感、行为等有机结合的课程结构,融合与学生身心发展密切相关的体育与健康知识、技能和方法,关注学生健康意识和良好生活方式的形成。无论学生选择何种运动项目进行学习,都要将增进学生健康贯穿于课程实施的全过程,以培养学生的健康体魄,确保“健康第一”思想落到实处。

(二) 提高学生的体育素养

一体化教学模式通过多维度联动显著提升学生体育素养。“学”的环节系统传授运动知识、规则礼仪等内容,构建体育认知体系;“练”的环节聚焦技能习得的规范性与熟练度,培养精准的动作控制能力;“赛”的环节要求学生运用战术策略、遵守比赛规则,提升运动智慧与规则意识;“评”的环节通过多元评价引导学生反思运动表现,深化对体育价值的理解。对这种模式而言,体育素养不再是单一技能的占有式掌握,而是包含知识把握、技能发挥、规则坚守、文化认同等多维度的综合素养。学生在“学练赛评”闭环中,能熟练地掌握多项运动本领,进而达成对体育文化的深刻体悟。

(三) 激发学生的内在动力

“学练赛评”一体化模式通过多元机制有效激发学生的内在运动动力。“学”的环节结合学生兴趣选择运动项目,通过情境化导入增强学习吸引力;“练”的环节设置个性化目标,让学生在阶段性进步中获得成就感,打破“一刀切”训练的枯燥感;“赛”的环节创设公平竞技环境,通过团队荣誉、个人突破等竞技体验激发好胜心与表现欲;“评”的环节采用发展性评价,关注进步幅度与努力程度,给予积极反馈。这种模式调整传统教学中“被动训练”状态,通过兴趣诱导、成果激励、肯定反馈等途径,将外在规定转化为内心诉求,引导学生从“被要求运动”过渡到“自主运动”,形成持久的运动热情。

三、核心素养视域下高中体育“学练赛评”一体化教学模式的构建

(一) “学”为起点:夯实基础,优化学法

在核心素养视域下,以“学”作为体育教学开端,其价值不只是体现在技能传递上,实则是构建起“知识—技能—素养”的认知框架体系。新课标表明,体育教学应从“技能教会”过渡到“学习教会”,通过夯实运动基础原理及相关知识,支持学生进行对体育项目的深度剖析。教师需凭借学生认知态势,搭建情境式学习环境,

将技术动作跟运动原理相结合,引导学生领悟观察、分析、模仿的学习方法。通过分层导学契合不同水平学生各方面需求,使学生在自主探究活动中明晰“学什么”“为何学”“如何学”,给后续练、赛环节搭建认知台阶。

在篮球运球教学中,教师采用“情境导学+分层探究”模式落实“学”的环节。课前播放职业球员运球失误与成功集锦,抛出问题:“同样的运球动作,为何效果差异显著?”引发学生对“球性控制”“发力方式”的思考。课堂上,教师先示范原地运球的手腕发力动作,结合生物力学原理讲解“指腕缓冲能减少球的弹跳误差”,再通过正误动作对比视频,让学生直观感知错误动作的弊端。针对学生基础差异,设置三层学习任务:基础组完成“原地高低运球100次+运球绕标志物”,重点掌握发力节奏;进阶组进行“行进间直线变向运球”,体会重心转移;挑战组尝试“运球后急停跳投衔接”,探索动作连贯性。每个小组配备任务单,记录练习中发现的问题及改进思路,教师巡回指导时通过“你觉得刚才的运球哪里不稳定?”等提问引导自主反思。课后布置“家庭运球日记”,要求记录每天练习的错误类型与调整方法,使学生在主动学习中不仅掌握运球技能,更形成了“观察—实践—总结”的学法范式。

(二) “练”为核心:提升技能,强化应用

“练”是将理论知识转化为实践能力的核心环节,是技能内化与素养提升的关键载体。核心素养导向下的练习设计,需紧扣“学”的内容,构建“分解—整合—应用”的递进式训练体系。通过针对性练习强化技术动作的稳定性与熟练度,借助变式练习提升技能迁移能力,结合即时反馈帮助学生修正动作偏差。练习过程应注重“量”与“质”的平衡,既保证足够的练习密度形成肌肉记忆,又通过任务驱动让学生在真实问题解决中理解技能的应用场景,实现从“会做”到“做好”再到“会用”的跨越。

在跳远教学中,某教师以“技能应用”为目标设计递进式练习链。在“学”环节学生已掌握助跑节奏、踏跳蹬伸的基础原理后,练习环节分为三个阶段:第一阶段为分解强化练习,设置“助跑步点标记线”,让学生反复练习从起点到踏跳板的步频控制,教师用秒表记录每次助跑时间,帮助修正节奏偏差;同时在沙坑前设置“弹性跳板”,强化“踏跳时髌膝踝协同蹬伸”的动作感知。第二阶段为整合应用练习,开展“三级连续踏跳”游戏,要求学生在3米距离内完成三次踏跳并测量远度,

通过同伴互评指出“是否存在跨步跳代替踏跳”的问题。第三阶段为情境挑战练习，模拟比赛场景设置“逆风助跑区”和“不同高度踏跳板”，让学生根据环境调整助跑速度和踏跳力度。教师全程使用手机拍摄学生动作，课后剪辑成个人练习视频，标注“助跑最后三步减速”“踏跳腿未充分蹬伸”等问题点，通过一对一反馈指导改进。经过三周练习，学生不仅能在标准测试中达标，更能在“趣味跳远接力赛”中灵活应用技能，根据队友跳远距离调整自己的助跑策略，实现了技能从标准化掌握到个性化应用的提升。

（三）“赛”为亮点：讲究特色，塑造品质

“赛”是体育教学的特色载体，更是核心素养综合展现与品质塑造的重要平台。核心素养视域下的“赛”并非单纯的技能比拼，而是通过精心设计的竞赛活动，将运动技能、规则意识、心理品质等素养要素融入其中。教师需根据学生水平创设阶梯式竞赛场景，从班级小组赛到校级联赛，从技能挑战赛到综合对抗赛，让不同层次学生都能参与其中。在比赛过程中渗透规则教育、体育精神培育，引导学生在竞争中学会合作，在挫折中磨砺意志，在胜利中懂得尊重，实现“以赛育人”的深层价值。

某高中开展的校园排球联赛充分体现了“赛”的育人功能。赛前教师结合教学进度，将“发球、垫球、基本站位”等技能转化为“联赛必备技能包”，利用两周课堂时间开展针对性训练，同时通过规则情景剧、裁判手势模拟等方式讲解排球竞赛规则与观赛礼仪。联赛分为三个阶段：小组赛采用循环赛制，要求每局比赛必须安排不同技术水平的学生搭配上场比赛，确保每位学生都有参与机会；晋级赛增设“公平竞赛挑战环节”，允许参赛队伍就争议判罚提出申诉并说明依据，由师生组成的仲裁委员会共同裁决；决赛环节特别设置“体育精神评选通道”，通过现场投票选出在比赛中展现互助、坚韧、尊重等品质的突出表现。比赛过程中，有队伍在首场失利后，主动利用休息时间集体分析问题：“我们接发球时移动太慢，下次要提前判断球的落点。”在后续比赛中，队员们主动招呼队友调站位，即便比分落后，也一直相互鼓励，最终凭借彼此默契配合实现反败为胜。当有学生因关键球失误而陷入情绪低谷时，对方的队员主动靠近，送上安慰与鼓励，真实发生的这些场景被载入“联赛成长档案”，成为体育精神塑造的鲜活凭借。这种个性化

的竞赛安排，促使学生在提升排球技术的时段里，而且在实践过程中培养了团队协作、应对挫折能力以及尊重他人等核心品质。

（四）“评”为标杆：指向素养，贯穿全程

“评”作为教学闭环的关键环节，是引导核心素养发展的标杆。核心素养视域下的评价需突破传统“技能达标”的单一模式，构建“过程+结果”“定量+定性”“多元主体”的综合评价体系。评价内容应覆盖运动能力、健康行为、体育品德等素养维度，评价方式贯穿教学全过程，通过课堂观察、技能测试、成长档案、同伴互评等方式，全面记录学生的进步轨迹。评价结果不仅用于判断学习成效，更作为改进教学、指导学生发展的依据，实现“以评促学、以评育人”的目标。

某高中足球模块教学中实施的“三维度全程评价”体系颇具代表性。评价内容分为运动能力（40%）、健康行为（30%）、体育品德（30%）：运动能力通过“运球绕杆速度”“射门准确率”等定量测试，结合“比赛中的战术执行度”定性评分；健康行为关注“课堂热身完整性”“运动损伤预防措施”等日常表现；体育品德则考察“比赛中的规则遵守情况”“队友失误时的态度”等。评价过程贯穿始终：课前通过“足球知识问卷”了解学情；课中教师用“课堂观察记录表”实时标注学生的参与度、合作表现；课后开展“三人小组互评”，填写“本周最佳进步队友”推荐表。学期末为每位学生建立“足球成长档案”，包含首次与末次技能测试对比视频、个人反思日记、队友留言等。这种多元化评价让学生清楚链接自己在技能与品质维度的进步状况，明确后续拼搏方向，真正发挥出评价对核心素养提升的指引功用。

结语

综上所述，“学练赛评”一体化教学模式通过系统性整合、实践性体验与互动性生成，实现了高中体育教学从“知识技能”到“核心素养”的深层转型。这种一体化模式不仅提升了体育教学的针对性与实效性，更契合核心素养培育的要求，为高中体育教学改革提供了可复制、可推广的经验，对落实“健康第一”的教育理念具有重要意义。

参考文献

[1] 邓威威. 盘州市普通高中体育与健康课程“学练赛评”一体化发展研究[D]. 贵州师范大学, 2024.