

关于小学体能学、练、赛、评一体化教学策略探究

寇宗义

甘肃省景泰县第二小学

摘要：在整个小学教学活动之中，体育课程占据着重要位置，其不仅可以强健学生的体魄，还可以促使学生实现身心健康发展。因此，小学体育教师在实际教学过程中，应有效运用学、练、赛、评一体化教学模式，让学生的体育运动过程变得充满趣味性，不断提升体育教学效率与质量，从不同方面促使学生实现身心健康发展。基于此，文章首先阐述了小学体能应用学、练、赛、评一体化教学模式的价值，并结合现阶段小学体能教学活动存在的问题，提出一些可行性建议，旨在更加系统地开展体育课程。

关键词：小学体能；学、练、赛、评；一体化教学；探究

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2022.08.068

引言

受到以往教学理念影响，师生对于体育课并未给予足够的重视。但是，随着新课改深化发展，越来越多的教师、家长与学生提升了对于体育课程的关注度，重视促使学生实现身心健康发展。在此种情形下，体育课程也应在教学模式上进行改革，引导学生树立起体育意识，主动参与体育教学活动，加强体育锻炼，有效运用学、练、赛、评一体化教学模式，让学生能够上好体育课，掌握更多的体育知识与体育技能，提升学生身体素质。

一、小学体能应用学、练、赛、评一体化教学模式的价值

（一）有助于完善日常训练机制

对于小学体育教学活动而言，训练是其一个重要组成部分，而一体化教学倡导通过完善的目标体系，引导学生主动参与到教学活动之中，完善日常训练机制，激发学生对于体育课程的学习兴趣，提升学生运动技术水平。教师依据《新课标》相关要求，设计教学内容，既可以强化学生的运动基础，又可以提升一体化教学的联动性。

（二）有助于发展学生的主体性

在新课标指导下，小学体育教师在对教学方法进行改革与优化时，应从以下两个方面进行，一方面要改革“教”的方法，转变以往单一化的教学模式，另一方面要对“学”的方法进行有效指导，使得学生能够学会学习。而教师在开展体育教学活动时，有效运用学、练、赛、评一体化教学模式，则可以对这两个方面予以调整，让体育教学变为师生之间进行良好互动以及实现共同发展的过程，最终促使学生的主体性得到进一步发展。

（三）有助于培养学生运动素养

体育比赛活动一方面可以提升学生身体素质、磨炼学生意志，另一方面还可以将学生在日常学习与训练中

无法察觉的问题，充分地展现出来。对此，教师可以以此为基础，对学生的后续活动进行调整，提升学生的运动水平与能力。教师结合教学内容为学生设计出多样化的比赛活动，为学生提供更多的比赛机会，完善一体化教学机制，可以培养和发展学生运动素养，使其形成坚韧不拔的优秀品质。

（四）有助于提升学生专业能力

小学体育教师在开展体育教学活动时，有效运用学、练、赛、评一体化教学模式，可以促使体育课程实现转型，同时也对平时的教学活动提出了很多新要求，这就需要教师应不断学习体育知识，并思考如何才能让教学环节变得更加紧密，如何才能不断提升教学环节的有效性，最终促使教师的专业能力得到进一步发展。

二、现阶段小学体能教学活动存在的问题

（一）教学理念存在滞后性

随着新课标深化发展，教师与学校管理者对于体育形成新的认识，但是由于受到传统教育理念影响，导致部分教师的教学理念存在着滞后性，主要表现在重视智育、轻视体育的问题，很多教师常常会占用体育教学的时间，不利于开展系统化的教学活动。久而久之，势必会对提升体育教学效率与质量产生不利影响。

（二）未发挥学生的主体性

小学体育教师在开展教学活动时，要想不断提升教学效果，最为重要的一点就是应将学生的能动性充分发挥出来。然而，现阶段所开展的体育教学活动，很多教师仍然一直掌握着教学活动的主动权，学生只能被动地接收知识。在此种教学模式影响下，学生无法形成体育运动意识，并且思维将会受到限制。

（三）缺乏完善的教学体系

现阶段，体育活动中存在着缺乏完善的评价教学体系这一问题。虽然教材之中规定了很多的教学内容，但是在进行考核时，教师通常会采用体育长跑、短跑等教学训练方式，对学生进行教学考核，此种考核方式比较

单一，并且也无法充分展现出学生的学习效果。因此，体育教师在开展教学活动时，应重视学生之间的个体差异，并对其进行多元化的教学评价。

三、小学体能教学中构建学、练、赛、评一体化的基本原则

（一）合理设计，以“学”为本

“学”不仅是指课堂教学的过程，还是学生作为学习者“吸收”知识的过程。体育教师应结合学生体能发展需求、特征，以提高学生体能水平为目标，保障教学内容的合理性，精心设计体能教学过程，科学指导学生进行有目的、有计划的学习活动。与此同时，教学内容的设置还需保障“多样性”，依托小学生的心理、身体成长需求，确保在横向上教学内容的一致性，强化各环节内容之间的密切联系，激发学生的学习主动性，从而为提高体能教学效果奠定基础。

（二）整体把控，以“练”为主

“练”作为基础的身体练习方式，有针对性的组织方式不同的体能练习活动，辅助以学生完成对“学”的技能、知识的转化吸收。体育教师要注重对学科核心素养的培养，课堂教学中充分尊重学生主体地位，力求体能练习内容的科学性和完整性。鉴于此，应该形成完善的体能知识网络，利用导向性训练活动，将练习内容连接体育知识，课下活动结合课堂练习，体育竞赛融合运动技能，这样学生才能发现并掌握运动技能之间存在的规律，梳理知识点和知识点的联系，进而提高对体能部分的认知，激发自主学习意愿。

（三）全员参加，以“赛”为用

“赛”主要是指教师利用教授的知识、技能设计组织多人赛、双人赛以及单人赛，让学生把所学掌握的内容运用于实战的一个过程。核心目的在于鼓励学生在实践过程中运用、检验从“学”和“练”中获得的“成果”，这样也可以为学生搭建展现个人能力的“舞台”。因此，有关体育比赛设计，教师要立足于教学内容、技能形成规律及基本学情等，打造丰富的体育比赛模式，设置适应不同层次水平学生的比赛制度，力求全体学生参与，在“赛”中强化学生体能、促进体育素养发展。

（四）有效反馈，以“评”为补

在多元智能理论指导下，“评”是考核评价科学性的重要保障，目的是帮助学生掌握个人发展需求点，针对“学”“练”“赛”三个环节的经历、结果实施评价，同时预测学生存在的学习短板。为了更好地实现“一体化”，教师应构建多元化评价体系，这样一方面有利于学生获得学习“先机”，也能帮助教师调整教学方案。基于此，体育教师在每个体能教学环节都要做好

反馈，如学生的运动参与情况、技能掌握程度、运动认知水平等，从而为教学设计改进提供参考。

四、小学体能应用学、练、赛、评一体化教学的措施

（一）准确把握学情

在整个体育教学活动之中，教师要想有效地运用学、练、赛、评一体化教学模式，最为重要的就是全面了解和掌握学生的实际学习情况，以此为基础，促使教学活动能够与学生的实际需求相符合。所以，在平时的教学活动中，教师应重视教学准备环节，在这个重要环节，准备把握学生实际学习情况，以此来进行教学活动。这样做可以促使教学起点得到优化，从而为体育教学活动的顺利进行打下良好的基础。

例如：以开展“跳绳”教学活动为例，该项活动以提升弹跳能力以及促使学生肢体协调发展为主要目的。通过对学情进行分析中可以看出，低年级的学生正处于生长发育极端，其骨骼与内脏器官尚未发育完善；部分学生虽然很早就接触过跳绳运动，但是对其了解不够透彻，所以在进跳绳活动时会出现手脚配合不协调等问题；由于在跳绳活动中，学生需要重复相同的动作，所以部分学生对其会产生厌烦心理。因此，在开展教学活动时，教师在确定教学目标后，应精心设计教学过程。具体来说：第一，应开展教学引导，使得学生掌握一些跳绳动作；第二，应依托趣味性游戏教学活动，确保学生能够始终保持愉快的心情；第三，依托反复学习，提升学生肢体协调能力；第四，完善教学评价，增强学生学习体育的信心。

（二）引导自主学习

学、练、赛、评一体化教学模式以促使学生的主体性得到充分发展为主要的追求目标。由于受到传统教学模式影响，教师所采用的教学方式比较单一，所以学生的思考过程也会受到一定影响，无法充分激发学生参与体育活动的兴趣。而要想妥善解决这个问题，则需要教师引导学生进行自主学习，这样才能提升学生的学习主动性，促使学生实现全面发展。因此，体育教师在学习学、练、赛、评一体化教学模式时，为了引导学生进行自主学习，应从以下两个方面着手，即在自主性方面，应鼓励学生自主地学习一些体育知识，避免学生盲目地模仿；在合作性方面，教师应明确“自主”与“完全独立”是不相同的，教师应有意识地组织学生开展合作探究。例如：以开展“单脚跳”教学活动为例，教师可以引导学生结合自己所掌握的跳跃经验，对单脚跳的动作技巧进行深入探索。同时，在进行自主思考过程中，学生常常会产生很多独特的想法。因此，教师可以让学生说出自己的学习心得，并且要积极地听取其他人的意见。通过合作交流来激活学生思维，加深其对于体

育知识认识与理解。

（三）进行分层训练

在学、练、赛、评一体化教学模式之中，训练是一个比较关键的环节，通过高效的训练活动，学生可以将所学掌握的知识变为属于自己的体育技能。由于不同的学生在身体发展以及认知情况方面存在一定差异，所以教师应对训练活进行分层，让不同水平的学生都可以得到充分地锻炼。例如：体育教师在进行分层训练时，可以从以下几个方面着手：第一，应明确学生实际情况。通常情况下，学生的性格特点、运动基础以及兴趣爱好等方面的情况，对于学生所获得的训练效果有着巨大影响。所以，教师应依托观察、检测等方式来了解学生的学习情况，并结合学生的日常表现对学生进行分层；第二，应对训练目标、难度以及时长等进行分层；第三，应注意动态调整。由于学生活动属于一种动态化的过程，所以学生的实际学习情况也会随之发生改变。因此，教师应认真观察学生的变化情况，调整训练活动方式，提升体育教学效果。

（四）项目驱动练习

基于《义务教育体育与健康课程标准（2022版）》的要求，教师结合学生的体能发展规律以及体能教学要求，设计“立定跳远——体能星挑战杯”的驱动练习任务，在该项目任务中包含以下4个练习分项。例如：项目1：学生体质测验。所有学生拥有一张自己的健康档记录卡，主要用于记录整个学期参与体质测试的数据信息，通过记录卡使学生从整体上认识自己当前的身体状况，同时为选择参与的挑战项目提供参考；项目2：精英挑战。将立定跳远包含的体能训练内容与学生体质测试项目相结合，以具体的项目为依据，让学生充分利用课上与课下时间进行锻炼，通过模仿“学”、主动“学”等形式，一方面学习掌握立定跳远技巧，另一方面在练习中提高个人体能；项目3：亲子练习。主要采取家校合作模式，学生家长拥有一张家庭体能训练清单、一张立定跳远动作练习单，学生在家长监护和监督下，每日定时完成定量的训练，这样能将课上练习向家庭延伸由此达到“勤练”的目的；项目4：冠军挑战。学生在完成自主体育锻炼后，无论是运动技能掌握还是个人身体素质能力，均获得一定程度的提升，学生首先进行立定跳远测试，跳远成绩兑换相应积分；再结合积分多少选择体能挑战目标，利用排名榜的形式兑换体能单项考核的“健康星”积分，两项积分总和数最高的学生会获得“体能星”的荣誉称号。

（五）健全评价方式

在体育教学活动之中，评价是一个不可或缺的关键环节，通过有效的评价可以对学生的实际学习情况给予准确的评价，为对后续的教学活动进行调整提供依据。同时，由于学、练、赛、评一体化教学模式对于体育教学活动提出了很多新要求，所以应及时调整评价方式，只有这样做才能充分发挥出评价环节的积极作用。例如：体育教师首先应创设健全的评价制度，要制定出规范化、可操作性强并且与实际需求相符合的考核标准。与此同时，学校的内部管理结构与相关政策也应落到实处；其次，体育教师在开展教学活动时，应采用全面且有效的评估机制，这也是一个比较重要的环节，其一方面可以促使教师明确自己的职责，另一方面还可以促使其不断强化自身的专业素养，以此来对学生进行相应的评价。如：对于低年级的学生，教师可以制定低一些的考核标准，而对于高年级的学生，则应制定相对来说高一些的考核标准。因此，教师应结合实际情况，对学生展开有针对性地评价，并适当地给予一些奖励，充分激发他们参与体育活动的积极性与主动性，并且还应结合学生在课堂上的表现情况，对其进行全面的评价，最终促使学生的体育素质与能力得到明显提升。

结语

总而言之，在新课标指导下，学、练、赛、评一体化教学模式已经成为促使体育课程转型的主要方法，这就要求体育教师应对这个教学模式进行深入地探索，明确其与体育课程之间存在的联系，并结合学生实际学习情况，采取相应的教学措施。同时，教师还应依据教学的推进情况，及时调整教学措施，通过准备把握学情、引导自主学习、进行分层训练以及健全评价方式等教学方法，激发学生参与体育活动的兴趣，以此来为提升体育教学效果提供保障，培养和发展学生的体育素养。

参考文献

- [1] 浅谈小学体育高效教学课堂的构建策略与方法 [A]. 李婷婷; 孙盛强. 首届中国教育创新大会——教师发展与成长分论坛, 2017
- [2] 先赛后练：“学、练、赛、评”一体化教学模式的实践探索 [J]. 姜全林; 戚诚; 吕璟璐. 体育教学, 2021 (04)
- [3] 玩与学结合——构建小学体育精彩课堂的策略 [J]. 师学武. 新课程, 2021
- [4] 趣味田径在小学体育与健康课中的应用策略探究 [J]. 季征. 考试周刊, 2020
- [5] “学、练、赛”一体化构建小学体育高效课堂的实践研究 [J]. 郭春红. 冰雪体育创新研究, 2022