

学练赛评一体化模式在中小学足球训练中的应用

张宣嘉 孙贤

河南师范大学

摘要：足球作为一项深受中小學生喜爱的体育运动，在我国教育体系中占有重要地位。然而，在实际教学中，中小学足球训练存在时间不足、比赛缺少、忽视差异等问题。对此，中小学足球教师要看到学练赛评一体化模式在提高学生学习兴趣、突出学生主体地位、树立学生良好运动习惯方面的价值，从学生的需求出发明确学练赛评一体化目标，构建合理的训练单元，设计趣味化的足球比赛，落实一体化模式中的过程性评价，对家校资源进行整合，拓展学生的发展空间，助力学生的全面成长。

关键词：学练赛评；中小学体育；足球训练

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2024.05.096

引言

“学练赛评”一体化模式是一个全新的教育教学模式，它将学习、练习、比赛和评价四个环节有机地融合在一起，旨在提高学生的学习兴趣，突出学生的主体地位，培养学生的运动习惯和体育素养。在中小学足球训练中，应用“学练赛评”一体化模式具有重要的现实意义，对于改善当前中小学足球训练中的不足，提升学生足球技能和体育素养具有重要意义。

一、当下中小学足球训练中存在的不足

（一）时间不足

体育教学最突出的特点在于“练”，而“练”的基础是时间，但现实中，中小学足球训练的时间往往无法保证，这直接影响了学生的训练效果，一是课余时间不足，学生无法进行充分的训练；二是体育课程被挤占现象较为严重，导致学生训练时间减少。

（二）比赛缺少

当前中小学足球训练中，比赛的缺乏也是一个显著问题。比赛是足球运动的重要组成部分，它能够帮助学生将所学技能应用于实际情境，提高学生的竞技水平和心理素质。然而，现实中，许多学校缺乏组织足球比赛的能力和条件，导致学生缺乏实践锻炼的机会。此外，即使有一些比赛，也往往存在赛制不完善、竞争程度不高、评选标准不合理等问题，无法全面客观地评价学生的实际表现^[1]。

（三）忽视差异

在中小学足球训练中，教师往往未能充分关注学生的个体差异。每个学生都有自己的特点和需求，因此在教学过程中，应根据学生的实际情况制定个性化的训练计划。然而，现实教学中，教师往往采用“一刀切”的教学方式，忽视了学生的差异。这不仅影响了学生的学习兴趣 and 积极性，也限制了学生的发展潜力。

二、学练赛评一体化模式在中小学足球训练中的应用价值

（一）提高学生学习兴趣

学练赛评一体化模式在中小学足球训练中的应用，可以将学习、练习、比赛和评价四个环节有机地融合在一起，通过丰富多样的教学手段和实践活动，激发学生的学习兴趣，使学生在愉快的氛围中掌握足球技能。

（二）突出学生主体地位

在学练赛评一体化模式下，学生成为学习的主体，教师更多地扮演指导者和引导者的角色。这种模式有助于发挥学生的自主性和积极性，让学生在足球训练中主动参与、自主探究，从而提高训练效果。

（三）树立良好运动习惯

学练赛评一体化模式注重培养学生的运动习惯，通过科学、系统的训练计划，使学生在长期锻炼中逐步形成良好的运动素养。这有助于为学生树立终身体育的意识，促进学生全面发展。

三、学练赛评一体化模式在中小学足球训练中的应用方法

（一）基于学生需求，明确一体化目标

在实施学练赛评一体化模式时，教师应充分了解学生的需求和特点，根据学生的年龄、性别、身体素质 and 足球技能水平等因素，制定符合学生实际的一体化目标，展开来讲，目标应具有层次性、挑战性和可实现性，以激发学生的学习动机和自信心^[2]。

首先，教师需要对学生的基本情况进行全面了解，包括年龄、性别、身体素质和足球技能水平等，以此为基础制定更具针对性的教学目标。如，教师可以借助问卷调查、个体访谈等方式，梳理得出中小学阶段学生身体素质普遍下降，足球技能水平不高，对足球运动有较高兴趣但缺乏系统训练。在此基础上，教师可以设定初步的教学目标，即：1. 提高学生的足球技能水平；2. 培

养学生的运动习惯；3. 激发学生对足球运动的兴趣和热情；4. 提升学生的身体素质。

其次，教师要关注学生的个体差异，尊重学生的特点和需求，制定个性化的学练赛评一体化目标。如，对于身体素质较好、足球技能较高的学生，可以设置更高的学习目标，即：1. 提高学生的足球竞技水平；2. 培养学生的团队合作精神；3. 提升学生的体育道德素养；4. 激发学生的创新思维和解决问题的能力。对于身体素质较差、足球技能较低的学生，可以设置基础性的学习目标，即：1. 掌握基本的足球技能；2. 养成良好的运动习惯；3. 提高学生的身体素质；4. 培养学生的自信心和毅力。如此，学生便可以在学练赛评一体化模式的指导下，有针对性地进行足球训练，从而提高训练效果。

再次，教师可以结合新课标要求和学期计划，将学练赛评一体化目标具体化，使之更具可操作性和实用性。例如，在每学期的前几周，教师可以设计一些基础性的足球技能训练，如传球、射门、控球等，以提高学生的基本技能水平。随着学期的进行，教师可以逐渐增加训练的难度和深度，如引入战术训练、团队合作项目等，以提升学生的综合素质。如此，学生便可以在学练赛评一体化模式的指导下，逐步提升自己的足球技能和运动素养。

最后，教师需要对学生的学习进度和训练效果进行持续的跟进和评估，根据学生的实际情况对教学目标和计划进行调整，以确保学练赛评一体化目标的实现。如，每学期进行一次或两次的学生足球技能水平测试，通过测试结果来评估学生的学习进度和训练效果。如果发现某一方面学生的表现不尽如人意，教师可以及时调整教学目标和方法，以更好地满足学生的需求。同时，教师还可以通过观察学生在课堂上的表现，了解学生的学习态度、努力程度和合作精神等方面的情况，从而对教学目标进行更为全面的调整。总之，在实施学练赛评一体化模式时，教师应充分了解学生的需求和特点，制定符合学生实际的一体化目标，注重目标的层次性、挑战性和可实现性，以激发学生的学习动机和自信心。

（二）构建训练单元，培养学生运动习惯

在实施学练赛评一体化模式的过程中，教师应构建训练单元，系统地进行足球技能训练，以培养学生良好的运动习惯。训练单元应涵盖技术训练、战术训练、体能训练和心理训练等多个方面，旨在全面提升学生的足球素养^[3]。

第一，技术训练是足球训练的基础，教师应着重关注学生基本技能的培养，如传球、射门、控球等，通过反复练习，使学生熟练掌握技术要领，为后续战术训练

打下基础。如，传球训练内容为：空中传球：学生两人一组，相距10—15米，进行空中传球练习，要求传球准确、力度适中，传球高度适中，传球速度逐渐提高；射门训练内容为：学生站在球门前，用头顶球进行射门练习，要求头球准确、力度适中，同时注意保持身体平衡；控球训练内容为：3. 过人控球：学生在练习中加入过人动作，如突破、晃动等，要求控球稳定、动作连贯。如此，学生便可以逐步掌握足球的基本技能，为后续的战术训练打下基础。

第二，战术训练是足球训练的重要组成部分，教师应引导学生理解并应用战术原则，如传球路线、跑位配合、防守转换等，以培养学生的战术意识和团队合作精神。展开来讲，传球路线训练内容为：教师在训练过程中随机改变传球路线，要求学生根据实际情况灵活调整传球路线，提高应变能力；跑位配合训练内容为：教师在训练中引入战术元素，如边路进攻、中路渗透等，要求学生根据战术需要进行跑位配合，提高战术执行力；防守转换训练内容为：学生在防守转为进攻时，要求迅速组织起有效的进攻，抓住对手的防守漏洞，提高反击质量。通过战术训练，学生可以更好地理解和应用战术原则，提高战术素养和团队合作精神。

第三，体能训练是足球训练的重要保障，教师应根据学生的实际情况，制定个性化的体能训练计划，提高学生的身体素质和耐力水平。展开来讲，有氧耐力训练内容为：学生按照教师设定的间歇时间和强度进行训练，提高身体的恢复能力和无氧耐力；力量训练内容为：学生根据足球运动的特点进行专项力量训练，如下肢爆发力、核心力量等，提高足球运动中的力量表现；柔韧性训练内容为：学生根据足球运动的需要进行专项拉伸训练，如大腿后侧拉伸、小腿拉伸等，预防运动损伤。通过体能训练，学生可以全面提高身体素质和耐力水平，为足球运动提供坚实的保障。总之，在构建训练单元时，教师应根据学生的实际情况和需求，制定符合学生实际的训练计划，注重训练的层次性、系统性和实用性，以培养学生良好的运动习惯。

（三）设计趣味比赛，激发学生运动兴趣

趣味比赛是学练赛评一体化模式下中小学足球训练的重要组成部分，其能够有效地激发学生的运动兴趣，增强学生的参与度和竞争意识。在设计趣味比赛时，教师需要注重比赛的趣味性、挑战性和教育性，以确保比赛能够达到预期的效果^[4]。

首先，教师需要了解学生的兴趣和特点，设计出符合学生喜好的趣味比赛，例如，可以设计一些足球技能挑战比赛，如射门比赛、控球比赛等，让学生在比赛中

展示自己的技能水平，增强自信心和成就感。以控球比赛为例，学生分成若干小组，每组在指定区域内进行控球比赛，比赛时间为一分钟，比赛结束后统计各组的控球时间和控球次数，控球时间最长、控球次数最多的组为胜者。此次比赛既能够检验学生的控球技能，还能够培养学生的团队合作意识和竞争意识，提高训练的趣味性和实用性。其次，教师需要注重比赛的挑战性和教育性。在比赛中设置一些难度适中的挑战任务，让学生在比赛中不断挑战自己，提高自己的技能水平和综合素质。如，在控球比赛中，教师可以设置一些障碍物或者限制区域，增加控球的难度和挑战性。如此，学生便可以在挑战中不断提高自己的技能水平，增强自信心和竞争力。同时，教师还可以通过比赛来教育学生遵守规则、尊重对手、团结合作等体育精神，培养学生的好品质和社会责任感。最后，教师需要注重比赛的趣味性和互动性。在比赛中增加一些趣味元素和互动环节，如设置奖品、增加观众互动等，让比赛更加有趣、更加生动。同时，教师也需要在比赛中注重学生的参与度和体验感，让每个学生都能够感受到比赛的乐趣和成就感。总之，在设计趣味比赛时，教师需要注重学生的兴趣和特点，注重比赛的挑战性和教育性，注重比赛的趣味性和互动性，以激发学生的运动兴趣，增强学生的参与度和竞争意识，达到学练赛评一体化模式下的中小学足球训练目标。

（四）落实过程评价，反馈学生运动表现

在学练赛评一体化模式下，过程评价是反馈学生运动表现、指导学生改进和提升的重要环节。为了落实有效的过程评价，教师需要遵循及时性、具体性、激励性和指导性原则，确保评价能够真正发挥作用，促进学生的运动发展^[5]。

以中小学足球教学中的传球训练为例，首先，教师需要在训练过程中及时观察学生的表现，捕捉学生在传球训练中的优点和不足。在观察到学生传球准确度高、力度适中时，教师应及时给予肯定和鼓励，增强学生的自信心和积极性。同时，当教师发现学生在传球过程中存在力度不足、准确度不高等问题时，也应及时指出并给出具体的改进建议，如，可以引导学生加强腿部力量的训练，提高传球的力度；或者通过多次练习，调整传球的角度和力度，提高传球的准确度。其次，教师在评价时需要具体、明确，让学生清楚自己的表现如何，哪些方面做得好，哪些方面需要改进。例如，针对学生的传球动作、力度、准确度等方面，教师可以给出如下评价：“你的传球动作标准，力度适中，但在准确度上还有待提高，尝试增加传球时的视角和速度，相信你会做

得更好。”此评价既具体又具有指导性，能够让学生明确自己的优势和不足，知道如何去改进。再次，教师在评价时需要注重激励性和指导性。在评价过程中，教师应注重激发学生的内在动力，让学生感受到自己的进步和成长。同时，教师还需要给出具体的指导建议，帮助学生明确自己的发展方向和目标，引导学生不断进步，如：“你的传球技术有了明显的提升，继续保持努力，相信你会成为团队中的核心力量。在接下来的训练中，试着增加一些变向传球和长距离传球的学习”，如此，学生便可以在之后的训练中有针对性地进行改进和提升。最后，为了更好地落实过程评价，教师还可以采用多种评价方式，如自我评价、小组评价等，让学生更加全面地了解自己的表现，从而更好地指导自己的训练。同时，教师还需要定期对评价结果进行总结和分析，了解学生的训练情况和进步情况，为后续的训练和教学提供有利的参考。总之，在学练赛评一体化模式下的中小学足球训练中，落实有效的过程评价是至关重要的。教师需要遵循及时性、具体性、激励性和指导性原则，注重观察学生的表现，给出具体的评价和建议，激发学生的内在动力，促进学生的运动发展。

结语

综上所述，学练赛评一体化模式下中小学足球训练活动的展开可以充分激发学生的运动兴趣，突出学生在训练中的主体地位，帮助学生树立良好的运动习惯。对此，中小学足球教师要从学生实际水平和需求出发进行学练赛评一体化目标的梳理，组织学生开展单元训练，用趣味化的比赛，激发学生参与足球训练的积极性，落实过程评价，关注学生的运动表现，对家校资源进行合理整合，给予学生更多发展机会，帮助学生在足球训练中收获更多成长和快乐。

参考文献

- [1] 晁恒. “学练赛评”教学模式在足球教学中的运用探究[J]. 体育视野, 2022(18): 77-79.
- [2] 杨帅. “学练赛评”视域下初中足球课体能练习实施策略探究[J]. 启迪与智慧: 下, 2022(7): 105-107.
- [3] 郑金国, 董天戈. “学练赛”在小学校园足球教学中的实践[J]. 学园, 2023(2): 75-77.
- [4] 王洪亮. 基于“学, 练, 赛, 评”小学足球课堂教学策略——以水平二(三年级)足球脚背正面运球为例[J]. 校园足球, 2022(9): 62-65.
- [5] 张立源. 基于足球“学, 练, 赛”一体化的课堂教学评价策略[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2023(18): 0193-0195.