

# 关于小学体育“学练赛评”一体化教学模式的探究

戴瑶

江西吉安市泰和县浙大求是学校

**摘要：**一体化体育教育模式，以学生发展为核心导向，在有限的教学时间里，教师依据学生数量、体能状况及学校规模等多种因素进行课程设计。此模式将小学与初中的体育教学紧密相连，充分利用现有教育资源，使得学生在参与各项体育活动的同时，不仅能达到预定的教学目的，还能在师生间建立和谐的互动关系，进而培养出杰出的学生，提升教学效果，达成教学既定目标的一系列革新方案的总和。它注重年龄、发展阶段差异化的学生参与，使得所有小学阶段的学生都能够融入到体育课的教学之中。依托此教学模式推行体育教改将有效激发和睦的师生相处氛围，并在提升教师职业素养和技能等多方面施展正面影响，进而有效地助力学生在体育运动方面达到更全方位、系统的成长。小学阶段体育课程乃是极为关键的一科，且对加强学生体质亦发挥着重要作用。鉴于此，在进行教学过程时，应当注重融入“学练赛评”四位一体的体教互动模式，以此培育学生对体育的兴趣和意识，并促使学生身心健康地全面进步。

**关键词：**小学体育；“学练赛评”一体化；教学模式

**【DOI】** 10.12252/j.issn.2096-6261.2024.07.106

## 引言

“学练赛评”一体化教学法所强调的“教授”“练习”“比赛”的理念，对于体育教学变革具有指导意义。现阶段学生正处于生理和心理成长的关键时期，须同时保证充分的体能锻炼和科学的训练建议，缺一不可。该教学法将日常的体育技能传授、体能训练、体育竞赛及运动成效评价等多个环节融合，构建起了紧密相连的体育教学链，营造出优质的体育锻炼氛围。因此，针对体育教师而言，应当深入掌握这一融合教学法的具体实践策略，着眼于学生真实的体育需求，探索得到合适的体育教学方案。

## 一、小学体育“学练赛评”一体化教学模式的内涵

小学体育课程教学中，“学练赛评”教学模式涵盖四个核心环节：传授知识、实践训练、体育竞技、效果评价。这四个环节是体育课堂的关键重点，它们之间彼此互联、相辅相成，构建出创新的体育教学理念。具体而言，“学”代表着师生在教与学的过程，教师需以学生为核心，从课程架构、内容挑选到教学方法运用，都要注重体现学生的主体地位，确保学生能够理解和掌握知识；“练”涉及体育技能的培养与提高。以教学内容为核心，进行多种练习活动和能力巩固，这包括基础性训练、难点突破训练、专项技能训练等。学生的常态性训练，如体能建设、健康体育运动等，也纳入了“练”的部分。“练”在体育领域中承担着具体的实操功能，它是确保体育学习成效得以彰显的关键支撑；“赛”则涵盖了各类体育竞赛项目。所谓“以赛替练”，即是通

过参与竞技活动替代日常体育锻炼，此法能够引发学生的参与兴趣，让学生在比赛过程中学习优点、修正缺点，从而推动学生体育素质的提高；“评”这一环节涉及到对学生体育技术能力及全方位素质的评价。传统体育教学模式下，评价常被忽略，长期存在“偏重教学，轻视评价”的情形<sup>[1]</sup>。然而，在“学练赛评”一体化教学框架中，体育教学的评价方法、内容和反馈机制得到了不断的优化，这对提高体育教学的质量大有裨益，并为学生打好体育核心能力的坚实基础。

## 二、小学体育“学练赛评”一体化教学模式的价值

教师实施“学练赛评”一体化教学策略，通过上乘的知识传授和技能讲解，提升小学生体育课的教学成效。在日常体育教学过程中，“学练赛评”构成核心环节，这些环节有机结合有利于引领学生高效地掌握体育知识，培育学生对体育运动的兴趣与自觉性，从而实现体育教学的既定目标。通过对学生学习情况的科学评价，教师能针对性地组织学习计划与训练内容，加强理论与实践的紧密结合，以利于为接下来的竞技比拼和评价打好基础。此种教学法不仅促进学生养成优良的体育习惯，也可学生未来的学术发展与持续健康成长提供了坚实的体能基础。运用“学练赛评”一体化教育方案，教师能有效彰显学生主体地位。通过布置趣味横生的锻炼和竞赛活动，并给予指导，教师可激发学生的竞争欲望和对参与体育活动的热情，促进学生积极掌握新知识，评价自己在实践与比赛中的学习效果。在此教学模式中，教师采取过程评价法，全方位评价学生在学习、实践和竞争

中的成就，并为学生运动技能提供精确的反馈，这样不仅增强了教学的效益，也能够促进学生养成优秀的体育锻炼习惯<sup>[2]</sup>。教师依据学生各自的能力水平，设定清晰的教学目标，并以公正的态度对学生在不同阶段的学习、练习及竞赛效果进行评价。教师指导学生依据这些评价结果调整自身的学习方案，同时协助学生克服弱点和补足运动上的不足之处，鼓励学生形成持久的体育意识。

### 三、目前小学体育“学练赛评”一体化教学模式现状

拥有一个专业的体育教师队伍对提升体育课程的教学水平起着关键作用。然而，实际体育教学中，因缺乏此类专业人才，众多院校只能委托非体教专业的教师担负起体育教育的重任。虽说这些教职人员在教学上颇具方法，但其在体育领域的知识、技巧及授课技巧方面的不足，可能会妨碍体育课的有效开展，未能达到体育教学应有的标准。其可能对体育项目的规则及技巧掌握不够透彻，对于如何安全有序地开展体育活动也缺乏必要的认知。此外，缺少专业训练的教师在面对体育活动中或许产生的困难或紧急状况时，处理能力也可能不够充分。对于教学资源不足而造成的师资短缺，同样需要提升的还包括对教师专业能力的培养和教育资金的注入。众多学校体育教师培养计划缺乏成效，致使教师在授课过程中面临缺失即时和有效指导的困境。此外，学校在体育设施和器械方面也供应不足，这通常难以应对学生进行体育锻炼的需求。尤其是城市学校因为地块资源的稀缺，难以为学生提供充分的运动场所，由此极大制约了学生的体育活动范围。例如，部分学校提供的体育场地无法容纳全班同学一起参加体育活动，这不仅削弱了学生的运动体验，也影响到了教学成效。

### 四、小学体育“学练赛评”一体化教学策略

#### （一）明确教学目标

要想有效地采纳并贯彻“学练赛评”一体化教学模式，教师需深刻掌握学生的具体情况。只有达成这个条件，教学过程才能切实符合学生需求。因此，在日常的教育过程中，教师须给予教学准备阶段高度的注意，应在这一阶段深入了解学生的学习状态，并据此促进教学的展开。采取此策可以提升教学的效果，并为体育课程的顺利开展构建稳固的基础。

举例说明，在进行“跳绳”课程的教授过程中，教师需通过分析学生学习情况及课程内容，识别并专注于解决学生面临的几个主要难题：生理发展层面，小学阶

段的学生正处于生长期，这一时期学生的肌肉弹性通常较弱，且内部器官和骨架的成长尚未成熟，虽然多数学生有跳绳的经验，但其对此项运动的认知不成体系，执行过程中常会犯一些小错误，例如手脚动作不同步等，鉴于跳绳运动的动作较为单调，学生在重复执行时易感到乏味。鉴于所述问题，课堂进行跳绳训练时，教师需着重制定以下几个训练重点：辅助学生正确学习基本的跳绳技巧；采用适当的教学手段使学生在练习中感受快乐；以及通过持续的双足跳跃练习加强学生腿部的力量，促进下肢和上肢间的协调发展。

#### （二）强调学生的主体作用

在体育课程教学时，学生担任学习过程中的中心参与者，而教师则担任着指引者、激发者，这对激励学生学习积极态度和提升其自学能力具有至关重要的促进作用。尤其在“学练赛评”一体化的教学模式里，学生独立学习能力显得尤为关键。教师在进行教学活动时，应有意识地更新教学观念，由传统的教授方式向多样化的学习方式转型，真正实施“学生为中心”的教育理念，让学生经历发现和尝试的过程，掌握常识、巩固技巧、构建扎实的基础，以便为学生未来的学业打下坚实基础。

在进行“双脚跳”教学时，教师可鼓励学生自主尝试、探讨、感悟及总结，以便于学生把握准确的技术。在实际教学活动中，教师可让部分学生结合经验进行跳跃练习，其余学生则旁观并认真分析，从而提炼出跳跃的关键技巧。当学生连续不断观察数名同伴的跳跃练习后，逐步梳理并认识到一些技巧规则：起跳前期，需轻轻地屈膝，保持身体重心下移，双手自然后摆；在跳起的过程中，腿部需要有力推进，动作要迅猛，同时上体应保持挺直；而降落阶段则要膝盖微屈以缓冲。依据学生归纳的技巧，教师可引导众人共同实践并进行验证，在实际操作中逐渐完善与调整。待学生做好起始姿势，教师可提醒学生细心感受各肌肉发力的情况，探讨发力点的差异如何影响跳动效果；手臂挥动的范围有所变化时，跳跃过程中的感觉差别；双脚同时或交替起跳的不同效果，借此协助学生不停积累经验，并且精炼动作技巧<sup>[3]</sup>。最后，学生凭借勤奋汇总出足下交替跳跃的操作精髓：两足分开站立，曲折膝盖，两臂向后摆动。发力开始时，前脚掌主导，双腿敏捷伸直，双臂顺势而上，挥动幅度要适中，身体上段保持竖直。着陆阶段，以前脚掌首先触地，弯曲膝部以缓冲冲击，确保动作轻盈。在此过程中，教师并未仅仅传授动作标准，也未让学生机械式、消极

地接受训练。相反,教师指导学生通过观察、概括、感知及改善步骤,精炼出动作要旨,真正将课堂主动权交给学生,鼓励学生自行探索学习,进而夯实学生的基础,使学生更加牢固地掌握体育知识及技巧。

### (三) 提升体育比赛活动质量

在小学体育“学练赛评”一体化教学中,“赛”的部分对于激发学生在小学阶段参与体育活动的热情扮演着至关重要的角色。教师可通过提高竞赛的品质,充分显示这种综合模式的教育成效。此外,在实施的过程里,应依据目前学习阶段的目标,设计出行之有效的竞赛方案,此举不仅助于学生加固其所掌握的体育知识,还能够帮助学生熟悉体育竞技的规则和形式,从而增强学生参与体育竞赛的自觉性。因此,在这种一体化的教育方法中,教师可安排班级内小组之间的小规模比赛,或者是班与班之间的中等规模竞赛,乃至校级层面的大型竞赛活动。

例如,当篮球控球的训练结束时,教师可根据小学高年级学生的掌握水平组织一场篮球赛。此举旨在让学生在参加篮球竞赛活动中,感受与众不同的竞技魅力,同时有效掌握比赛规则和培养团队合作意识,增强学生参与比赛的热情。对于这类篮球赛事,教师应指导学生以班对班的方式参赛,同年级的两个班级各自组织篮球队队伍,遵循正规比赛流程,配备首发和替补队员。此外,可以组建班级服务团队,为比赛加油鼓劲的同时,负责协助工作,备好矿泉水、毛巾等物资,彰显团队的相互关怀。激发学生们对竞赛的兴趣,让学生从中体验快乐,从而培养对体育活动的热爱。在体育课程中,学生将踊跃参与并掌握各项运动技能。通过参加这些竞赛,学生能够理解体育的真谛,领会体育精神,同时在体育实践中锻炼出坚毅、胜利、积极、开朗的心态<sup>[4]</sup>。这样不仅完成了体育教学的重要目标——心理健康的养成,还完善了学生的体育学习结构,彰显了小学体育综合教育的教学效果。

### (四) 建立合理的教学评价系统

在小学体育教学过程中,一些教师将体育测验、学期中考以及学期末考等定期检测作为主导的教学评价方式,从而忽略了流程评价的价值,这在某种程度上降低了学生的参与度。相反,融合了“学练赛评”一体化教育模式,侧重于将诊断性评价、流程评价和总结性评价三者融为一体,从而能更全面地衡量学生的实际运动能力及其学习进度。在进行教育评价时,教师应在课程开

始前派发诊断性评价表,掌握学生体质健康状况、运动认知和运动习惯等多方面信息,识别班级整体与单个学生的差异性,从而为教学活动、训练和比赛的安排提供参考。在体育课程与训练计划等正式启动之际,教师可针对每位同学创建专属发展档案,实时捕捉并记录学生在体育教学、大课间活动、运动竞赛等方面的进展与表现。基于学生的实际情况,教师可提供个性化的技巧指导或建议<sup>[5]</sup>。活动圆满结束后,教师将综合评价学生之前的课前准备和课程中的表现,并与学生共同反思自己在学习过程、训练和比赛中面临的各项挑战和成果,从而激发学生开展自我分析和反思,不断促进学生全面而多元化的成长。

### 结语

体育活动被视为现代生活方式的关键组成部分,体育教学在学校中涵盖了学习、实践、竞技及评估的全过程。融合“学练赛评”一体化教学法,为课堂带来了多元的指导思路,打破了运动技能传授的单调模式,将运动技能与赛事实践紧密结合,能够有效地激发学生思考,推动学生的全方位进步。要贯彻这种综合教育模式,需采取多样化的学习手段、添加趣味性的实训内容以及通过巧妙的赛事评价来实践体育教学大纲的指导原则。教师应灵活地运用这种一体化的教学方法,更好地实现教学的既定目标。针对小学生体育教学,教师应通过结合知识与实践提高训练成效,采用多元化评价手段,实现教育的本质价值,并为学生全面成长打下坚实基础。

### 参考文献

- [1] 郭瑞红. “双减”政策下小学体育“学、练、赛、评”一体化教学实施的问题与策略[J]. 体育风尚, 2024(01): 71-73.
- [2] 郝正凯. 小学体育“学、练、赛、评”一体化教学实践[J]. 新课程导学, 2023(32): 41-44.
- [3] 郑平平, 李晓. 小学体育“学练赛评”一体化教学模式的应用价值与策略探讨[J]. 新课程研究, 2023(32): 90-92.
- [4] 梁琴. 浅谈小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式[C]//中国陶行知研究会. 2023年第一届生活教育学术论坛论文集. 玉屏侗族自治县平溪中心小学, 2023: 3.
- [5] 苏建军. 小学体育“学、练、赛、评”一体化教学策略之研究[J]. 新课程导学, 2023(05): 48-51.