

小学体育“学，练，赛”一体化的融合教育策略

陈淑清

广州市越秀区文德路小学

摘要：《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》（以下简称“新课标”）中指出：“教师在开展教学实践的过程中，应当注重对教学方式方法的科学改进，实现“以教为主”、“以学为主”的转变，摒弃传统体育教学模式中的“放羊课”教学模式，创新设计完整的、科学的学习活动，实现“学，练，赛”的有机结合。”“学，练，赛”教学模式是当下体育教学的重要改革方向，是一种基于新课程改革背景下诞生的教学模式，可以有效地提升学生的身体素质，推动小学体育教学的高质量发展。基于此，研究以小学体育为背景，针对小学体育“学，练，赛”一体化教学模式展开了研究，从“学，练，赛”一体化教学模式的原则出发，深刻剖析了“学，练，赛”一体化教学的内涵；并以人教版《体育与健康》三年级教材《立定跳远》教学为例，对“学，练，赛”一体化教学的教学模式进行了设计研究，以期本研究能为相关小学体育教学的课程改革提供参考意见。

关键词：小学体育；“学，练，赛”一体化教学；教学融合

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2025.04.117

引言

《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》中明确指出了新时期的体育教学改革方向，应当以“教会、勤练、常赛”为基本，建立“体育与健康知识+体育基本技能+专项运动技能”的体育教学模式，引导学生参与并体验学、练、赛活动，进一步提升学生对体育锻炼的认知，并积极掌握体育运动技能，提升专项体育技能水平，促进学生的全面发展^[1]。在“学，练，赛”一体化的教学模式中，学生不仅可以进一步了解体育运动技能，还能够灵活的运用体育运动技能，实现从理论到实践的飞跃提升，从而建立养成终身学习体育、做体育锻炼的习惯。小学阶段的学生正处在身心发展的关键时期，“学，练，赛”一体化的教学模式符合学生的身心发展特点，“学，练，赛”一体化教学模式的应用可以有效地推动学校体育改革工作的实施，优化小学课堂教学体系，并进一步推动小学体育教育事业的健康发展。

一、小学体育“学，练，赛”一体化教学的关键原则

（一）“学”：夯实体育学习基础

“学”就是会，也是课堂学习的第一步。在“学”阶段，学生要能够根据学习，正确的掌握体育教学的内容、体育教学的基础理论知识，同时具备一定的体育锻炼的能力^[2]。而教师在“学”的阶段，要详细地对学生的具体学习情况进行分析，根据学生的学习状态和学习需求，结合新课程标准的要求，制定针对性的学习计划，开展体育运动指导，在学生掌握了基础体育知识以后，再开展进一步的练习和学习。在“学”阶段，学生的自主学习能力提升非常重要，教师可以通过趣味化的教学手段，

强调学生在学习中的体验感，让学生主动地接受知识，主动的提炼知识，夯实学生体育学习的基础能力。

（二）“练”：练习体育实践运用

“练”就是在学的基础上对学的内容进行巩固和提升。“练”也可以是针对化的训练，可以以学生的学习情况为导向，开展训练活动，巩固学生的学习成果。在体育“学，练，赛”一体化的教学模式中，高质量的训练锻炼不仅能够帮助学生将所学的体育知识与体育技能“内化”，形成稳固的体育知识体系，还能培养学生的体育学习兴趣 and 习惯，激发他们的运动潜能。在这个过程中，学生不仅能够提升自己的身体素质和运动技能，还能培养团队协作、竞争意识和心理承受力等多方面的能力，从而形成全面的体育学习能力。这种能力将伴随学生一生，成为他们面对未来挑战的重要支撑。

（三）“赛”：竞赛深化体育技能

“赛”作为体育学习与练习过程中的重要一环，不仅是对学生学习成果的直接检验，更是他们展示自我、磨砺技巧、提升能力的实战平台。在比赛活动中，学生将所学习的体育知识付诸实践，通过亲身参与和体验，将理论知识与实际操作紧密结合，从而加深对体育运动的理解和认识。比赛为学生提供了一个展示自我、释放激情的舞台。在比赛中，学生可以尽情展现自己的运动才华，通过竞赛的形式展示自己的学习成果和训练效果。这不仅是对学生个人能力的肯定，也是对他们付出的努力和汗水的最好回报。同时，“赛”也是磨砺学生体育运动技巧的重要机会。在激烈的比赛环境中，学生需要快速应对各种情况，灵活运用所学的体育知识和技能。

二、小学体育“学，练，赛”一体化教学的融合教育设计——以人教版三年级《立定跳远》教学为例

“学，练，赛”一体化教学是当下小学体育教学的重要创新研究方向，本研究以人教版《体育与健康》教材三年级《立定跳远》教学为例，针对“学，练，赛”一体化教学的融合展开了设计研究，设计分析如下。

（一）学情分析

1. 教学内容

立定跳远是锻炼学生跳跃能力的很重要手段，对于

促进学生上下肢、关节、韧带以及身体器官技能的发展，提高学生的灵敏度、速度以及力量有重要的价值意义。小学阶段的学生正处在身体素质发展的关键时期，立定跳远的教学是小学体育教学的一大重点。

2. 教学目标

从素质教育阶段核心素养的角度来看，体育学习目标可以从三个小点进行分析，分别是运动技能、健康行为、体育品德。在“立定跳远”的教学中，学习目标总结如下表1所示：

表1 “立定跳远”核心素养教学目标

核心素养	教学目标
运动技能	能够作出完整的立定跳远动作，说出动作的要领以及练习的方法，掌握四种发展跳远能力的办法。
健康行为	积极参与跳远运动练习，主动与同学分享运动经验，调控情绪，并掌握正确的锻炼方式。
体育品德	通过游戏或者比赛能够与同学建立和谐的人际关系，遵守相关游戏或比赛的规则。

在“学，练，赛”一体化教学中，可以结合以上核心素养的目标，设计教学活动，组织教学任务。

3. 教学重难点

从体育技能的角度来看，“立定跳远的”教学重点为弹性屈伸与快速有力起跳相结合的动作学习。学习难点为上下肢的动作协调配合。在教学的过程中，教师需要根据学生学习任务的重点与难点，展开教学设计，促进难点问题与重点问题的突破。

（二）“学，练，赛”一体化教学设计

在“立定跳远”的“学，练，赛”一体化教学中，需要结合核心素养的教学目标与课程标准的教学重难点任务设计开展教学。具体设计如下：

1. “学”：以学生为本，趣味化教学，学有所乐

新课标教学中提出了“以人为本”的教育理念，强调了学生在课堂学习中的主体地位，倡导教师要尊重学生的主观意愿开展教学，为学生营造出趣味化的学习氛围，调动学生的学习积极性^[3]。因此，在“学，练，赛”一体化教学中，教师要坚持以学生为主体，结合学生的学习情况开展教学，为学生提供更科学、更趣味化的教学指导。

以学生为本，开展教学，就是要让学生了与学习，做到知其然而又知其所以然。“立定跳远”的教学重点在于“弹性屈伸和快速有力起跳相结合”，因此，教学的过程中，教师可以设置趣味化的教学情境，一步一步引导学生进行深入的学习，学习立定跳远动作。

（1）问题情境，导入模仿

师：“森林里面有一群小动物，有青蛙、小兔子、袋鼠、

刺猬、蜻蜓，你知道有哪些小动物的行走动作是一样的吗？它们所用的行走方式是什么？”

生：“青蛙、小兔子、袋鼠走路都是蹦蹦跳跳的，它们都是用蹦跳的方式走路的。”

师：“大家观察都非常仔细，青蛙、小兔子、袋鼠都是蹦跳着走路的，那么这节课，我们就来学习它们的走路方式，做一天的小动物。”

设计意图：通过问题情境的方式，可以引导学生对立定跳远动作有一个基本的了解，对本节课的学习有一个简单的认识；营造一个活泼的趣味化的课堂，可以有效地集中学生的注意力，开展趣味化的学习。

（2）动作分解，学习模仿

师：借助多媒体设备，播放一段小青蛙跳远视频，让学生结合视频与教材内容，将“立定跳远”动作分解。

生：分解以后的立定跳远动作如下：上肢摆臂→下肢弹性屈伸→上下肢协调配合摆动→空中展体落地。

师：“同学们对动作的分解非常正确，请结合以上分解动作，来模仿一下小青蛙的走路方式吧。”

设计意图：经过视频分析，学生可以对立定跳远动作有进一步的理解和认识，学习对立定跳远动作的分解，从而基本掌握立定跳远的要点。

（3）深入学习，掌握基础

经过动作分解和锻炼，学生可以基本的掌握立定跳远的要点，但是对于部分学生而言，仍然存在上下肢不协调、蹬地战体不充分、起跳发力不充分等问题，因此，教师可以开展深入学习，帮助学生掌握基础。

师：学生分成修正，两人一组，借助弹力带辅助进行学习。

生：双脚踩弹力带，双手用力向前方拉弹力带，学习上下肢协调弹性屈伸。两人为一组，一个学生辅助拉弹力带，一个学生将弹力带放于髌关节部位，进行蹬地起跳展体的练习，充分感受协调动作。学生还可以将弹力带拉直，并放置在一定的高度，挑战跳过弹力带，解决学生蹬摆不充分以及起跳高度不够的问题。

设计意图：通过弹力带的辅助教学，学生可以纠正一些学习上的问题，同时养成良好的学习习惯，激发学习兴趣，调动学习激情。

2. “练”：以练促学，个性化教学，练有所长

经过学习以后，学生已经基本掌握了运动技巧，教师可以进一步组织学生深入开展练习，练习不仅可以帮助学生巩固学习内容，强化运动技能，还可以让学生认识到在体育学习过程中存在的不足之处，从而全面的提高自己的运动能力，构建“学，练，赛”的一体化教学模式^[4]。同时“练”也是能力发展的关键手段，经过学习以后，学生的学习情况必然有所差异，因此，可以开展个性化的训练学习，让学生在练习的过程中发现自己的长处，明确自己的兴趣所在。

(1) 巧设游戏，节奏练习

小学阶段的学生正处在好奇心十分强烈的阶段，因此可以设置一些趣味化的游戏，来引导学生进行练习，加强学生对相关知识的掌握。

师：准备口哨，让学生两两为一组，一个学生为指挥，另一个学生为跳远运动锻炼者，在口哨声的引导下作出相应的动作，仔细根据口哨的指令，体会跳远时手臂上摆的发力点，保持手臂上上摆的动作，同时根据口哨的指令，完成跳远动作。

设计意图：通过训练+指挥的方式，学生可以对跳远的节奏有更进一步的把握，在游戏的过程中训练身体的协调性，同时锻炼身体的灵敏度，巩固在课堂内所学习的跳远技巧。

(2) 运用器材，辅助锻炼

体育器材是体育教学的主要构成元素，也是体育练习活动的重要辅助工具，教师可以在练习阶段桥面的运用体育器材，以体育器材为载体，开展锻炼活动，加强学生的锻炼学习。

师：准备软垫或沙坑作为立定跳远的落地区域，降低学生落地时的冲击力，减少受伤的风险，还能让学生更加放心地进行练习。或者利用标志物或跳绳等器材来设定不同的跳跃距离，让学生根据自己的实际情况和能力水平进行挑战。这样的教学方式不仅能够满足不同学

生的个性化需求，还能激发学生的竞争意识和挑战精神，提高他们的练习积极性。

设计意图：通过器材的添加学习，学生可以更好地掌握学习的技巧，运用器材开展锻炼，逐步提高立定跳远的成绩。

3. “赛”：以赛促练，巩固式教学，赛有所获

比赛就是通过竞技的办法，引导学生学会运用所学习的体育技能，结合竞赛的规则，来完成体育运动竞技，并在体育运动竞技中获得好成绩^[5]。这对于学生的全面发展而言非常重要，在“跳远”教学中，教师可以组织“高人，矮人”趣味化比赛，在比赛中，学生需要分组进行比赛，每组中设有一个“高人”和一个“矮人”角色。比赛时，“高人”需要尽量跳得高，而“矮人”则需要尽量跳得远。这样的设置不仅增加了比赛的趣味性，也让学生在比赛中更加深入地理解跳远的技巧和要求。通过这样的比赛，学生可以更加直观地感受到跳远运动的魅力，同时也能在比赛中不断提高自己的技能水平。更重要的是，这样的比赛还能培养学生的团队协作精神，让他们学会在团队中发挥自己的优势，共同追求胜利。

结语

综上所述，在传统体育教学活动中，教师存在着忽视学生学习全面发展的问題，随着课程改革的深入推进，“学，练，赛”一体化教学模式的应用可以很好地解决这些问题，切实的激发学生参与运动的兴趣，提高学生的身体素质能力。因此，在教学的过程中，教师要灵活运用“学，练，赛”一体化教学模式，针对不同的教学内容，根据学生的学习特点合理安排“学，练，赛”各个环节，激发学生的体育学习兴趣，帮助学生解决学习中的困难，掌握学习技巧，提高体育课堂教学的实效性。

参考文献

- [1] 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.
 - [2] 张弢, 周健川. 小学高段体育训练中学练赛评一体化策略分析[J]. 拳击与格斗, 2023(9): 83-85.
 - [3] 刘常振. 基于核心素养的小学体育“学练赛”一体化研究[J]. 问答与导学, 2022(28): 149-152.
 - [4] 陈佳佳. 基于“学练赛评”一体化的小学体育教学有效性研究[J]. 教育界, 2023(21): 68-70.
 - [5] 黄海钊. 体育课堂“学练赛评”一体化教学模式中“赛”的实践研究[J]. 当代体育, 2022(38): 0064-0066.
- 作者简介：陈淑清（1975-2-26），女，广东省梅州市，汉，本科，中小学一级教师，研究方向：教育教学。