

高中体育“学—练—赛—评”一体化教学策略

孔德善

昆明经济技术开发区第一中学

摘要:在教育改革如火如荼进行的过程中,高中体育课程也面临着教育改革的挑战。很多教师开始引入“学—练—赛—评”教育模式,从而创新教学方法,让学生在训练运动技能的过程中提高主动性。教师可以通过引入学练赛评教育理念,锻炼学生的团队协作能力。同时教师也能进一步助推高中体育学科的发展,丰富体育课程的教育内容,达到素质教育理念中提升学生德智体美劳综合素养的要求。

关键词:高中体育;“学—练—赛—评”一体化;教学策略

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2025.06.176

引言

体育课作为培养学生身心素质的重要科目,一直以来都被很多教师忽略。尤其是在高中阶段,学生的学业压力较大,以至于体育课程的课时较少,很多教师与学生对体育课程都不关注。新时期,为了达到素质教育理念的要求,体育教师需要迎合教育改革背景,创新教学理念和方法。学练赛评是一种新型教学理念,它强调将学习、练习、竞赛和评价这四个环节融为一体,来展开多元化的教学工作,从而提高体育课程的教育水平,激活学生的运动锻炼热情。教师可以通过不断的实践总结教育经验,从而充分发挥“学—练—赛—评”教学模式的作用,促进高中体育学科的教育改革和发展。

一、“学—练—赛—评”教学模式的相关概述

学练赛评课程一体化是将学习、练习、竞赛与评价有效结合的一种新型高中体育课程教学理念。首先教师要在设计课程方案时体现学生的课堂主体地位,然后教师需要全方位的提升学生的体育技能,发展学生的竞赛能力。教师要在课堂中多设置团队协作类型的锻炼活动,让学生在比赛等环节中灵活应用运动技能,提高自身的反应能力,强化自身的心理素质。而评价则是教师对学生学习情况进行反馈的关键性环节,是对学生学情进行汇总的重要阶段。将学练赛评结合在一起进行综合性的教学,可以提高课堂的互动性,可以提升课堂环节的衔接性,可以提高体育课程教育的整体性。学生可以在不断收获评价和反馈的过程中找到学习的漏洞,调整学习的方向,以此提升运动锻炼水平,发展自身的体育技能。

二、高中体育“学—练—赛—评”一体化教学的价值

在高二年级的教育改革中,体育学科可以引入“学—练—赛—评”一体化教学模式,使教师能够真正转变教学理念,创新教学方法,让学生可以在进行理论知识学习、

实践技能训练、竞技比赛互动和学习反思中综合发展,锻炼自身的团队协作能力。

(一)可以整合不同的教育环节

高中体育教师引入“学—练—赛—评”教学模式,可以整合不同的教育环节,让课程体系变得更加丰富,同时还能循序渐进的提高学生的学习能力,促进学生的身心健康发展。“学—练—赛—评”教学模式将零碎的教育环节整合在一起,可以提升教学的整体性。在整合不同教育环节的过程当中,教师也能了解学生的综合情况,及时调整教学模式,以提高教学的针对性。整合不同的教学环节还有助于提高学生对于体育学科知识和技能掌握程度,学生可以在不同的环节中增长见闻,构建完整的体育学科知识结构体系。学生可以在学习中了解更多的运动锻炼项目,在技能训练中提高自身的肢体协调性^[1]。

(二)可以提高学生的学习内驱力

高中体育教师在引入“学—练—赛—评”教学模式时可以提高学生的学习内驱力,传统的高中体育学科教学形式相对单一化,而且课程内容不够丰富,以至于学生缺乏学习的积极性,很多学生一到体育课堂就存在对运动锻炼的抵触心理。而引入“学—练—赛—评”教学模式后,教师可以在教育过程中融入更多的趣味性元素,从而激发学生的学习内驱力,使学生能够了解体育学科的知识奥秘,可以在技能锻炼当中与同伴互帮互助,进而不断挑战自我,超越自我,提高自身的身心素质水平。

(三)可以锻炼学生的团队协作能力

体育教师在引入“学—练—赛—评”教学模式时,还能够锻炼学生的团队协作能力。教师可以利用团队合作与竞技项目,提升学生的团队作战能力。同时学生们能够在该过程中交流思想,构建友谊,提升自身的团队协作能力和交流沟通能力,为将来的长远发展奠定基础。

高中体育运动项目当中有很多需要以团队为单位开展的运动类目,诸如篮球、足球等等。教师可以借助这些团队合作项目,提升学生的心理素质与应战能力,使学生能够在团队协作中感受体育学科的风采和魅力。

三、高中体育“学—练—赛—评”一体化教学的策略

“学—练—赛—评”一体化教学模式是一种可以整合不同教育环节的创新型教学模式,在学生学习理论知识时,教师要提高课堂的氛围感,使学生进行沉浸式的学习和知识探索。在学生的训练环节中,教师要创新训练的方法,根据学生的个体差异设置相关训练活动。在竞技比赛活动中,教师需要提高比赛模式的针对性和多元化程度,使学生可以参加诸如趣味性挑战赛等活动,来提高自身的运动锻炼积极性和实效性。教育评价则作为教师汇总教学成果的重要环节,教师能够借此充分落实“学—练—赛—评”一体化教学手段,提高教育水准^[2]。

(一) 以提高学生的学习效果为目的的创新教学方法

高中体育教师想要利用“学—练—赛—评”教学模式提高体育学科改革创新的效果,还需设立明确的教学目标。教师要以提高学生的学习效果为目的,合理的创新教学方法,教师要让课程内容服务于学生,使学生可以主动的展开运动锻炼,完成课程的相关学习任务。“学—练—赛—评”中的“学”指的是提高学生的学习效果,教师要使学生在系列课程当中系统性学习体育学科的概念和技能,使学生能够循序渐进地提高自身的学习能力,养成终身运动锻炼的良好习惯。比如,在“投掷”项目的教学过程中,教师需要根据投掷项目的特征以及学生当前的综合能力来讲解知识,引导学生锻炼技能。教师要以提高学生的学习为目的,有效创新教学方法。在课程中,教师要设置投掷的基本原理、技术动作要领和发力技巧等基础课程,然后再让学生在投掷比赛中展开实践,从而思考如何提升自身的实战水平,以此不断强化学习的内驱力。为了提高课程教育引导的效果,教师还可以借助现代信息技术,系统性的讲解相关动作要领。信息技术可以通过分解运动项目的动作技巧,让学生了解投掷项目的相关注意事项,学生在训练时也能够进行规范性的操作。另外,高中体育教师还可设计投掷沙包、实心球等情境式的学习活动,让学生在愉快的氛围中展开实践操作。为了提高学生的学习效果,教师可以在学生进行投掷比赛时展开针对性的评价,从而发挥“学—练—赛—评”课程中“赛”与“评”的作用,帮助学生及时调整动作要领,在正确和趣味化的技能训练中强化自身的运动素养。

(二) 以有效的锻炼强化学生的技能水平和身体素质

练习是学生掌握运动技能的重要过程,传统的技能训练形式相对单一化,学生往往会在彻底掌握运动技巧之前就放弃训练。枯燥的训练环节不利于学生的长远发展,也不利于培养学生的运动锻炼兴趣。在高中体育“学—练—赛—评”教学模式落实的过程中,教师必须创新学生的运动训练方法,以有效的锻炼强化学生的技能水平和身体素质。“练”这一环节是学生将理论知识转化为实战技能的重要过程,也是全方位提升学生身体素质的重要环节。以“足球”项目的教育教学为例,教师在设计训练内容时,可以针对某项专业的技能展开训练,即引导学生进行专项训练。在专项训练中,教师要通过创新训练方法,提高训练课程的针对性和趣味性,使学生能够具备运动锻炼的内驱力。在传球技能该专项训练项目中,教师可以让学生以两人为一组进行传球练习,然后再让学生以团队为单位展开多人跑动传球练习。在学生循序渐进的打牢了学习基础之后,教师可以继续设置混合战术训练和障碍物跨越训练环节,使学生能够逐渐掌握长传、短传等专业的技能。在锻炼过程中,教师也能关注学生的表现,提高教学的针对性,有效提升学生的身体素质。学生通过掌握基础的技巧后,教师就可以引导学生进行小型的足球比赛,在真实的训练赛场中提高学生对多项专业技能的应用水平。另外,在实战训练中,教师还要让学生逐步熟悉足球比赛的规则,让学生能够拥有团队意识,逐渐强化自身的足球运动精神。教师要借助鼓励性的评价用语,让学生在比赛中可以合理地调整心态,不断提升自身的抗压能力。另外,体育教师必须关注每个学生的表现,通过考虑学生的个体差异,对学生进行专项训练引导。譬如,某些学生的技能训练水平较高,已经掌握了一些基础的运动技能,此时教师就可以增加这部分学生的训练难度,提高相关训练技巧的复杂性。而某些学生的技能训练水平相对较差,还未能掌握基本的技术动作,教师则可根据学生的技术锻炼缺陷,设置针对性的训练环节,从而循序渐进的提高学生的训练水平,发展学生的身体素质。待学生充分掌握了基础的技能后,再让学生投入于后续的训练环节中^[3]。

(三) 设置多样化的体育竞技活动

高中体育“学—练—赛—评”模式中的“赛”也是非常重要的教育引导环节,它是激发学生运动锻炼热情的途径。体育教师可以设置多样化的竞技活动,使学生们在运动锻炼中感受体育竞技的魅力,并养成良好的合作探究习惯,激发自身的运动精神。比如,在“短跑”

项目的教育引导中,教师可以根据学生现阶段的综合情况,来设置一系列的比赛活动,从而锻炼学生的短跑项目技能水平。教师还可以组织学生以小组为单位进行组内的计时赛和对抗赛,在变换竞赛形式的过程中,学生也能提升竞赛活动的参与积极性。在竞技比赛当中,学生们能够快速调用已经掌握的短跑动作和技能,为取得比赛的胜利而拼尽全力,从而展现竞技的魅力。不同组别间也可进行比赛,从而提高每个小组的团队荣誉感和配合默契。另外,学校也可以在全校范围内开展相关的竞技比赛,以班级为单位,使学生们广泛参加到田径项目竞技中,学生们可以在更大的平台展示自身的短跑技能训练水平,展现自身在体育学科中的特长。除了传统竞技形式之外,为提高高中体育“学—练—赛—评”教育模式的应用效果,教师还可以设计一些有趣的挑战赛,诸如“接力寻宝”比赛等等。体育师可以在比赛的起点和终点设置相应的迷惑性障碍物和宝藏,学生需要在短跑竞技比赛的过程中同步寻找宝藏,最终最先到达目的地并且找到最多宝藏的小组可以获得胜利。在这种极具趣味性的竞技活动当中,学生们能够积极主动地参与竞赛过程,并潜移默化地强化自身的运动技能水平。教师在评价环节中可以指出学生在整个训练活动中的不足之处,让学生能够在后续的训练和竞技比赛中加以改进。同时教师也要肯定学生的优异表现和存在进步的部分,使学生可以在竞技比赛当中获得满足感。学生在这个过程中也能够不断调整自身的竞技行为,进一步提升自身的身体素养和技能锻炼水平。

(四)有效完善科学的教育评价体系

高中体育学科的“学—练—赛—评”一体化教育模式强调凸显教育评价环节的重要性,为了提升教育评价的精准性,并借助精准的教育评价促进学生的全面发展,高中体育教师需要完善科学的教育评价体系。在教育评价环节中,教师才能够发挥教育评价体系的作用,了解学生的综合学习成果,让学生自身也能够获知在运动技能训练以及竞技比赛活动中自身的优势和不足。学生可以通过扬长避短,来提高训练水平,发展自身的体育学科核心素养。教师还能够在该过程中了解学生的学习态度,获知学生的团队协作能力发展情况。总而言之,教师可以汇总学生的综合学习成果,这些信息内容可以成为教师调整后续教学方向的依据,帮助教师提高体育学科的授课水平。比如,在“单杠”该项目的教育引导中,教师就可以引入“学—练—赛—评”教学模式,并通过完善科学的教育评价体系,对学生的学习成果进行汇总,以提高一体化课程的教学效果。在技能掌握方面,教师

可以设置具体的评价标准,诸如学生是否真正掌握了支撑、摆动、翻转等等基本的动作,学生在进行相关动作时是否存在不规范性的操作,学生在进行动作时的速度、力量感等素养发展如何。在学习态度方面,学生是否积极参与了相关活动,在进行锻炼时是否集中精力,是否存在态度不积极等情况。为了了解学生的综合学情,教师还可以借助一系列的体能测试活动,了解学生的核心稳定性、耐力、肢体协调能力等的发展情况。总之,体育教师要尽可能地细化教育评价标准,并根据学生在学习活动中的综合表现,进行有效的评价。教师还可在学生进行竞技比赛时观察学生的沟通交流能力发展情况、团队协作能力发展情况,对学生的素养发展现状进行全方位的评估。最终,体育教师需要给予每位学生客观、公正的评价,并辅助在学习进度上十分落后的学生展开激趣训练、专项训练,让学生能够有效掌握运动技巧,教师也能够借此提高班级整体的训练水平。当然,教师要根据学生的个性差异,为学生制定后续的训练计划,从而充分发挥“学—练—赛—评”一体化教育模式的作用,提高高中体育课程的教学水平^[4]。

结语

综上所述,高中体育“学—练—赛—评”一体化教学模式是一种新型的教育手段,在高二年级的教育改革中,高中体育教师可以发挥这种教育手段的作用,整合不同的教育环节,提升学生在体育学科运动锻炼中的学习内驱力,并发展学生的团队协作能力。在教育实践中,教师要以强化学生的学习效果为目的创新教学手段,要通过锻炼学生的技能水平和身体素养,提高练习环节的教学效果。教师还可以引入体育竞技比赛活动,使学生在多元化活动中感受竞技比赛的魅力。在进行教育评价时,教师也要衡量学生的综合表现,要设置完善科学的教育评价体系,以衡量学生的学情信息,方便教师借此调整教学方向,提高教育水准。

参考文献

- [1] 张浩宇. 基于“学—练—赛—评”模式的高中体育教学——以篮球为例[J]. 新体育(下半月), 2025(1): 83-85.
- [2] 陈长富. 高中体育与健康课堂“学练赛评”课程一体化模式的构建策略研究[J]. 名师在线(中英文), 2024(18): 85-87.
- [3] 王汉青. “学、练、赛、评”一体化的高中体育课堂构建[J]. 科学大众(智慧教育), 2024(6): 0025-0026.
- [4] 刘盼盼. 高中“学练赛评”一体化体育课堂教学设计[J]. 体育风尚, 2023(5): 125-127.