课 程 ·课题研究 ▲ 2023.17

DOI:10.16704/j.cnki.hxjs.2023.17.011

关于小学体育学、练、赛、评一体化 的思考

毛梅竹

摘 要

目前，小学体育教学仍存在重教轻学的情况，这导致体育课程缺乏衔接性。中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于全 面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出“教会、勤练、常赛”理念，倡导建立科学、高效的体育教学模式，助力学生获 得良好发展。基于此，本文依据个人教学实践，进行小学体育学、练、赛、评一体化教学研究，旨在建构出科学、高效的体育教 学模式，弥补当前体育教学不足。

［关键词］小学体育 学、练、赛、评一体化教学 教学模式

传统的小学体育教学重教轻学， 学生在教师的引导下，机械地进行演 练。这样下来学生耗费大量的时间和 精力， 却难以熟练掌握体育运动技能。 面对传统体育教学存在的问题， 《关 于全面加强和改进新时代学校体育工 作的意见》( 以下简称《意见》) 指明 了新时期的体育教学改革方向。《意 见》表明体育教学改革应当以“教会、 勤练、常赛”为基本，建立“体育健 康知识 + 体育基础技能 + 专项体育技 能”的体育教学模式，引导学生参与 体验学、练、赛活动，借此提升体育 锻炼认知，掌握体育运动技能，提高 专项体育技能水平，增强身体素质。 基于此，本文对学、练、赛、评一体 化教学展开探究思考。

一、学、练、赛、评一体化教学 模式的界定

学、练、赛、评一体化教学模式 是集体育课堂教学、课外体育活动、 课余体育竞赛和教学评价为一体的横 向一致、纵向衔接的教学模式。该模 式的构成要素有四个，即学、练、赛、评。

（一）学

“学”是指体育课堂教学，是教师 和学生进行互动的第一步。在“学”之 前，教师要了解学生身心发展情况、体 育发展情况等，精心设计课堂教学，做 好课堂教学准备，借此保证“学”能达 到效率最大化。在“学”的过程中，教 师要依据学生的具体情况，紧扣其不了 解或没有掌握的技术要点，有针对性地 进行动作示范、技术指导，帮助学生了 解、掌握体育动作要点和体育运动技能。 简而言之，学生从不了解、没有掌握到 了解和掌握的过程， 正是“学”的过程。 “学”的效果由教师的教学准备情况和 学生的领悟能力来决定。

（二）练

“练”是学生和教师在互动的基 础上进行有针对性的训练。练是学生 消化“学”的知识和技能、增强学习 效果的重要途径。在学生“学”后， 教师要依据具体情况，使用不同方式 组织训练活动，助推学生消化“学” 的知识和技能，提高体育认知和技能 水平，同时发展多样能力和塑造良好 品质，最终达到教学目标。

（三）赛

“赛”是以学生的“学”“练” 为基础而开展的实战活动。“赛”包 括单人比赛、双人比赛、团队竞赛。 在“赛”的过程中，学生要依据具 体情况，灵活应用“学”“练”所 得，由此增强“学”“练”效果。同 时， “赛”可以很好地检验学生的 “学”“练”情况，教师可以据此改 进和完善“学”“练”活动，助推学 生获得进一步发展。

（四）评

“评”是归纳、总结学生“学”“练”“赛” 情况的活动。一般情况下，“评”是在 学生完成某一阶段的学习活动或学期 中、学期末进行的活动。“评”的主 体有教师、学生。“评”的方式有教 师评价、学生自评、生生互评等。有 效的“评”可以使教师和学生获得多 方评价结果， 切实了解“学”“练”“赛” 情况，从而完善教学方案，推动体育 教学发展。

由此可见， 有效实践学、练、赛、 评一体化教学模式，可以使学生掌握 体育学习的主动权，体验多样的体育

66

活动，实现知识、能力、行为、健康 等方面的发展。同时，可以弥补传统 体育教学的不足， 增强体育教学效果。

二、学、练、赛、评一体化教学 模式的实践

（一）设置教学目标

教学目标是学、练、赛、评一体 化教学的导向。教师要以生为本，以 “健康第一”和“体育核心素养”为 指导思想，兼顾学生全面发展，紧扣 运动能力、健康行为、体育品德设置 教学目标，指明学、练、赛、评一体 化教学方向。

具体地，在实施学、练、赛、评 一体化教学时，教师可以设置如此教 学目标（见表 1）：

表 1 教学目标

|  |  |
| --- | --- |
| 目标 维度 | 目标内容 |
| 运动 能力 | 1. 掌握某一体育项目的技术动作原 理和要领 ；知道技战术概念方法 ；了 解不同体育项目竞赛规则。  2. 了解运动技术、战术原理， 灵活应 用，发展运动技术战术运用能力。  3. 掌握基础体能与专项体能练习方 法，自觉应用，增强体能水平。 |
| 健康 行为 | 1. 掌握体育健康与健身知识、方法 ； 了解食品安全内容 ；知道运动损伤 预防措施。  2. 将健康与安全知识应用于日常生 活中。 |
| 体育 品德 | 1. 树立良好的体育锻炼态度， 乐于参 加体育锻炼活动。  2. 在学、练、赛的过程中， 形成自尊自 信、敢于拼搏的意志品质， 发展团队 协作能力和人际交往能力， 培养社会 责任感。  3. 正确看待胜负， 提升调节情绪的能 力，建立良好的情绪情感。 |

在如此教学目标的指引下，教师将 结合体育教学内容，有针对性地组织学 练赛活动，并融入多样的教学评价，借 此实现以评促教，达成预期目标，增强学、 练、赛、评一体化教学效果。

（二）整合教学内容

教学内容是学、练、赛、评一体 化教学的基础。小学是个体形成运动 技能、发展体能的关键阶段，也是学 生建立良好思想认知、塑造良好精神

品质的黄金阶段。教师要基于学生的 发展特点，依据教学目标，整合相关 内容，助推学、练、赛、评一体化教 学发展。

纵观上文，学、练、赛、评一体 化教学目标包含运功能力、健康行为 和体育品德这三个维度。教师可以以 这三个维度为着眼点，设定相应的教 学内容，即体育与健康知识、基础运 动能力、专项运动技能。体育与健康 知识是学生必须掌握的基础知识，也 是学生践行健康行为和生活方式的支 撑。体育与健康知识主要包括：保健 知识、常见疾病的预防知识、食品安 全、健康饮食等。基础运动能力涵盖 基本运动技能、体能。内容有：走、跑、 跳、投、爬等；速度、耐力、协调性、 灵敏度等。专项运动技能包括球类运 动、田径运动、体操运动、水上或冰 雪类运动、中华传统体育类运动、新 兴体育类运动等。

如此丰富的教学内容，便于教师 将育体、育心、育智融合为一体，切 实发挥体育课堂教学、课外体育活动、 课余体育竞赛和教学评价的联动作 用，促使学生获得全面发展，增强体 育教学效果。

（三）思考教学组织形式

1. 体育课堂教学

体育课堂教学的重点是“教会”。 “教会”是理解、掌握和运用层层 递进的过程。首先，要引导学生理 解体育项目动作技术。其次，融入 多样的教学形式，如游戏教学、组 内或组际竞赛等，助力学生掌握动 作技术。最后，组织一些简单的竞 赛活动，引导学生运用动作技术。 在体验竞赛活动时，学生可以掌握 技战术方法、竞赛规则、健康知识等。 在整个教学过程中，教师要依据学 生的活动表现， 及时实施多元评价，

2023.17 ▲ 课 程 ·课题研究

了解具体情况， 及时做出教学调整， 增强课堂教学效果。

例如，在“篮球： 单手肩上投 篮”这节课上，教师可以先示范动作 要领。在示范前，教师向学生提出问 题：（1）老师是怎样将篮球投进篮 筐的？ （2）在投篮时，教师的双脚 是怎样动作的？教师的膝关节是如何 动作的？教师的双手是怎样动作的？ 在一系列问题的推动下，学生会对教 师动作边观察边思考，发现、归纳动 作要点。教师在示范动作后，可以组 织小组交流活动。在小组中，学生会 迁移自身认知，轮流描述单手肩上投 篮动作。在小组合作交流中学生碰撞 出思维火花，弥补自身认知不足，建 构统一认知。之后，教师可以随机选 择学生，鼓励其描述、演示单手肩上 投篮动作。教师和其他学生认真观看， 明确指出正确动作和错误动作，教师 围绕错误动作进行点拨，亲身示范让 学生改进和完善。如此，学生便可以 理解单手肩上投篮动作要点。

立足学生课堂学习的表现，教师 可以组织多样的练习活动，如徒手练 习活动。在活动中，教师可以要求学 生用食指和中指拨球，并且巡视课堂 上学生的练习情况，一一点拨。还有 定点投篮练习，在组织活动时，教师 依据学生分层情况，建立异质小组。 小组中的每个成员站在 2 分弧线点上 进行单手肩上投篮。投中后，移动到 下一个点继续投篮。通过此练习活动， 学生能够迁移已有认知，尽量做出正 确动作，不仅增强了掌握程度，还锻 炼了上、下肢体协调能力。在此过程 中，教师对学生动作进行观察，并及 时点拨。

练习结束后，教师可以组织小组 竞赛活动。具体来讲，教师让每个小 组组长抽签，决定对抗组。接着，两

67

课 程 ·课题研究 ▲ 2023.17

个小组的全体成员都站在三米标准线 处进行投篮，每组每人有一次机会， 教师统计各组投中数，并且投中数最 多的一组为获胜方，得到奖励。在竞 赛的过程中，学生受到竞争意识的驱 动，联想、运用学、练所得。在此过 程中， 教师发现每个学生的良好表现， 及时赞赏。

学生在课堂上体验了系列活动， 从理解到掌握再到运用，做到了学、 练、赛的紧密结合，由此建立良好的 体育认知体系，锻炼了体育技能。在 教师的及时评价下，学生明确了改进 提高的方向， 实现了上文的教学目标。

2. 课外体育活动

课外体育活动是贯彻、落实“勤 练”的重要环节，是体育知识教学的 拓展与延伸。学生达到一定的运动量 后，才会实现质的飞跃，真正地掌握 运动技巧。课外体育活动是学生从量 变到质变的支撑。教师要依据学生的 体育课堂学习情况，把握大课间、体 育课后辅导等契机，组织多样的课外 体育活动，助力学生发展。

例如，在开展足球大课间活动 时，学生先伴随着《运动员进行曲》 做足球操。接着独立完成球感基本练 习：原地投球练习——原地胯下脚侧 拨球练习（变换方向） ——原地踩球 练习和原地双脚轮换踩球练习（各五 次）——双脚左右互换拉球练习（十 次）——行进间踩球拉球练习（十次）。 最后学生体验分组技能练习活动。在 活动中，小组中的每两人进行行进间 有节奏侧脚踢球练习——足弓传接球 练习——行进间脚侧运球练习——运 球过杆练习。

学生不断地体验多样的足球练习 活动，巩固课堂学习内容，提升足球 技能水平，自然而然地锻炼了体能， 享受了足球练习乐趣，树立了良好的

体育锻炼态度。

3. 课余体育竞赛

课余体育竞赛是“常赛”的具体 表现，是学生综合运用学、练成果 的重要途径。学生通过体验课余体 育竞赛，可以强化体育锻炼认知， 巩固、提升体育技能，树立良好的 体育锻炼意识。教师也可以根据学 生的竞赛表现， 了解体育教学情况， 进而调整教学方案，助推体育教学 有效发展。因此，在学生参与体验 课堂教学、课外体育活动后，教师 要组织课余体育竞赛。

例如，教师可以利用每周五下午 的时间，依据课堂教学内容和课外体 育活动内容，组织相关的教学比赛、 基础技能比赛、趣味体能比赛。在学 生参与比赛时，教师认真观察，了解 清楚他们的体育技能、体能等发展情 况，据此设计体育教学方案，有效地 开展下一周的体育教学活动。学生通 过体验多样的竞赛活动，可以激发他 们的体育锻炼欲望，自觉地利用课余 时间进行体育锻炼，不断地提高自身 发展水平。

4. 体育教学评价

教学评价贯穿体育课堂教学、课外 体育活动和课余体育竞赛， 具有过程性、 即时性、总结性。学生的体育运动表现 是教师实施体育教学评价的依据。体育 教学目标是教师实施体育教学评价的落 脚点。在实施体育教学评价时，教师要 将教学目标转化为评价内容，选用适宜 的评价方式，了解学生的实际情况，由 此评定等级。教师再结合教学目标和学 生等级，发现二者之间的差距，给予学 生指导，促使学生获得进一步发展，实 现预期目标。

例如， 在“篮球：单手肩上投篮” 体育课堂教学过程中，教师先后组织 了学习活动、练习活动和竞赛活动。

在活动中， 教师围绕学生的具体表现， 运用即时评价， 指明学生的良好表现， 尤其针对不规范的动作表现进行指 导。在即时评价的作用下，学生扬长 补短， 强化体育认知， 锻炼体育技能， 提高体能水平，实现教学目标。

总而言之，有效的学、练、赛、 评一体化教学，可以紧密结合体育课 堂教学、课外体育活动、课余体育竞 赛和教学评价，助力学生获得良好发 展，增强体育教学效果。所以，体育 教师要将学、练、赛、评一体化教学 模式作为教学工具，以学生为本，确 定不同维度的教学目标，明确多样的 体育教学内容，把握日常教学时机， 应用适宜的策略开展体育课堂教学、 课外体育活动、课余体育竞赛、教学 评价， 引导学生体验多样活动， 让学、 练、赛、评一体化的教学价值真正体 现出来。

参考文献：

[1] 林艳 . 基于“学、练、赛、评” 一体化课堂教学的思考 [J]. 试题与研 究 ,2023(5):185-187.

[2] 李玲莉 . 小学体育“学、练、赛、 评”一体化教学策略分析 [J]. 求知导 刊 ,2022(26):113-115.

[3] 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.

[4] 徐峰 . 以弯道跑为例谈小学体 育“学练赛”的有机统一 [J]. 基础教 育研究 ,2022(17):67-69.

[5] 惠志东 . “学、练、赛、评” 落实“教会、勤练、常赛”四策略 [J]. 中国学校体育 ,2022(6):50-51.

（作者毛梅竹，江苏省无锡市新洲小学教 师，一级教师）

68