

# “双减”政策下谈小学体育“学、练、赛、评”一体化教学策略

陈 红

(莆田市秀屿区笏石中心小学, 福建 莆田 351146)

**摘 要:**《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》要求, 减运动训练之内卷, 增体育教学之理性。小学体育“学、练、赛、评”一体化教学, 是新时期义务教育阶段体育课程改革的重要成果, 也是小学体育教学实践的总方针, 对巩固教育改革成果、提升学生体育素养大有裨益。文章分析了小学体育“学、练、赛、评”一体化教学意义, 从“学会”目标、“训练”抓手、“比赛”导向、“评价”核心四方面出发, 探究一体化教学策略, 针对体育教学中亟待改善之处, 提出一些建议。

**关键词:** “双减”; 小学体育; 一体化; 教学策略

**中图分类号:** G623.8 **文献标识码:** A **收稿日期:** 2023-06-07 **文章编号:** 1674-120X (2023) 29-0078-03

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》(以下简称《新课标》)从课程理念角度强调培养学生运动能力的重要性, 注重“学、练、赛、评”一体化教学(以下简称“一体化教学”), 让学生领悟运动意义, 体验运动快乐, 形成良好精神品质, 养成终身体育习惯。《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)以提质增效为目标, 坚持体育担当赋能, 为一体化教学提供了科学指南。

“学、练、赛、评”一体化教学是指融合教学、训练、比赛、评价四方面内容, 整合各类教学方法, 衔接全过程教学环节的体育教学体系。“双减”是具有里程碑意义的教育举措, 《新课标》的实行也为体育一体化教学提供了重要导向。教师分析小学体育教学现状及小学生的运动特点, 发现改变固有教学模式, 能减轻学生的课后作业负担, 提高学生的身心素质水平, 让学生快乐运动、健康发展。

## 一、小学体育“学、练、赛、评”一体化教学意义

### (一) 提升小学体育教学活动的系统性

“学、练、赛、评”一体化教学彰显了体育学科的育人价值, 对提升教学活动的系统性有积极意义。《新课标》强调了“教会、勤练、常赛”, 这与一体化教学理念同向而行。教师开展一体化教学研究, 有助于完善小学体育教学体系, 顺应小学生的身心素质发展规律。教师设计符合学生认知特点的教学活动、训练计划, 辅以完善的比赛活动以及评价手段, 可切实提升小学体育教学活动的系统性。

### (二) 进一步完善日常训练机制

训练是小学体育教学中不可或缺的一部分, 一体化教学提倡依托完善的目标体系, 指导学生有序参与训练活动, 有助于完善日常训练机制, 减轻学生对体育训练的抵触情绪, 提高学生的运动技术水平。教师按照《新课标》要求设计运动游戏以及比赛活动, 坚持以赛代练, 不仅能巩固学生的运动基础, 还能增强小学体育一体化教学的联动性, 使得日常体育训练机制逐渐完善。

### (三) 增加学生参加比赛的机会

比赛可以充分锻炼学生的身体素质以及意志品质, 且能暴露出学生在日常学习、训练中难以察觉的问题, 以便学生在后续进行调整, 有利于弥补学生短板, 提高其运动水平。教师根据教学需要设计难度不同的趣味比赛, 积极组织组与组、班与班、校与校之间不同规模的比赛活动, 增加了学生参加体育比赛的机会, 健全了一体化教学机制, 有利于培养学生坚韧不拔的精神品质, 弥补学生运动方面的不足之处。

### (四) 优化体育教学评价的结构

评价是检验体育教学成果、学习成果的重要环节, 一体化教学研究与实践, 有利于优化体育教学评价的结构, 让过程性评价串联教学、训练、比赛环节, 检验一体化教学的真实成果。教师要使用科学语言评价学生的体育知识学习成果, 在训练中对学生的测试数据进行客观分析, 以供后续点评参考。教师结合真实比赛情况, 总结学生阶段性学习成果, 能优化教学评价结构, 完善体育教学考评机制。

**作者简介:** 陈 红(1982—), 女, 福建莆田人, 小学一级教师, 本科, 研究方向: “双减”背景下体育作业设计的优化和创新研究。

## 二、“双减”政策下小学体育“学、练、赛、评”一体化教学策略

### (一)以“学会”为目标,完善一体化教学体系

《新课标》提倡教师广泛利用资源,选择有趣内容,采用多样方法,指导学生在实践中建构知识体系、掌握知识技能。对此,完善一体化教学目标体系是不可避免的,且能起到关键的导向作用。“学、练、赛、评”一体化教学,要求教师以“学会”为目标,显著提升小学体育教学活动的系统性。结合当前的一系列政策来看,国家对体育课程的关注度不断上升,聚焦解决小学生的身心健康等问题。在课堂上,教师可以引导学生根据学习目标关注自己知识掌握情况以及技能水平提升情况。教师以一体化教学目标为导向,灵活开展以理论学习为基础、以训练为导向、以比赛为目标的多维活动体系建设。在课后,教师应落实作业批改以及课后服务,辅以客观的体育学习评价,不断完善“学、练、赛、评”一体化教学体系。

例如,在“足球”教学中,教师可以循序渐进地安排学习、训练内容,结合学生的实际情况调整教学目标,构建多维教学目标体系。“双减”政策要求教师减少作业总量与时长,加强作业完成指导,满足学生多样化的学习需求。教师可以坚持因材施教原则,顺应学生的学习与发展需求,设计层次化作业,将教学活动与课后作业比例控制在合理范围内,提升一体化体育教学活动的系统性。

#### 1. 循序渐进,构建多维教学目标体系

循序渐进原则是指顺应学生的身心素质发展规律,设计难度递增的教学活动,以适应学生的发展需求,构建科学的“学、练、赛、评”一体化教学目标体系。

针对足球的多维教学目标体系设计如下:①知识与技能:观看并模仿球星传、接、运球和射门视频,学习知识并掌握简单组合动作。②战术运用:在训练中配合队友完成两人三人传球,过障碍运球,摆脱防守者,提高运球灵活性。③体能:通过各种翻滚、起跑动作,提高学生运动体能,提升肢体灵敏性,发展平衡能力。④比赛:在足球游戏中完成运球、传球、射门动作展示,敢于参与多样化的比赛。

#### 2. 因材施教,满足全体学生发展需求

在构建多维教学目标体系的基础上,教师可以坚持因材施教原则,针对学生的具体情况,开展层次化教学,提升一体化教学质量,满足全体学生的发展需求。教师可以将“学会”视为总目标,立足正常、较高水平层次学生的实际,控制足球课后作业总量,要求学生根据提示完成知识学习、训练。如针对正常水平层次学生,按照常规教学目标开展教学;针对较高水平层次学生,则要按照稍高于教学目标的标准开展教学。教师可以对小学生的课上表现、课后作业、比赛进行总评,完善一体化教学体系,让全体学生在校内充分学习,不用参与课

后特长班。

### (二)以“训练”为抓手,增强一体化教学联动

“双减”政策提倡充分利用好学校体育资源,实施各类育人活动。教师要把好“训练”抓手,以科学化体育训练方案,全面驱动学生学习和锻炼方式的变革,提高教学资源配置效率,持续激发学生的体育运动热情,不断增强一体化教学活动各方面的联动性。研究发现,体育课程边缘化严重,影响体育课开设的主要因素包括文化课教学时间挤占体育课教学时间,教师不足与场地受限,学生以及家长过于“重视”文化课等。而进一步完善日常训练机制,能有效避免体育课程质量的下降。

《新课标》对球类运动学业质量有清晰描述,强调学生应按要求参与球类游戏和学练,在挑战自我并保证安全的同时,继续坚持、努力拼搏。教师可以从训练入手,密切关注学生在“学、练、赛、评”一体化教学中运动水平的变化,及时调整训练方案,增强教学联动,激活学生训练的内在动机。

例如,在“小篮球”教学中,教师可以利用大课间活动,为学生量身定制篮球训练计划,让学生自由组队展开训练,提升教学的灵活性,增强学生运动的自主性。常言道“熟能生巧”,良好的运动表现,从来都不是昙花一现,而是需要经历漫长的训练,才能在赛场上绽放、出彩。教师可以为学生设计篮球兴趣课,进一步完善日常训练机制,促使学生在有趣的训练中提升身体素质。

#### 1. 用好大课间,量身定制训练计划

小篮球大课间活动是特色课间活动,是为学生量身定制的训练。具体训练计划如下:①并排传球:一字站立,完成击地传球训练。②花式运球:左右手互换运球、胯下运球、前后运球等。③依次投篮:以二分线为界站立,依次选择自己喜欢的方式投篮。教师利用好大课间,不仅能以篮球启智,以篮球育德,而且能保证学生充分利用时间,安全、有序地进行训练,让学生在在大课间享受运动乐趣,在训练中提高学生的运动水平。

#### 2. 设计兴趣课,促进学生身体发育

“小篮球”兴趣课的核心在于培养学生运动兴趣,促进其身体发育。以“训练”为抓手的兴趣课可以从早操、课间操、课外兴趣小组三方面入手。

第一,早操时间主要组织学生热身,“激活”学生身体,让学生尽快适应小篮球运动状态。第二,课间操时要带领学生练习专项动作,如传球、接球、上篮、组合动作等。第三,组建课外兴趣小组,能最大限度提升学生小篮球运动的自主性。教师可以给予学生训练计划设计的自主权,在兴趣课中为学生提供个性化学习、训练指导,扩充评价载体,促进学生在兴趣小组活动中发育身体,有效增强一体化教学联动。

### (三)以“比赛”为导向,健全一体化教学机制

面向全体学生的比赛,显著增加了学生学习、锻炼的机会。教师可以坚持以“比赛”为导向,利用不同规

模的比赛活动,做到每课有赛、每周比赛、每月大赛,落实“以赛促练”,健全一体化教学机制。“双减”政策要求教师充分利用好课后服务时间,策划完善的实施方案,并以此为导向开展丰富多彩的拓展活动。为了增加学生参加比赛的机会,教师可以举办学生感兴趣的常规比赛以及专项比赛,掀起校园体育比赛热潮,激发学生参与体育学习和训练的热情。无论采用哪种教学模式,体育教学的目的都是引导学生养成良好的运动习惯,促进学生身心健康发展。良好运动习惯的养成并非一日之功,而是需要不断的磨炼。教师可以组织学生在校内外参与体育比赛,遵循《新课标》提出的球类运动评价要求,客观点评学生的比赛表现,健全小学体育“学、练、赛、评”一体化教学机制。

例如,在“乒乓球”教学中,教师可以开展常规的乒乓球对打比赛,要求学生在赛中直面对手,在日常训练中弥补比赛中暴露出的不足,巩固运动基础。同时,教师可以开展乒乓球趣味比赛,增加不同运动水平学生参加比赛的机会,针对学生的运动技术开展专项赛前训练,引导学生通过比赛积累经验,提高乒乓球运动水平。

首先,教师指导学生在观看比赛中学习,了解基础运动知识、运动技术、损伤处理的方法。然后,教师可以开展常规比赛,巩固学生的乒乓球运动基础。教师可以针对常见的乒乓球传接球设计“接球王”比赛,要求学生两人一组,记录五分钟内两人传接球的次数(中途掉落则清零重新计数),以提高学生的乒乓球运动水平。其次,教师可以开展趣味比赛,激发学生的学习兴趣 and 运动热情。教师可以就提升学生的灵活性、平衡性等设计“横拍送球”与“人类VS机器”两项比赛,分别利用横拍往返运送乒乓球、机器发球锻炼学生的脚步灵活性以及身体平衡性。最后,教师总结比赛情况,落实过程性评价,使学生明确自己在比赛中暴露出的击球、扣球、脚步等方面的不足,在后续学习、训练中明确整改目标。常规比赛、趣味比赛的开展,落实了以“比赛”为导向的一体化教学目标,健全一体化教学机制,巩固了学生的运动基础,提高了学生的运动水平。

#### (四)以“评价”为核心,检验一体化教学成果

优化体育教学评价的结构,契合“双减”政策以及《新课标》要求,有助于提升教学评价的真实性。“双减”政策要求教师坚决克服唯分数论,改进评价方法。以评价为核心的一体化教学格局,便于教师检验一体化教学成果,明确体育学习、训练的方向。在每次体育测试结束后,教师可要求每位学生提交一份自己对于目前体育课堂学习的感受以及自我评价,引导学生进行自我分析,帮助他们发现自己的身上的不足与优势。《新课标》对基本运动技能的学业质量合格标准作了明确论述,教师可以参考相关标准,对学生的运动技能、体能、学

习等进行评价,彰显以评价为核心的“学、练、赛、评”一体化教学风格。

例如,在“花样跳绳”教学中,教师可以要求学生填写评价单,点评他人的花样跳绳动作,以自评和互评结合的方式,培养学生的运动反思意识。定性与定量结合,既包含典型调查,又包含抽样调查,有利于提高评价结果的真实性、权威性,优化体育教学评价的结构。教师可以引导学生明确学习难点,纠正学生的跳绳错误动作,丰富花样跳绳考评模式,让学生明确体育学习方向,不断完善自己的跳绳动作,提高技术水平。

#### 1. 自评与互评结合,培养反思意识

评价是“学、练、赛、评”一体化教学的重要组成部分,教师可以结合学生在花样跳绳中的表现,要求学生填写自我评价单,详细记录自己在课上学习中遇到的难题以及收获。教师可以让学生在填写完评价单后,互相交换,阅读他人的自我点评,再深入进行互评与交流,利用自我评价与互相评价相结合的方式落实一体化教学机制,让学生主动反思,针对花样跳绳比赛中暴露出的问题,设计下一阶段运动计划,从而培养学生良好的运动反思意识。

#### 2. 定性与定量结合,笃定学习方向

定性与定量评价的结合,能使明确学习方向。教师可以坚持“评价”为核心,聚焦考评制度的合理性,结合学生在自我评价单中的描述以及互评结果,明确学生在花样跳绳学习中的难点、模糊点,运用诊断性、形成性、总结性评价语,对学生的比赛进行客观点评,并适度增加考评次数。这既丰富了学生的体育考评模式,又能检验一体化教学成果,使学生明确学习方向。

#### 三、结语

简而言之,“双减”政策下的小学体育“学、练、赛、评”一体化教学,提升了体育教学活动的系统性,使学生的日常训练机制趋于完善,学生参加比赛的机会也随之增加,体育教学评价结构得以优化。教师应坚持以“学会”为目标、“训练”为抓手、“比赛”为导向、“评价”为核心,不断完善体育“学、练、赛、评”一体化教学体系,增强各个教学环节之间的联动性,健全比赛活动机制,合理应用评价检验一体化教学成果。

#### 参考文献:

- [1] 陆 炜. 浅谈“双减”背景下小学体育分层教学模式[J]. 文科爱好者(教育教学), 2022(6): 135-137.
- [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] 王济强. 用“学、练、赛、评”提升小学体育课堂[J]. 新体育, 2021(18): 98-100.