



国家级 G4 教育类期刊  
全国核心期刊  
国家社科基金首批资助期刊

# 教学与研究

TEACHING AND RESEARCH

- ◎ 提升小学语文课堂教学有效性的新课程教学策略
- ◎ 基于学生认知特点的初中语文课堂有效提问策略研究
- ◎ 小学语文学习任务群的构建与实施：策略与实践
- ◎ 新课改下小学语文大单元教学作业设计的探究
- ◎ 优化小学语文作业设计的策略探讨
- ◎ 双减背景下，如何进行小学高年级语文单元主题教学
- ◎ 小学语文教学的改革与创新
- ◎ 核心素养背景下小学语文习作单元高效课堂构建



国际标准刊号：ISSN0257-2826  
国内统一刊号：CN11-1454/G4  
邮发代号：2-256

第 17 期

2024

教育部委托中国人民大学主办



扫描全能王 创建



小学体育教学中的互动教学模式探索与实践 .....	马晓龙 161
小学体育教学中游戏化教学的应用策略 .....	王长刚 162
体育考试改革趋势与中小学体育教学衔接策略研究 .....	陆道琼 163
略谈初中体育实心球教学 .....	左金兰 164
小学美术课堂中情境教学的创设与实践 .....	曹敏 165
教育信息化背景下乡村中小学音乐教育评价体系的完善与创新思考 ——以资阳市雁江区迎接镇初级中学为例 .....	李梦鹤 166
浅析小学音乐教学中开展师生合作学习的策略 .....	张自娟 167

## 英语教学 >>>

基于话题的初中英语读写结合提高学生写作能力的研究 .....	梁小平 168
小学英语大单元整体教学与学生综合语言能力提升的路径探索 .....	戴先叶 169
浅析如何把“立德树人”融入初中英语教学中 .....	金元婷 170
新课标背景下初中英语语篇教学的理论与实践探索 .....	司仕彬 171
提升乡镇初中学生英语学习兴趣与克服学习困难的实践探索 .....	叶晨 172
新课标下主题阅读在高中英语教学中的应用 .....	袁静 174
涉外法律视野下高职院校法律英语教学研究 .....	陈艳芳 175
高中英语教学中学生自主学习能力培养策略研究 .....	钟春兰 176
表现性评价在初中英语单元整体教学中的有效应用 .....	俞泽娜 177
初中英语阅读能力培养的策略研究 .....	曾勇 178
初中英语新教材对教师教学理念与方法的双重挑战与应对策略 .....	张焕艳 179
高中英语阅读教学中支架式教学模式的应用研究 .....	褚薇 宋凯 180
核心素养视域下小学英语教学中的语言能力培养策略 .....	马琰 181
在高中英语阅读教学中渗透德育教育 .....	刘巧 182
新教材背景下初中英语阅读课教学策略的创新与实践 .....	许艳蓉 183
以阅读文本为基础的初中英语写作教学策略探究 .....	周玲 184
小学英语阅读教学中的文化意识培养研究 .....	陶威 185

## 教学交流 >>>

小学信息技术教学中培养学生创新能力的策略研究 .....	祝宝锋 186
严慈相济，润泽心灵 .....	阮静雯 187
初中特殊教育学校特色发展路径探索 .....	李玲芝 188
探讨教学评一体化在初中信息技术教学中的效果与实践 .....	艾小琴 189
人工智能与劳动力市场联系：性别差异与就业风险 .....	梅玥 190

探索信息技术如何助力新课标下学生自主学习能力的提升 .....	沈小玲 191
特殊教育学校的教师专业发展与培训体系建立 .....	黄朝海 192
家庭支持在小学生逆商培养中的关键作用分析 .....	陈海燕 193
信息技术在初中生物实验教学中的应用 .....	张彦 194
现代学徒制培养模式下高职英语教学的创新与实践 .....	乔轩 195
小学信息科技教学中学生计算思维的培养策略 .....	周慧娟 196
初中学校班改课改主体异步教学模式初探 .....	任成业 197
大数据时代侵犯公民个人信息罪法益类型化探究 .....	翟飞宇 198
高中各学科组织学生特色活动的思考 .....	庄林瑜 200
读后续写教学实践——学生书写常规 .....	周卫兰 201
人工智能对现代教育模式的影响与变革 .....	王晓薇 202
武术散打运动员训练方法分析 .....	史旭东 203
创建 1+3+N 童诗课程体系，探索童诗教育实施路径 .....	陈思沛 204
企业党建政工工作一体化管理形式探讨 .....	张益嘉 曹瑞 李世杰 206
浅谈小流域综合治理对区域生态环境的影响 .....	周颖慧 207
项目化学习下高阶思维培养的策略 ——以设计制作“我们的动力小车”为例 .....	黄郑君 208

## 教育研究 >>>

“学、练、赛、评”一体化视角下二年级排球游戏化教学探索 .....	汪旭升 210
红二方面军长征叙事：如何把握好这一篇章 .....	秦成勇 212
基于五育并举的班主任管理创新探析 ——以视力障碍特殊学生为例 .....	刘澜 赵俊 213
依安陶瓷产品发展路径研究 .....	姜宁 李梦琦 214
STEM 教育赋能小学科学教育加法创新实践范式的研究 .....	贺伟 216
语言输入、语言输出与互动研究综述 .....	邵薇 217
艺考音乐生视唱练耳训练效率提升的路径探索 .....	刘晓 218
小学信息科技融入人工智能教学研究 .....	乔莲梅 219
中小学课程育人功能的实现路径与策略研究 .....	颜旭飞 220
新时代普通高等学校学历继续教育质量提升路径研究 .....	王文树 22
翻转课堂在高中生物教学中的应用研究 .....	文勤 22
Photoshop 在动画制作中的应用探索 .....	张圆圆 22
心血管病例分析在医学实习生带教中的应用 .....	邵杨歌 22
“学、练、赛、评”一体化教学实践——以一年级软式排球 “移动+抛接球”为例 .....	陈国杰 22





# “学、练、赛、评”一体化教学实践——以一年级软式排球“移动+抛接球”为例

陈国杰

江苏省常州市新北区薛家实验小学

**摘要：**随着体育教育的不断改革与发展，学生的体育技能与身心发展的全面发展被越来越重视。在这样的背景下，“学、练、赛、评”一体化教学实践模式应运而生。排球项目是小学体育课程的重要教学项目，作为一项集体性运动，不仅能锻炼学生的身体素质，还能培养学生的团队协作能力和比赛精神。本文以一年级软式排球“移动+抛接球”为例，详细阐释该教学模式在体育教学中的实施与应用。

**关键词：**学、练、赛、评；小学排球；移动+抛接

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》提出，教师要引领学生规范掌握运动基本知识、技术要点，培养学生的运动兴趣，做到初步的“学会”；通过常规化、系统化的“勤练”，对知识技能进一步巩固、强化并达到增强体质、锻炼身体的效果；再以“常赛”的形式，让学生在比赛中将所学知识技能运用到实处，加深对概念化知识与技能的理解，使之变得具象化，充分挖掘学生运动潜能，提高学生竞技水平，培养优良体育精神；最后通过个性化的评价方式，检验学生学习成果，帮助教师、学生进行教育、学习反思，为下一阶段的教学提供教学数据，调整教学方案，实现教育的闭环。

## 一、教材分析

球类是儿童喜欢的体育项目，学习排球有助于培养学生的身体协调性和空间感，养成不畏困难、不怕失败、勇于挑战自我的体育精神。软式排球相比气排球、硬式排球质地柔软、质量轻。易控制、伤害小，学生更易克服畏惧心理。尤其对于女生来说，软式排球可以在一定程度上提高学生体育学习兴趣和参与程度。主要以球性练习为主，让学生在玩球中了解排球的特征和“脾气”，逐渐形成一定的球感，为后续排球技能学习奠定基础。在设计课程时，以“移动+抛接球”为导向创设趣味化学习、游戏化练习与比赛、个性化评价，提高学生向各个快速移动并能准确接住球的能力，发展学生的判断、反应、速度、灵敏、创新、沟通等综合能力。

## 二、学情分析

本次教学对象为一年级学生，年龄大约在6-7岁。这个阶段的学生学生处于身心发展的初级阶段，好奇心强，模仿能力强，想象力丰富，喜欢运动，对新事物充满兴趣，喜欢游戏、竞赛和有情境的教学内容，对软式排球这类新颖的运动项目通常会有较高的参与热情，但注意力容易分散。学生普遍缺乏运动基础，力量、协调、灵敏等身体素质还比较弱，体能也很一般，在此之前，学生可能接触过类似的球类运动，如足球、篮球等，但对排球的了解普遍较少。因此教学以情境化、游戏化的教学方式为主，激发学生的兴趣，消除害怕、紧张情绪。一年级学生正处于学习习惯养成的关键时期，教师要把规则意识、课堂常规等蕴含在教学中，注重培养学生的主动性和自我管理能力，需要逐步让学生适应课堂学习环境，学习如何与同学合作、分享和竞争，培养不畏困难、坚持到底、遵守规则、尊重同伴的品质。

## 三、教学目标

1. 运动能力：通过抛接球、接反弹球等球性练习，促进排球球感

的形成，培养对排球的兴趣；让学生掌握基本的移动技巧，如前后移动、左右移动、转身移动等，促进本体感觉和空间位置感的发展；让学生掌握抛接球的基本动作要领，如正确的抛球姿势、接球位置和力度控制等；使学生能够在简单的游戏或小组比赛中运用所学技能。

2. 健康行为：乐于参与排球游戏与学练，能勇于说出参与体育活动前后的感受；培养学生的观察能力，学会观察教师示范和同伴练习；提高学生的模仿能力，能够准确模仿教师的动作和示范；培养学生的自主学习能力，鼓励学生课后自主练习和探究；培养时空意识和安全运动意识，能在运动中做好安全方面的自我检查，与他人保持安全距离；培养学生的合作能力，学会与同伴合作完成学习任务和比赛。

3. 体育品德：激发学生对软式排球的兴趣和爱好，愿意主动参与学习和练习；培养学生的集体荣誉感和团队精神，能够在小组活动中积极贡献自己的力量；培养学生的自信心和勇气，敢于面对挑战和困难；培养学生的体育道德和规则意识，尊重对手。

## 四、教学重难点

教学重点：抛接球的稳定性、准确性。

教学难点：上下肢协调配合。

## 五、安全防范

课前：检查学生的着装，要求学生不携带尖锐或坚硬物品。提前检查排球场地，确保地面平整、无杂物和湿滑区域；检查排球的质量、数量，确保无漏气、破损等情况。

课中：在学生练习过程中，教师应加强监督，及时发现并纠正学生的错误动作；强调学生的自我保护意识，避免与同学发生碰撞、在接球时保持身体平衡等；在教学过程中，不断提醒学生注意安全，如避免在跑动中摔倒、在接球时保持注意力集中等；进行比赛活动，应设置简单易懂、安全可行的比赛规则，加强比赛过程中的监督和管理，确保比赛秩序良好、动作规范。

课后：课后及时整理排球和器材，确保器材的完整性和安全性；组织学生进行简单的放松活动，帮助学生缓解肌肉疲劳；对本次课程进行总结，强调学生在学习中的技能和注意事项；提醒学生将排球运动中的安全知识运用到日常生活中，提高自我保护能力。

## 六、教学过程

1. “排球保卫战”——游戏热身提高积极性

教师将所有学生分为六组，把所有球平分放在六个圆圈中心，各组学生站在圈后，学生通过移动来抢别组球放到自己组圈内，最终抢





夺排球个数最多的队伍获胜。让学生跑动夺取排球,从而达到热身效果的游戏方式,来提高学生的心率,同时也能激起学生的学习兴趣,愿意主动参与后面的“学、练、赛”,注意教师要在旁提醒学生遵守游戏规则与安全,培养学生的体育道德和规则意识。

## 2. 原地双人抛接球练习——复习动作衔接课程

老师检查上节课布置的课后作业,做到事事能回应、有评价。通过复习,提高学生动作要领的掌握程度“自上而下蹬地发力,手臂顺势向前上方将球抛出”,提出要求“力量要控制好,要抛得准,抛得稳,接球同学注意力集中,盯住球,提前判断球的落点,主动接球”。

## 3. 简易版移动步伐——尝试学习提高自主性

老师带领学生进行反应力游戏——模仿秀。

动作一:原地准备——向左移动跨大步——还原——向右移动跨大步——还原——向前跑步移动——向后跑步移动——还原。

动作二:原地准备——向左移动并步——向右移动并步——还原——向左移动并步——向右移动并步——还原。

动作三:原地小碎步准备——向左移动并步两次——还原小碎步——向右移动跨大步——还原小碎步——向前跑步移动——还原小碎步准备——向后跑步移动——还原小碎步。

一年级学生处于身心发展的初级阶段,他们有较强的好奇心和模仿能力,想象力丰富,喜欢运动,对新事物充满兴趣,喜欢游戏和有情境的教学内容。参与“模仿秀”游戏,通常会使学生产生较高的参与热情,从而提高学生的注意力。

## 3. “移动+抛接球”双人练习(有信号+无信号)——学习动作组合提高技术水平

老师先做“移动+抛接球”动作的示范并讲解技术要点,抛球同学抛球时发出信号将球准确地抛向与提示信号一致的方向(如前、后、左、右),控制好抛球的力度,保证球落在在接球同学移动范围内。接球同学做好准备,眼睛盯住球,在抛球同学给出信号时,提前移动到位,主动接球。后续再加大难度,尝试着不给信号直接进行抛接球练习。学生练习时教师巡视指导并纠错。找出大部份的问题并进行强化练习,如:由于没有了同伴的信号,有部分同学开始接不到球,这是因为同学们启动速度太慢,通过在准备时加上小碎步的强化练习,提高移动启动速度。

## 4. 移动抛接球接力——趣味比赛巩固技术、培养团队意识

老师带领进行趣味性比赛——移动抛接球接力,1、2、3、4排同学各为一组,选出一名同学为小组长(培养学生的主观能动性),其余的同学排成一路纵队,小组长面对组员相距2米,组员和小组长依次完成移动+抛接球动作,用时最短的队伍获胜,教师提醒提醒学生节约时间最好办法就是不掉球,让学生主动思考如何才能做到不掉球,强化学生对抛球力度与角度的掌控。同时要强调遵守比赛规则的重要性,营造良性比赛氛围。

教师在比赛结束后进行总结,恭喜获胜的队伍,从而培养学生的集体荣誉感、团队精神,增强学生的自信心,使学生在今后的小组活动中更加愿意贡献自己的力量。鼓励其他队伍,肯定其优点,指出问题,告诉学生不要气馁,经过一段时间的练习,大家都可以是第一名。培养学生面对挑战,要学会迎难而上的体育精神。

## 5. 体能训练——全面增强身体素质,协同优化

动作一:俯撑滚球(男:20个,女15个)

动作二:坐姿持球转体(男:20个,女15个)

## 6. 放松活动——降低心率,恢复肌肉

教师带领学生集体进行放松整理活动。

(1) 调整呼吸

(2) 拉伸上下肌肉

(3) 用排球轻轻捶打上下肢肌肉

## 7. 总结评价——评价互动,实现教育闭环

教师首先抛出话题,引起学生思考,真正做到教师辅助教学,将课堂话语权还给学生,如教师:“今天大家的表现都非常棒,本节课同学们都有什么收获呢?”生1:“我们在运动中要保持注意力集中。”生2:“接球的时候,要提前跑动,速度要快!”生3:“我们要学会配合,要多练习,才会有进步。”教师对学生的评价予以正向反馈,为学生提供情绪价值,促进学生对学习的积极性。鼓励学生课后将所学知识带会家庭,与父母、朋友一起练习,培养学生良好的学习习惯,提高技术掌握能力,发展学生社交技巧和沟通能力。

## 六、教学反思

在一年级进行软式排球“移动+抛接球”的教学过程中,我深刻感受到了教学的挑战与乐趣。在教学内容的选择上,笔者考虑到一年级学生的年龄特点和体能水平,选择了软式排球作为教学器材,并结合“移动”和“抛接球”两个基本动作进行教学。目标设定上,笔者主要希望学生能够掌握基本的移动技巧,了解抛接球的基本方法,并在练习中提高团队协作能力。在教学过程中,笔者采用了示范、讲解、练习和比赛等多种教学方法,将学、练、赛、评贯穿课堂。首先,笔者通过示范和讲解,让学生明确动作要领和注意事项。然后,笔者组织学生进行分组练习,让学生在实践中不断摸索和提高。最后,笔者通过比赛,检验学生的学习成果,激发他们的学习热情。评价贯穿始终,但学生互评的设计较少,更多的是老师评价。在教学手段上,笔者充分利用了软式排球的特点,如重量轻、易于控制等,让学生在练习中更加自如和轻松。同时,笔者也注重了学生的个体差异,针对不同学生的特点进行了个别指导和帮助。

通过本次教学,大部分学生能够掌握基本的移动和抛接球技巧,并在练习中表现出较高的积极性。然而,在教学过程中也发现了一些问题:

1. 部分学生的移动速度较慢,影响了抛接球的效果。这可能与学生的体能水平有关,需要在今后的教学中加强体能训练。

2. 部分学生在抛接球时存在动作不规范、力度不均匀等问题。这可能与学生的练习时间不够或注意力不够集中有关,需要在今后的教学中加强练习和纠正。

3. 团队协作能力有待提高。虽然学生在小组练习和比赛中表现出一定的合作精神,但还存在配合不够默契、沟通不够顺畅等问题。这需要在在今后的教学中加强团队协作的训练和指导。

4. 主要注重个体差异。针对每个学生的不同特点和问题,可以进行个别指导和帮助,确保每个学生都能够得到充分的关注和提高。

通过这次“学、练、赛、评”一体化教学实践,笔者更加深入地了解了这种新的教学模式,它有助于强化各环节之间的链接,凸显出教学活动的整合性,在日新月异的新时代,更加符合小学体育教学的需求。







扫描全能王 创建