

高校体育教学“学、练、赛、评”一体化教学模式实践研究

梁标

广东南方职业学院, 广东 江门 529000

摘要：在新时代环境下，社会对综合素质人才的需求愈发强烈。高校作为人才培养的重要场所，应与时俱进地创新教学方案，聚焦体育学科核心素养，打造优质教学课堂。“学、练、赛、评”一体化强调教学活动的创新与衔接，能够提升学生能动性，推动教学结构优化。基于此，本文针对高校体育教学“学、练、赛、评”一体化教学模式实践策略展开研究，剖析了目前教学中存在的问题，提出了相应的优化策略，旨在通过该一体化模式提升高校体育教学质量，促进学生全面发展。

关键词：高校；体育教学；“学、练、赛、评”一体化；教学模式；实践

Research on the Practice of the Integrated Teaching Model of "Learning, Training, Competition, Evaluation" in College Physical Education Teaching

Liang Biao

Guangdong Nanfang Vocational College, Jiangmen, Guangdong 529000

Abstract : In the new era environment, the demand for comprehensive quality talents in society is becoming increasingly strong. As an important place for talent cultivation, universities should innovate teaching plans in line with the times, focus on the core competencies of physical education, and create high-quality teaching classrooms. The integration of learning, practice, competition, and evaluation emphasizes the innovation and connection of teaching activities, which can enhance students' initiative and promote the optimization of teaching structure. Based on this, this article conducts research on the practical strategies of the integrated teaching mode of "learning, practice, competition, and evaluation" in college physical education teaching, analyzes the problems existing in current teaching, and proposes corresponding optimization strategies, aiming to improve the quality of college physical education teaching and promote the comprehensive development of students through this integrated mode.

Keywords : universities; physical education teaching; integration of learning, practice, competition, evaluation; teaching mode; practice

引言

在高校教育体系中，体育教学是不可或缺的重要组成部分，对学生的身心健康、综合素质提升起着关键作用^[1]。但就目前而言，当下高校体育教学面临着诸多困难，比如体育场地不足、器材匮乏、课程内容较为单一等，难以有效激发学生的学习热情和积极性，无法适应新时代学生多元化的发展需求。探索创新教学模式成为提升高校体育教学质量的迫切任务。“学、练、赛、评”一体化教学模式应运而生，有望打破现有局限，为高校体育教学注入新活力，提升教学效果，促进学生全面成长。

一、高校体育课程教学中存在的问题

(一) 体育场地和器材匮乏

目前高校体育课程在实施过程中存在体育场地和器材匮乏问题，受到办学经费等因素影响，部分院校在此方面的投入不足，无法满足学生多样化体育需求。在场地方面，多数院校的体育场地面积有限，无法提供标准规格的足球场地或田径场地^[2]。在器

材方面，学校提供的体育器材种类和数量存在不足，部分体育器材因长期使用损耗严重，得不到及时更换，影响学生正常使用^[3]。这一问题的存在，限制了体育教学内容的拓展，阻碍学生参与体育活动的积极性，使学生无法充分体验不同体育项目的魅力，不利于学生终身体育意识的培养。

(二) 体育课程的设置和内容相对单一

高校体育课程设置多集中在传统体育项目，如田径、体操

等，虽具有一定的普及性，但多年来课程内容变化不大，缺乏新颖性和吸引力^[4]。比如田径课程主要围绕短跑、中长跑等常规项目展开，教学方法较为传统，以教师示范与学生重复练习为主。随着时代发展，学生对体育的需求愈发多元化，但课程理念与课程内容未能得到及时更新，单一的课程设置和内容，无法满足学生个性化的兴趣爱好，难以激发学生主动参与体育课程的热情^[5]。

（三）理论与实践脱节的问题较为严重

在传统教学过程中，理论教学与实践教学未能形成有机统一。在理论教学方面，教师多以讲授体育理论知识为主，如运动生理学、运动训练学等内容，教学方式枯燥，缺乏与实际运动项目的紧密联系，学生难以将其运用到实际运用中，对理论知识缺乏清晰认知^[6]。在实际体育活动中，教学过程多注重技能训练，忽视对理论知识的运用和巩固，未能充分引导学生思考体育运动背后的理论依据，导致学生只是单纯模仿动作，难以将实践经验上升到理论层面，限制了学生体育综合素养的提升^[7]。

二、高校体育教学“学、练、赛、评”一体化教学模式实践策略

（一）夯实体育教学条件基础，配备完善体育场地和器材

在推进一体化教学过程中，学校应注重夯实体育教学条件基础，为学生配备完善的体育场地和器材，保障教学活动的顺利开展，调动学生参与积极性^[8]。首先，加大体育场地建设投入。学校应对现有体育场地进行升级改造，比如更换高质量的篮球架和篮板，优化场地的照明设施，满足学生在不同时段的篮球学习与练习需求；体育教学特色和学生兴趣，新建多样化体育场地，如增设攀岩场地，满足学生对极限运动的探索欲望，拓展体育教学项目，丰富学生的体育学习体验等^[9]。其次，完善体育器材配置。学校应按照体育课程设置情况与教学大纲，配备足量基础体育器材，比如针对足球教学，配备足够数量的标志桶、训练用球门等辅助器材，以丰富足球教学训练的方法和手段。学校应定期检查器材的使用状况，及时淘汰损坏、老化的器材，引入新型、优质的体育器材。最后，合理规划与管理体育场地和器材资源。学校应建立科学的场地使用规划制度，根据不同体育课程的教学时间、学生人数以及教学需求，合理分配场地使用时段^[10]。比如利用信息化手段对体育器材进行管理，建立器材管理数据库，详细记录器材的种类、数量、采购时间、使用情况以及存放位置等信息；采取扫码借还等方式，方便学生借用器材，同时便于管理人员实时掌握器材的动态，及时进行补充和维护^[11]。

（二）凸显学生主体地位，促进学练有效结合

为提升教学效果，教师应注重体现学生的主体地位，推动学与练的有效结合。首先，精准把握学情。教师可借助现代化教学数据分析工具，如在线体育学习平台记录的学生学习轨迹、运动表现数据等，了解学生的体能状况、运动技能掌握程度以及兴趣偏好等动态特征。以100米跑教学为例，教师可以此分析学生的起跑反应时间、加速阶段的步频与步幅数据等，定位出学生在跑

步方面的薄弱环节，以开展针对性训练。比如针对起跑反应慢的学生，教师可开展专项起跑反应训练，采取起跑器辅助练习、听口令快速起跑游戏等方式进行，让学习过程更具有针对性。其次，调动学生学习热情。学生学习态度直接影响学习效果，教师应注重采取多样化措施调动学生学习热情。比如在篮球投篮练习教学中，教师可针对学生注意力不集中的问题，引进篮球明星刻苦训练的励志故事，在讲解中强调投篮技巧在实战中的重要性，以此激发学生学习动力^[12]。根据学生学习进度，教师可灵活调整教学节奏，比如在新授技能初期，可放慢教学速度，增加示范次数，为学生提供充分的模仿与练习时间。在足球传球技能教学中，教师可先从基础的短距离传球练习，逐渐过渡到长距离精准传球以及多人传球配合练习，保持教学节奏，适应学生学习状态。多样化练习方法能够提升学生练习兴趣，教师可根据不同项目特点设计丰富多元的练习形式。以羽毛球教学为例，除常规的单人发球、接球练习外，教师还可开展双人对练，设置一定的比赛规则，如规定在一定时间内谁接球次数多谁获胜，激发学生竞争意识^[13]；组织多球练习，教师连续向学生喂球，让学生在短时间内进行多次击球，锻炼学生击球技巧。最后，加强课外练习。课外练习是提升学生自主锻炼能力的重要举措。教师可布置明确的课外作业，比如在太极拳教学后，要求学生每周至少进行三次自主练习，每次练习时间不少于20分钟，将练习过程拍摄上传到学习平台，教师查看学生视频，对学生的动作状态等进行评价。通过课后练习，延伸体育教学时空，强化学生学习效果，培养学生自主体育锻炼习惯。

（三）推动以赛促学模式，激发学生竞争意识

比赛活动是一体化教学模式的重要内容，是检验学练成果的重要途径。在高校体育教学中，教师可开展以赛促学教学模式，以此激发学生竞争意识，提升体育技能。首先，丰富竞赛形式与内容。比赛能够激发学生竞争意识和学习动力，学校可组织多元化竞赛活动。以篮球教学为例，教师可组织多种形式篮球比赛，比如班级内部“篮球对抗赛”，将学生分为若干小组，以小组为单位进行循环比赛，让每一位学生都有上场机会，鼓励学生在实战中运用所学的篮球技巧，如运球、传球等，促使学生思考如何配合队友、如何执行战术，深化对篮球战术的理解与掌握^[14]。比如跨班级“篮球友谊赛”，组织不同班级学生开展篮球比赛，让学生接触更多不同风格的篮球打法，在与其他班级对战过程中发现自己的不足，激励他们在日常训练中更加刻苦努力。比如开展学校层面“篮球联赛”，该比赛的竞技水平较高，学生会自发加强日常锻炼，主动学习篮球规则、裁判法等知识，全方位提升自身的篮球素养。比赛活动能够激发学生运动潜能，让学生在比赛中勇于表现与突破自我，实现良好提升，还可以带给学生更为沉浸式体验，让学生对比赛节奏更加投入与专注，实现体育技能发展。其次，加强竞赛组织和管理。学校可成立专门的赛事组织团队，负责赛事的筹备、实施与监督，制定详细的竞赛规则与流程，确保比赛的公平公正，提前公布赛事安排，让学生有充足的时间准备。针对比赛中表现优异的学生给予物质奖励，在综合测评、评优评先等方面予以倾斜；对于参加比赛的学生，无论成绩

如何，都应给予一定的学分或素质拓展分奖励，鼓励更多学生积极参与^[15]。最后，营造良好竞赛氛围。学校应加大竞赛宣传，通过校园广播、社交媒体等渠道，广泛宣传体育赛事，报道比赛的精彩瞬间与学生的优秀表现，吸引更多学生关注与参与；注重举办赛后总结表彰大会等活动，营造浓厚的体育竞赛氛围，让学生在比赛中感受到团队的力量与体育的魅力。

要意义。在实际应用过程中，教师应强调学生主体地位，促进学练有效结合，丰富课堂练习形式，推动以赛促学，以篮球、乒乓球等项目为例激发学生竞争意识，依托科学评价引导练习，锻炼学生动作技能，以有效解决传统教学不足，提升体育课程教学质量。在教学改革中，教师应树立前瞻性意识，有效采取适合学情的教学方式，切实发挥体育课程作用，推动学生良好发展。

三、结束语

综上所述，在高校体育教学中开展“学、练、赛、评”一体化教学，对提升学生运动水平、培养学生良好锻炼习惯等具有重

参考文献

- [1] 汪俊.高校体育教学“学、练、赛、评”一体化教学模式实践研究 [J].吉林农业科技学院学报,2024,33(06):107-110.
- [2] 吴文巧,王琼会,晏瑞琴.“学、练、赛、评”一体化教学在水平三舞龙教学中的应用研究 [C]//陕西省体育科学学会,陕西省学生体育协会.第二届陕西省体育科学大会论文摘要集(墙报).云南师范大学体育学院;.2024.023722.
- [3] 唐武松,李旭天.“学、练、赛、评”教学模式在足球教学中的应用研究 [J].体育视野,2024,(12):39-41.
- [4] 谭建梅.运动教育模式在高校健美操公共体育课教学中的应用研究 [D].西南大学.2024.003185.
- [5] 解少康.应用型高校体育舞蹈普修课“学练赛用”教学改革的理论探究 [J].教育现代化,2019.68.021.
- [6] 苏梦.高校体育舞蹈课堂模式“学、练、赛、评”一体化的流程分析 [J].冰雪体育创新研究,2024.08.027.
- [7] 何晓燕.基于核心素养的高校大学体育“学练赛评”教育模式创新策略 [J].体育风尚,2023,(11):89-91.
- [8] 胡嘉楠.基于核心素养背景下高校公共体育课“学练赛评”教学改革研究——以聊城大学为例 [C]//中国体育科学学会.第十三届全国体育科学大会论文摘要集——墙报交流(学校体育分会)(五).聊城大学;.2023.081329.
- [9] 王勇.高校大学体育课程“学练赛”一体化教学模式创新研究 [J].长春师范大学学报,2023,42(10):170-173.
- [10] 王勇.一流本科课程建设背景下高校体育课程中“学、练、赛、评”模式的融入 [J].体育视野,2023,(19):56-58.
- [11] 何宜川.三全育人背景下高校体育“学练赛评”新样态的实验研究 [C]//上海体育大学.2023年全国高等院校体育教学训练发展研讨会论文集.北京邮电大学体育部.2023.101907.
- [12] 陈万婷.“三全育人”背景下高校体育教学“学、练、赛”一体化研究——以排球项目为例 [J].冰雪体育创新研究,2023,(12):93-95.
- [13] 罗秋兰,孙军,黄诗萌.普通高校体育本科课程思政建设的实践向度：“学—练—赛—评”教学模式探讨 [J].哈尔滨体育学院学报,2023,41(03):64-70.
- [14] 姚星,介春阳.新时代我国高校体育专业创新人才培养之“学、练、研、展、评”教学模式构建研究 [J].青少年体育,2022,(10):117-120.
- [15] 姚星.创新型人才培养视域下高校体育教育专业“学—练—研—展—评”五位一体教学模式构建研究 [C]//中国体育科学学会.第十二届全国体育科学大会论文摘要汇编——墙报交流(学校体育分会).河南科技大学.2022.010289.