

# 小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂构建路径探索

黄翠初

岑溪市第三小学, 广西 梧州 543200

DOI: 10.61369/RTED.2025250024

**摘 要 :** 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出“教会、勤练、常赛”要求,推动小学体育构建“学、练、赛、评”一体化教学模式。该模式对小学体育教学意义重大,能丰富教学形式以激发学生兴趣,通过多元化评价促进学生体育综合素养提升。然而当前小学体育教学存在诸多问题,教学方法传统单一,以教师讲解示范为主,忽视学生主体地位;教学内容缺乏针对性,未考虑学生个体差异与兴趣;教学评价方式单一,仅侧重技能与身体素质测试。为此,需从多方面构建该一体化课堂:创新教学方法,如创设情境、采用游戏教学法及运用多媒体手段;开展分层教学,依据身体素质、运动能力和兴趣爱好分组;设计多元竞赛,包括个人竞赛、小组竞赛和班级联赛;实施综合评价,结合过程性与终结性评价、教师与学生自评互评,且评价内容多元化。通过这些路径,旨在提高小学体育教学质量,提升学生体育综合素养,为其健康成长奠定基础。

**关键词 :** 新课标;小学体育;“学、练、赛、评”一体化

## Exploring the Construction Pathways for an Integrated "Learning-Practice-Competition-Assessment" Classroom in Primary School Physical Education

Huang Cuireng

Cenxi No.3 Primary School, Wuzhou, Guangxi 543200

**Abstract :** The Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition) advocates for the principles of "effective teaching, diligent practice, and regular competition," thereby driving the construction of an integrated "Learning-Practice-Competition-Assessment" teaching model in primary school PE. This model is highly significant as it diversifies teaching formats to stimulate student interest and fosters the development of students' comprehensive physical education literacy through multi-faceted assessment. However, current primary school PE teaching is plagued by several issues: teaching methods remain traditional and monotonous, centered on teacher explanation and demonstration, thus marginalizing student agency; teaching content lacks relevance, failing to address individual differences and student interests; and assessment methods are overly simplistic, focusing solely on skill and physical fitness tests. To address these challenges, the construction of this integrated classroom requires a multi-pronged approach: innovating teaching methodologies by creating immersive scenarios, adopting game-based pedagogy, and leveraging multimedia tools; implementing differentiated instruction by grouping students based on physical fitness, athletic ability, and personal interests; designing a variety of competitions, including individual, team, and class-level events; and executing a comprehensive assessment system that integrates process-oriented and summative evaluations, incorporates teacher, student self-, and peer assessments, and features diverse evaluation criteria. Through these strategies, the aim is to elevate the quality of primary school PE instruction, enhance students' comprehensive physical education literacy, and lay a solid foundation for their healthy development.

**Keywords :** new curriculum standards; primary school physical education; integrated "Learning-Practice-Competition-Assessment"

《2022版义务教育体育与健康课程标准》明确提出了“掌握技能、坚持锻炼、参与竞赛”的教学指导方针,小学体育教师应将知识学习、技术训练与比赛活动有效结合起来,提升体育教学质量,提高学生的身体素质与运动能力。构建“学、练、赛、评”一体化教学模式,有助于落实课程标准的相关要求,丰富体育课堂的活动形式,促进学生运动能力与身体素质的发展。因此,小学体育教师要明确“学、练、赛、评”一体化的内涵,将其融入体育教学过程,通过巧妙的教学设计与活动组织,达到以练促学、以赛促练的效果,从而推动小学体育课程目标的高质量达成。

## 一、“学、练、赛、评”一体化教学模式对小学体育教学的重要性

### （一）有利于激发学生的体育学习兴趣

在基础教育阶段的体育课程实施过程中，不少执教者依然沿袭陈旧的教学模式，课程内容设计缺乏趣味性，学生参与体育学习与训练的积极性不高。而“学、练、赛、评”一体化教学模式能够丰富体育教学形式，激发学习兴趣。例如，在小学体育“立定跳远”教学中，教师先引导学生学习立定跳远的动作要领，随后组织学生开展定向训练，使他们在练习过程中熟练掌握动作技能，最后再安排学生进行立定跳远竞赛。此类教学形式可让学生在丰富多样的体育活动中体会到体育学习的愉悦感，进而激发其对体育学习的兴趣。

### （二）有助于提高学生的体育综合素养

小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式注重对学生学习过程的评价，通过多元化的评价方式，能够全面、客观地评价学生的体育学习情况，让学生了解自己的优势与不足，由此可开展具有针对性的优化，推动学生体育综合素养的提高。以小学体育“篮球”教学为例，教师通过对学生篮球学习过程的观察与评估，能够发现学生在篮球运球、传球、投篮等方面存在的问题，并及时给予指导，帮助学生提高篮球技能，提升学生的体育综合素养。

## 二、小学体育教学现状分析

### （一）教学方法传统单一

在小学体育的授课过程里，有一些教师依旧沿用传统教学模式，课堂上主要依靠教师的讲解与示范，学生则被动地模仿练习。这类教学方式过度强调知识与技能的传递，未能重视学生的主体作用，进而造成学生参与体育学习的主动性偏低。例如，在小学体育“广播体操”教学中，教师往往先进行动作示范，然后让学生跟着模仿练习，教学过程枯燥乏味，学生缺乏学习兴趣。

### （二）教学内容缺乏针对性

部分小学体育教师在教学内容选择上缺乏针对性，没有充分考虑学生的个体差异与兴趣爱好，导致教学内容不能满足学生的学习需求。例如，在体育课程中，教师统一安排跑步、跳远等项目，未能针对学生个体差异实施差异化体能训练方案，使得部分学生在学习过程中感到困难，影响了学生的学习积极性。

### （三）教学评价方式单一

目前，小学体育教学评价主要以学生的体育技能与身体素质测试为主，评价方式单一，不能全面、客观地反映学生的体育学习过程与学习效果。例如，在学期末，教师通过学生的50米跑、立定跳远等项目的测试成绩来评价学生的体育学习情况，忽视了学生在课堂上的表现、学习态度等方面的评价。

## 三、新课标背景下小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂的构建路径

### （一）创新教学方法，激发学生学习兴趣

在小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂构建过程中，教师应创新教学方法，点燃学生的学习热情，能促使他们主动踊跃地投身到体育学习之中。

#### 1. 创设教学情境

教师可依据课程知识体系构建适宜的教学场景，让学生在具体的情境中学习体育知识与技能。例如，在小学体育“障碍跑”教学中，教师可以创设“冒险丛林”的教学情境，将体育器材设置成各种障碍，如用跨栏架设置成“小河”，用体操垫设置成“沼泽地”等，让学生在模拟的丛林环境中进行障碍跑，激发学生的学习兴趣。

#### 2. 采用游戏教学法

游戏教学法能够让体育教学更加生动有趣，提高学生的参与度。例如，在小学体育“投掷”教学中，教师可以组织学生开展“投沙包进筐”的游戏，将学生分成若干小组，每个小组的学生依次向远处的筐中投沙包，规定时间内投进沙包数量最多的小组获胜。通过游戏教学法，让学生在玩中学、学中玩，提高学生的投掷技能。

#### 3. 运用多媒体教学手段

多媒体教学手段能够将抽象的体育知识与技能以直观的形式呈现出来，帮助学生更好地理解与掌握。例如，在小学体育“武术”教学中，教师可以通过播放武术教学视频，让学生观看武术动作的规范演示，同时，教师可以利用视频的暂停、回放等功能，对重点动作进行详细讲解，帮助学生掌握武术动作的要领。

### （二）开展分层教学，满足学生个体需求

由于学生的身体素质、运动能力以及兴趣爱好存在差异，在小学体育教学中，教师应开展分层教学，满足不同学生的个体需求，提高体育教学的针对性与有效性。

#### 1. 根据学生身体素质分层

教师可通过体能测试，依据速度、力量、耐力等指标将学生分为基础组、提升组和优能组。基础组侧重简单动作练习，如慢跑、基础跳跃；提升组增加练习强度，如400米跑、连续蛙跳；优能组设置挑战任务，如接力赛、技巧组合。各组目标不同，让学生在适合的强度中提升，避免因差异大失去兴趣。

#### 2. 根据学生运动能力分层

教师能够通过观察学生在体育课上的实际表现，结合其过往的体育成绩记录，对学生的运动水平进行综合评估，将学生分为运动能力较强、一般、较弱三个层次。在教学过程中，针对不同层次的学生制定不同的教学目标与教学内容。例如，在足球教学中，对于运动能力较强的学生，要求他们掌握较为复杂的足球战术，如传切配合、边中结合等；对于运动能力一般的学生，重点让他们掌握基本的足球技术，如传球、接球、射门等；对于运动能力较弱的学生，则从最基础的足球运球开始练习。

### 3. 根据学生兴趣爱好分层

教师可以通过问卷调查等方式,掌握学生的兴趣偏好,根据个人喜好将学生划分到相应的兴趣小组,如篮球兴趣小组、足球兴趣小组、羽毛球兴趣小组等。针对不同兴趣小组的学生,开展相应的体育教学活动,满足学生的兴趣需求。例如,对于篮球兴趣小组的学生,教师可以组织篮球专项训练,如篮球技巧训练、篮球战术讲解等,并定期组织篮球比赛,提高学生的篮球水平。

#### (三) 设计多元竞赛, 检验学生学习成果

在小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂中,“赛”是连接训练与应用的关键纽带,通过设计层次分明、形式多样的竞赛活动,既能精准检验学生的学习成效,又能全方位提升其运动素养与综合能力。

##### 1. 开展个人竞赛

需构建科学的梯度化比拼体系。除了常规的50米跑、跳绳、立定跳远,可增设技能挑战赛,如一分钟踢毽子、篮球定点投篮等。为确保公平性,教师可根据学生身高、体能基础划分组别,采用“基础达标+进阶闯关”模式——基础赛要求全员达到课程标准,进阶赛则设置“速度王”“耐力星”等荣誉称号。

##### 2. 组织小组竞赛

要注重任务设计的协作深度。在传统篮球对抗、接力跑的基础上,创新“趣味运动拼图”等项目:每组需在10分钟内完成跳绳接力、障碍跑、集体跳绳三个环节,每个环节的完成时间将转化为拼图碎片,最终拼出完整图案者获胜。这种竞赛模式迫使学生必须合理分工——体能好的负责障碍跑,协调性强的承担跳绳任务,组织能力突出的统筹时间规划。在篮球小组对抗赛中,教师可引入“角色卡”机制,要求每组必须安排控球后卫、得分后卫等角色,且中途不得更换,这促使学生在训练中主动研究战术配合。

##### 3. 举办班级联赛

需打造长效化的体育文化生态。以足球联赛为例,可采用“双循环积分制”,每周五下午开展一轮比赛,持续八周形成完整赛季。赛前,各班自发成立教练组(由体育委员与学生代表组成)、啦啦队、后勤组,制定训练计划:进攻型班级强化射门练习,防守型班级则苦练拦截战术。联赛设置“最佳射手”“公平竞赛奖”“助威金嗓子”等多元奖项,不仅关注竞技结果,更重视参与过程。

多元竞赛体系的构建,本质是为学生搭建“试错—改进—成长”的平台。当个人竞赛中出现失利时,教师引导学生分析“是起跑姿势问题还是步频控制不足”;小组竞赛失利后,组织“复盘会”讨论“配合漏洞出在哪里”;班级联赛则成为集体成长的催化剂,让学生在胜不骄、败不馁中理解体育的深层意义。这种以赛促学、以赛育人的模式,最终实现了从“学会运动”到“会学运动”,再到“爱上运动”的递进式成长。

#### (四) 实施综合评价, 促进学生全面发展

在小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂构建中,评价是不可或缺的环节。教师应实施综合评价,全面、客观地评价学生的体育学习过程与学习成果,促进学生的全面发展。

### 1. 过程性评价与终结性评价相结合

过程性评价主要关注学生在体育学习过程中的表现,如课堂参与度、学习态度、训练积极性等;终结性评价则主要关注学生的学习成果,如体育技能掌握情况、身体素质测试成绩等。授课教师需把过程性评估与终结性评估加以融合,以此对学生的体育学习状况展开全面考量。例如,在学期末评价学生的体育成绩时,教师可以将学生平时的课堂表现(占比40%)、作业完成情况(占比20%)与期末考试成绩(占比40%)进行综合评定,得出学生的最终体育成绩。

### 2. 教师评价、学生自评与互评相结合

教师评价是体育教学评价的重要方式,但仅依靠教师评价是不够的。教师应引导学生进行自评与互评,让学生从不同角度了解自己的学习情况。学生自评能够让学生对自己的学习过程与学习成果进行反思,发现自己的优点与不足;学生之间的互评机制有助于形成良性互动,推动集体成长。以运动项目练习为例,在阶段性训练完成后,教师应当先鼓励学生进行自我反思,接着安排组内成员开展交叉评估,最终由教师给出综合性的指导意见。

### 3. 评价内容多元化

打破单一技能评价模式,涵盖运动技能、体能提升、合作精神等。技能上看动作规范性与进步幅度;体能关注各项指标增长;还评课堂表现、团队协作及体育品德,如遵守规则、顽强拼搏等。如跳绳评价,既看数量,也看姿势改进和练习毅力,让评价更全面。

## 四、结语

在新课标背景下,小学体育教师应积极构建“学、练、赛、评”一体化课堂,创新教学方法,激发学生的学习兴趣;开展分层教学,满足学生的个体需求;设计多元竞赛,检验学生的学习成果;实施综合评价,促进学生的全面发展。在小学体育教学中推行“学、练、赛、评”一体化教学模式,不仅能够切实提升教学质量,还有助于增强学生的体育综合素养,进而为其健康成长筑牢根基。

## 参考文献

- [1] 沈东琴. 新课标视域下小学体育与健康课程教学质量评价体系构建路径研究[J]. 教师, 2025(1): 143-145.
- [2] 刘莉榕. 新课标背景下小学体育项目结构化大单元构建实施路径[J]. 2025.
- [3] 吴春博, 张冰鑫. 义务教育体育与健康课程标准(2022)研究热点与趋势——基于CiteSpace VI知识图谱分析[C]// 第二届陕西省体育科学大会. 西安体育学院, 2024.