

小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式的应用探究

韩玉群

济南市市中区泉欣小学, 山东 济南 250002

DOI: 10.61369/RTED.2025290013

摘要: 本文探讨“学、练、赛、评”一体化教学概念, 指出当前小学体育课堂教学现状并总结问题, 最终提出几点可行且有效的发展策略。以此激励小学生自主锻炼、参与比赛交流, 结合适应性训练计划, 一步步强健体魄、提升体育能力与整体素质。

关键词: 小学体育; 学练赛评; 一体化; 教学现状; 教学模式; 应用

Exploration on the Application of the "Learning-Practice-Competition-Evaluation" Integrated Teaching Model in Primary School Physical Education

Han Yuqun

Quanxin Primary School, Shizhong District, Jinan, Shandong 250002

Abstract: This paper explores the concept of the "Learning-Practice-Competition-Evaluation" integrated teaching model, clarifies the current status of primary school physical education classroom teaching, summarizes existing problems, and finally proposes several feasible and effective development strategies. The aim is to encourage primary school students to take initiative in physical exercise, participate in competitions and exchanges, and gradually enhance their physical fitness, improve sports skills and overall quality through adaptive training plans.

Keywords: primary school physical education; learning-practice-competition-evaluation; integration; current teaching situation; teaching model; application

引言

体育与健康是学生阶段必不可缺的活动, 在课堂上要遵守纪律、学好理论、尝试探究, 而在课下要积极参与游戏、赛事与多类丰富活动, 身体力行践行体育与健康精神。在《<体育与健康>教学改革指导纲要》中, 明确提出“教会、勤练、常赛”理念, 与本研究主题“学、练、赛、评”一体化教学模式主旨不谋而合。也就是说, 一线体育教师要积极构建一个覆盖到学习、训练、比赛和评价四个环节的发展模式, 提升体育课程实效, 助力学生素质提升。因此, 以下围绕小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式的应用策略具体讨论。

一、“学、练、赛、评”一体化教学概述

“学、练、赛、评”一体化教学是一种以学生为中心、能力为导向的综合性教学模式, 强调学习、训练、竞赛与评价有机融合, 全面覆盖小学生的运动场景。通过学来夯实体育理论, 让学生在运动中保持科学动作与姿态, 也在一定程度上避免运动损伤; 通过练来强化体育技能, 拓展多个体育项目, 增强运动的趣味性、丰富性, 也锻炼到不同的身体部位; 通过赛事交流切磋交流, 强化综合素质、团队协作能力与创新精神; 通过评价实现个性化调整, 过程性与结果性评价相结合, 及时反馈、持续改进。

以此逐步构建出“做中学、赛中练、评中优”的闭环体系, 有效提升学生的实践能力、创新精神和职业竞争力。目前, “学、练、赛、评”一体化教学已成为推动基础体育教育改革、现代化创新发展的重要路径。

二、当前小学体育教学现状与问题

(一) 体育学练过程枯燥、形式单一

当前, 小学体育教学过程普遍存在内容枯燥、形式单一的问题, 严重影响了学生参与体育活动的积极性。诸多学校的体育课

项目单一,老师先组织慢跑热身,然后就进行常规的篮球、足球等活动。并且,课时紧张、场地器材不足,难以引入新颖多样的运动项目,无形中势必会加重体育活动单一、枯燥的问题。笔者认为,体育教学改革必须突破学科壁垒,尝试融入思政主题、跨学科知识,并展开体育游戏、赛事活动等,让学生对体育充满热情,进而增强他们的体育意识与精神。

(二) 缺乏赛事活动、个性评价

小学体育教学赛事活动欠缺,关于教学评价体系也较为单一,拉低相应的教学水平。多数学校仍将“跑得快、跳得远”作为衡量体育优劣的唯一标准,导致体能较弱或运动技能发展滞后的学生长期处于挫败状态,甚至产生自卑心理,进而逃避体育活动。同时,校园内缺乏常态化、多样化的体育赛事和展示平台,学生缺少通过比赛锻炼能力、体验成功、增强自信的机会。没有赛事文化的熏陶,体育教学也难以形成良性循环,距离“以体育人”目标相去甚远。

三、小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式的应用策略

(一) 划分课时目标,设计对应内容

小学体育学练赛评一体化教学实践中,有必要合理规划课时、设计对应内容,形成统一的教学整体。以此吸引学生独立思考、自主探究与合作实践,真正在多元的体育内容支持下积累创新,锤炼体育意志、发展运动兴趣,逐步提升其身体素质。并且,这样做的另一目的是打牢学生基础,让他们在各个环节都能够有所感悟,真正在各方面能力素质过关的情况下展开进阶训练、比赛交流等。以队列队形一课为例,教师就要提前划分两个课时:第一课时了解相应基础要求,能够边喊口令边完成动作;第二课时做到快静齐的集合队列状态,能自己边喊口令边做规范动作。显然,这里的训练内容是相同的,但目标设定是进阶的,还可以围绕学生层次、小组等进一步划分,依据学生实际情况展开有目的、有规划的训练,以“学”夯实基础、增进理解。以田径一课为例,要区别传统的按照教材刻板、死板教学,融入游戏活动、实践活动,帮助打牢基础的同时增强运动兴趣。在简单的动作要领、跑姿跑法教学完毕后,老师积极组织“老鹰捉小鸡”活动,让学生互相追逐,学生开始振作,重新对课堂表现出较大的兴趣。当然,此间穿插田径运动的小技巧,帮助学生在小组中获得好成绩,也培养优良集体荣誉感、团队协作精神。

(二) 采买多样器材,组织进阶训练

学练的部分需要拓展器材,支持学生多学多练、游戏活动,在基础理论与动作明确的情况下着重技巧训练,增强运动熟练度。那么,学校方面就要采买多样器材,以持轻物投准一小节为例,此时准备好轻质球、沙包、标靶、木桩等等,要求学生任选进行投准练习,熟悉投球动作与相应技巧。紧接着,对每一场地进行规划,把5-6个标靶整齐排列,把12个木桩分别摆到特定位置,要求学生静物投准、移动投球,提高投掷水平,也为接下来的加强训练和难度挑战做好准备。笔者认为,学练环节至关重

要,在此要适当分层,设计逐级递进的活动与目标,让学生“向上攀登”。仍然以刚才的立定跳远项目为例,要求学生对于技巧的掌握也是不断进阶、不断提高的。开始时,让学生模仿标准姿势,数完节拍后用脚蹬地,跳出第一步。逐渐地,让学生找准自己的优势,先不顾基础动作与规则,跳出自己的最远距离,逐步尝试结合体育技巧再训练、再精进。最后就是通过大量的助跑练习、单脚蹬地等,强化学生身体素质、运动能力,助力跳得更远。

(三) 组织赛事活动,体育切磋交流

“赛”作为关键环节,是对学生所学技能与体能的综合检验,也是激发他们运动兴趣、培养团队协作精神和竞技意识的重要载体。对于学校来说,首先体现基础性与趣味性,积极开展跳绳接力、障碍跑、软式垒球、趣味田径等,降低技术门槛,提升参与度。还要将班级联赛、年级对抗、校际交流等纳入学期教学计划,形成“周周有活动、月月有比赛、期期有展示”的良好生态。同时,教师引导学生在比赛中学会尊重规则、尊重对手、正确面对胜负,将体育精神内化为品格素养。关于体育赛事活动打破传统“精英化”倾向,通过分层设组、动态调整、积分激励等方式,确保不同体能水平的学生都能获得成功体验。例如,设立“进步奖”“合作奖”“最佳风尚奖”等多元奖项,强化过程性评价与正向激励。更重要的是,赛事不应仅限于校内,还应积极拓展校外资源,与社区、家庭、体育俱乐部联动,组织区域性小学生体育嘉年华或主题运动会,搭建更广阔的切磋交流平台。在体育赛事实践中,实现“以赛促学、以赛促练、以赛育人”目标,提升体育教学效率与质量,值得我们深入探索与实践。

(四) 优化教学评价,提升育人实效

在小学阶段,评价体系必须突破传统“唯成绩论”“唯达标率”的单一维度,转向关注学生核心素养发展的全过程、多主体、多元化评价。首先,教师应建立“过程性+终结性”相结合的评价机制,将学生在课堂学习、课后锻炼、赛事参与、合作表现、意志品质等方面的表现纳入综合评定,形成动态成长档案。例如,通过观察记录、学习日志、同伴互评、自我反思、家长反馈等多种方式,全面捕捉学生在运动能力、健康行为、体育品德三个维度的进步轨迹。其次,评价标准应体现差异性与发展性,尊重个体起点差异,强调“进步即优秀”,鼓励学生在原有基础上实现自我超越。教师可借助信息化工具采集心率、步数、技能完成度等客观数据,结合主观判断,提升评价的精准性与公平性。再者,评价语言应具有激励性与指导性,避免简单打分或横向比较,聚焦具体行为描述与改进建议,比如说“你在接力跑中主动提醒队友交接棒位置,体现了良好的团队意识”“连续三周坚持晨跑打卡,耐力明显提升”。最终,通过构建“教—学—评”一致的良性循环,使评价真正成为促进学生全面发展、落实立德树人根本任务的有效手段,从而显著提升小学体育教学的育人实效与社会认同度。对于学练赛评一体化模式的优化完善,从根本上创新体育教学环节,通过多元评价实现个性引导,让每一位小学生乐于体育实践,从学会体育到学好体育。

四、结论

总的来说,小学体育教学改革势在必行,结合当前体育活动枯燥乏味、缺乏多元协同的赛事活动与个性化评价,急需构建“学、练、赛、评”一体化教学模式,用以提升教学效率与质量。

教师借此激发学生的兴趣与热情,让更多学生在课余时间也积极投入到体育活动之中。以此培养小学生优良运动习惯,养成终生运动、强健体魄的意识,奠定他们健康成长与全面发展的坚实基础。

参考文献

- [1] 张春明. 会展与小学体育赛事活动结合的模式探讨 [J]. 中国会展 (中国会议), 2024, (20): 85-87.
- [2] 魏敬, 陈威. “学、练、赛”一体化: 体教融合下的乡村小学体育教学改革之策 [J]. 新课程评论, 2024, (06): 41-47.
- [3] 潘小华. 巧设比赛以赛促教——基于小学体育与健康新课标背景下落实“学、练、赛”初探 [J]. 冰雪体育创新研究, 2024, 5(05): 133-135.
- [4] 朱骏. 基于教会、勤练、常赛背景探讨小学体育教学策略 [J]. 家长, 2024, (03): 8-10.
- [5] 李萍萍. 小学体育学科单元架构下的2m2学练模块设计与实践 [J]. 上海课程教学研究, 2023, (S1): 44-51.
- [6] 诸斌斌. “导学练展评”模式下游戏化教学在小学体育教学中的运用 [J]. 教育界, 2023, (36): 74-76.
- [7] 陈红. “双减”政策下谈小学体育“学、练、赛、评”一体化教学策略 [J]. 教师, 2023, (29): 78-80.
- [8] 李春芳. 小学体育“学、练、赛”一体化教学的实践与研究 [J]. 新课程研究, 2023, (28): 47-49.
- [9] 严雨晴. 探索“学、练、赛”一体化小学体育创新性教学实践以舞龙为例 [J]. 上海教育, 2023, (22): 110.
- [10] 杨欣诚. 小学体育“学、练、赛、评”一体化课堂模式探析 [J]. 体育视野, 2023, (15): 59-61.
- [11] 郭春红. “学、练、赛”一体化构建小学体育高效课堂的实践研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2022, (24): 138-141.
- [12] 陈美珍. 小学体育“学—练—赛—评”一体化教学对策 [J]. 新课程教学 (电子版), 2022, (23): 56-57.
- [13] 王梦竹. 相体裁衣, 开启小学体育“自主学练”新模式 [J]. 学苑教育, 2022, (34): 77-78+81.
- [14] 臧杰. 小学体育教学中自主学练的操作策略 [J]. 小学生 (下旬刊), 2022, (11): 91-93.
- [15] 陈庆明. “学、练、赛”在小学体育课堂中的运用——以人教版三年级上学期《立定跳远》一课为例 [J]. 新教师, 2022, (09): 86-87.
- [16] 毛军, 代秀正. 小学校园体育赛事活动开展的意义与实践研究 [J]. 青少年体育, 2021, (07): 84-85+72.