

小学体育“学、练、赛、评”一体化教学实践探究

潘爽

河北省廊坊市大厂回族自治县城区第二小学, 河北 廊坊 065300

DOI: 10.61369/ETR.2026070012

摘 要 : 在素质教育背景下, 小学生的综合素质培养逐渐受到国家和社会的重视, 作为新时代的教育理念, “学、练、赛、评”一体化对提高学生运动能力、强健学生体魄等具有重要作用。基于此, 本文将基于新课标背景下小学体育“学、练、赛、评”一体化教学优势和现状, 探讨其具体的教学实践策略, 以期小学体育教学提供理论参考。

关键词 : 新课标; 素质教育; 小学体育; “学、练、赛、评”一体化

Exploration on the Integrated Teaching Practice of "Learning, Practicing, Competing and Assessing" in Primary School Physical Education

Pan Shuang

No.2 Urban Primary School, Dachang Hui Autonomous County, Langfang, Hebei 065300

Abstract : Against the backdrop of quality-oriented education, the cultivation of primary school students' comprehensive literacy has garnered increasing attention from the nation and society. As a contemporary educational philosophy, the integration of "Learning, Practicing, Competing and Assessing" exerts a pivotal role in enhancing students' motor skills and building up their physical health. Based on this, this paper analyzes the advantages and current development status of the integrated teaching of "Learning, Practicing, Competing and Assessing" in primary school physical education under the new curriculum standard, and probes into its specific teaching practice strategies, aiming to provide theoretical references for primary school physical education teaching.

Keywords : the new curriculum standard; quality-oriented education; primary school physical education; integration of "Learning, Practicing, Competing and Assessing"

引言

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》指出, 体育学科应当结合学生的兴趣爱好和认知特点, 落实“教会、勤练、常赛”要求, 注重“学、练、赛、评”一体化教学。在体育强国建设战略的指引下, 小学体育教育作为培养学生健康体魄与健全人格的重要学科, 需要从单一的技能训练向素质教育转型^[1]。“学、练、赛、评”一体化教学以学生核心素养发展为导向, 可以打破传统教学的碎片化局限, 实现体育学科全流程育人。因此, 小学体育教师应当深入贯彻新课标理念, 积极开展“学、练、赛、评”一体化教学模式, 打造高质量体育教学课堂, 提升学生体育综合素质。

一、“学、练、赛、评”一体化教学模式的内涵分析

(一)“学”：以体育教学基础为主，侧重知识理解和技能学习

“学”是学生了解体育基础知识、掌握运动技能的关键环节, 也是“学、练、赛、评”一体化教学模式的逻辑起点与基础环节, 其核心内涵并非传统体育教学中单一的技能灌输, 而是立足小学生身心发展规律与体育核心素养培养目标^[2]。在这一环节中, 教师需要根据学生年龄层次、身体发育水平与运动基础, 选择针对性的教学内容和教学模式, 帮助学生夯实基础知识与技能, 理解技能背后的逻辑原理、应用场景与体育价值; 同时需要借助具象化的讲解、情境化的导入, 帮助学生建立对体育项目的核心认

知, 包括项目起源、规则框架、核心逻辑与安全常识等, 让学生在潜移默化中形成对体育的正确认知, 主动学习体育, 为后续的“练”“赛”“评”打下坚实基础。

(二)“练”：以技能训练为主，提升学生体育能力

“练”是学生掌握运动技能、强健体魄的重要阶段, 也是“学、练、赛、评”一体化教学模式的核心衔接环节。其不仅能突破传统教学中技能练习重复、机械的局限, 实现技能巩固、熟练度提升与应用能力培育, 还可以为后面环节提供经验支撑。具体而言, 在“练”环节, 教师可以聚焦薄弱环节与核心要点, 设定具象化的强化目标^[3], 如动作精准度、发力稳定性、节奏把控能力等, 保证练习能够针对性弥补技能短板, 巩固之前所学内容; 另外, 教师应当摒弃重复、单一的练习方式, 观察学生的技能练习

方式和状态,及时指出问题、纠正问题,为学生提供个性化的调整建议,让他们在反馈中明确改进方向,提升练习效率。

(三)“赛”:以实践运用为主,助力技能应用与素养落地

“赛”是学生巩固和运用所学运动知识与技能的环节,也是“学、练、赛、评”一体化教学模式的过渡载体与价值落点^[4]。体育比赛具有场景化、综合性、育人性等特点,并以“学”与“练”为基础,是促使学生将学习成果付诸实践的平台,也是“评”环节的主要依据,主要通过构建适配小学生的赛事场景,让学生在规则约束与互动体验中灵活运用技能,同时实现体育品德、协作能力、抗压能力等核心素养的提升。此外,“赛”的反馈功能能够为后续“学”“练”“评”提供精准方向,教师可以捕捉学生的薄弱环节,从而有针对性地调整教学策略,为学生的全面发展提供助力^[5]。

(四)“评”:以教学成果检验为主,为教学模式优化提供支撑

“评”是贯穿教学全流程、衔接各环节的核心纽带与价值导向载体,是推动一体化教学闭环形成、落实体育核心素养培育目标的关键支撑,其内涵兼具过程性、协同性与素养导向性。“评”的核心要义在于以评价为抓手,精准捕捉学、练、赛各环节的教学实效与学生发展动态,为优化教学策略、提升学生运动能力、培养体育品德与健康行为提供科学依据,实现“以评促学、以评促练、以评促赛”的协同育人效能。

二、小学体育实施“学、练、赛、评”一体化教学模式的优势

(一)优化教学逻辑,增强体育课堂教学实效性

“学、练、赛、评”一体化作为一种四位一体的教学模式,具有较强的逻辑性、完整性和闭环性,让学生有充足的时间巩固与强化所学体育知识与技能,从而提升运动能力和体能水平^[6]。在小学体育课堂中实施“学、练、赛、评”一体化模式,可以帮助教师重构教学流程,促使各个环节形成合力,提升教学实施的系统性与效能性。具体而言,“学”“练”“赛”“评”四环节可以做到教学闭环,避免教学碎片化,提升教学质量;同时在“学、练、赛、评”一体化模式下,教师可以明确各环节的教学重点与衔接逻辑,精准分配教学时间、合理设计教学内容,实现教学的动态优化,让教学更贴合学生的实际学习需求^[7]。

(二)激发内在学习动力,强化学生运动能力

小学生的年龄特质决定其具有活泼好动、乐于竞争、渴望认可的心理特点,“学、练、赛、评”一体化教学模式能够有效激发学生的内在学习动力,破解传统体育教学中学生学习兴趣薄弱、被动参与的难题,引导学生主动参与体育学习与运动实践,培育终身受益的体育行为习惯^[8]。比如,在实际教学中,“学、练、赛、评”一体化包含多种训练和比赛活动,学生能够在反复的“练习一比赛”过程中激发运动兴趣,锤炼运动技能,在“评”中了解自己技能掌握情况、优势和存在的问题,从而有针对性优化体育能力。另外,持续的技能学习、练习与赛事体验,让学生感

受到体育带来的快乐与价值,形成对体育项目的稳定兴趣。

(三)培育核心素养,提高体育教学价值

体育课是体育教学的基本组织形式,旨在帮助学生掌握体育与健康的基础知识与技能,提高运动技术水平,落实立德树人根本任务。“学、练、赛、评”一体化教学模式可以推动体育教学从技能传授向素养培育转型,契合核心素养的培育要求与立德树人根本任务。“学、练、赛、评”一体化教学模式可以实现运动能力、健康行为、体育品德三大核心素养的协同发展。一方面,教师科学的技能讲解与认知引导,可以帮助学生掌握运动技能的核心逻辑与应用方法的同时,建立系统性认知;另一方面,借助针对性、递进式的练习设计,学生可以在反复实践中巩固技能、提升运动熟练度与精准度,同时培养坚韧不拔、持之以恒的意志品质^[9]。此外,在学生知识和技能掌握的前提下,多元化的赛事可以让学生在规则约束下运用技能、应对挑战,培育规则意识、协作精神、抗压能力与尊重他人的体育品德,从而实现身心健康、思维能力与道德品质的综合发展;最后“评”环节可以以素养导向为核心,实现评价维度的多元化与评价目标的精准化,从而服务于学生个性发展,实现立德树人根本任务。

三、小学体育“学、练、赛、评”一体化教学实践策略

(一)创设学习情境,促进体育知识理解

激发学生学习兴趣是小学体育教学的首要任务,在传统小学体育教学课堂中,部分教师往往侧重于理论知识和重复技能教学,忽视了学生兴趣的激发^[10]。而创设教学情境,可以立足小学生具象思维主导、情感体验驱动的认知特质,将抽象的运动知识、技能要领与鲜活情境深度融合,引导学生在情境体验中主动理解知识、接纳技能,为后续练、赛环节的高效推进筑牢认知与情感基础。在课堂教学开始前,教师可以紧扣小学体育教学目标、运动项目特质与学生身心发展规律,创设小学生熟悉的场景,并将运动项目的起源、规则、技能原理融入其中,让学生在具象感知中建立对体育项目的系统性认知^[11];同时情境设计需对接后续练、赛需求,提前渗透赛事规则、协作逻辑与技能应用场景,让学生在学习阶段认知到练习和实践的重要性。

比如,教师可以创设游戏情境,并设计“青蛙跳”游戏,将体育课程内容中的“双脚跳”知识融入其中,让学生基于规则模仿青蛙进行跳跃,直到终点,最终用时最短、动作最标准的队伍获胜。在游戏中,教师不仅可以让学生理解和内化知识,还可以让学生在游戏中练习动作,提升体育能力,与此同时还可以让他们基于规则展示自我、磨炼心态。

(二)聚焦个体差异,实施分层式教学策略

传统体育教学模式具有统一性,忽视了不同小学生的认知发展特点和需求,难以开展差异性教学活动。而在“学、练、赛、评”一体化教学模式下,教师可以结合小学生在年龄、身体发育水平、运动基础、兴趣爱好等方面的个体差异,分层设计学练赛内容、目标与评价标准,让不同层次的学生都能全身心参与

学习、练习与赛事中,获得成就感与归属感,实现全员全面发展^[12]。教师需要基于学生运动基础与能力水平,制定差异化教学标准,将学生划分为基础层、进阶层和高阶层三个层次,基础层需要聚焦核心技能的规范性掌握与基础规则的理解,让学生在规定的范围内完成基础练习任务,参与低强度赛事,建立学习自信;进阶层侧重技能熟练度的提升与简单应用能力的培育,引导学生完成变式练习,参与常规赛事并尝试灵活运用技能;高阶层聚焦技能的综合运用、战术意识的培养与高阶素养的提升,鼓励学生参与竞争性赛事。

另外,教师可以针对不同层次学生选择针对性强的教学策略,比如在“学”环节,教师可以采用分解教学,为不同层次学生提供知识、技能讲解,引导学生理解动作内在关联;在“练”环节,教师可以设计变式练习、组合练习,提升技能灵活性^[13];在“赛”环节,可以组织非竞争性、全员参与的趣味赛事,注重参与体验,精准把握学生技能差异。这样可以帮助学生有效强化自身技能,又能引导他们正确认识自身水平,保持积极的练习心态;在“评”环境,可以精准定位学生在学、练、赛各环节存在的短板,明确学生个体发展差异与班级整体教学不足,为个性化教学与集体教学优化提供精准依据。

(三) 组织体育比赛,实现技能与素养协同发展

体育比赛不仅是检验学生“学练”成果的重要平台,还是深

化体育育人价值的关键环节。在教学过程中,教师可以结合教学内容组织模拟比赛,引导学生在复杂情境中运用体育知识与技能,丰富学生的学习体验。一方面,教师需要结合教学内容,精准对接前期学练的核心技能与知识要点,将其融入比赛主题中,让学生在赛事中能够熟练运用所学技能,检验学练成效^[14]。同时可以借助赛事场景的复杂性、动态性设计,引导学生突破学练中的单一技能局限,实现不同技能的整合应用与灵活调整。

另一方面,教师需要尊重学生技能水平差异,构建全员参与、各得其所的分层赛事体系,保证不同基础能力的学生能够参与其中、获得成就感,巩固学练成果,提高实践能力与竞技素养。在比赛过程中,教师需要突破单一技能比拼的局限,将体育核心素养培育贯穿赛事全过程,实现技能提升与素养落地的协同推进,比如可以创设压力比赛场景,锤炼学生的抗压能力、心理韧性与挫折承受能力等^[15]。此外,在比赛结束后,教师需要进行综合、系统复盘,梳理技能运用中的优势与不足,优化指导后续学练策略,让赛事不仅是技能的实践过程,更是技能的完善与提升过程,形成“学练赛评”的循环优化机制。

结语:总之,小学体育“学、练、赛、评”一体化教学模式契合新课标要求与小学生身心发展规律,通过情境创设、分层教学、赛事组织等实践策略,能推动体育教学从技能传授向素养培育转型,助力学生实现身心健康与综合能力的协同发展。

参考文献

- [1] 王华. “学一练一赛”一体化在小学体育课程中的应用[J]. 华夏教师, 2024, (35): 120-122.
- [2] 林聪辉. 小学体育“学练赛评一体化”教学策略[J]. 亚太教育, 2024, (19): 79-81.
- [3] 陈妍. 小学体育“学、练、赛”一体化教学改革策略[J]. 教育观察, 2024, 13(23): 88-90+94.
- [4] 李欣伦. 新课标引领下的小学体育教学创新策略与实践研究[J]. 田径, 2024, (08): 14-16.
- [5] 刘文国, 刘璐. 学科核心素养视域下小学体育教学中渗透思政教育的实践路径研究[J]. 甘肃教育研究, 2024, (11): 135-137.
- [6] 戴斌荣. 基于“四化”课堂转型理念下小学体育教学组织小组化的实践探索[J]. 体育世界, 2024, (06): 93-95.
- [7] 李娟. “学、练、赛”一体化的小学体育教学研究[J]. 华夏教师, 2024, (17): 93-95.
- [8] 彭开凤. 体教融合视角下小学体育教学模式创新研究[J]. 科教导刊, 2024, (12): 116-118.
- [9] 童剑锋. 素质拓展训练融入小学体育教学的应用分析[J]. 华夏教师, 2024, (07): 121-123.
- [10] 魏敏芳. 打破单一、多元教学——刍议小学体育教学开展多元化教学的相关方法[J]. 田径, 2024, (02): 72-74.
- [11] 田文宝. 小学体育“学、练、赛、评”一体化教学中教师与家庭合作模式的探究与实践[J]. 体育世界, 2024, (01): 96-98.
- [12] 姚峰启. 小学体育教学中培养学生合作能力的省思[J]. 华夏教师, 2024, (02): 33-35.
- [13] 王有余. 小学体育教学中的“赛”的价值及其教学建议[J]. 田径, 2022, (06): 80-81.
- [14] 魏铭. 功能性训练引入小学体育教学的理论探究[J]. 运动精品, 2021, 40(02): 42-43+46.
- [15] 沈小平. 寓教于乐, 激发潜能——技能游戏化在小学低年级体育教学中的应用[J]. 田径, 2020, (11): 70-72.