

“学练赛评”一体化新样态体育课堂教学实践研究

张志远

南京体育学院 江苏南京 210014

摘要:《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出,要把“教会”、“勤练”、“常赛”作为改革的落脚点,同时指出新时期的体育教育要以“享受乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志”四位一体为发展目标,这就要求体育教师更新教学观念,以学定教,强化“教会、勤练、常赛”的基础,构建学、练、赛、评一体化新样态体育课堂。基于此,本研究依据新课标理念,以篮球项目开展探索,通过对学情具体分析,教学内容准确把握,积极贯彻“学练赛评”一体教学,提升学生运动兴趣,促进运动技能及体能的增强,助力终身体育意识培养,推进学校体育课程进一步改革。

关键词:“学练赛评”;一体化教学;大单元;教学实践

一、“学练赛评”一体化教学相关研究

在中国知网期刊全文数据库和博硕士全文数据库高级检索界面,以主题词:“学练赛评”;“一体化教学”;“学练赛”文献分类:体育,检索时间截止2023年12月30日,被引度高期刊筛选后相关高质量文献如下:

表1 “学练赛评”一体化教学相关研究文献

文献种类	学术期刊		会议论文	硕博学位论文
	核心期刊	非核心期刊		
发文量	12	68	12	38
占比%	9	53	9	29

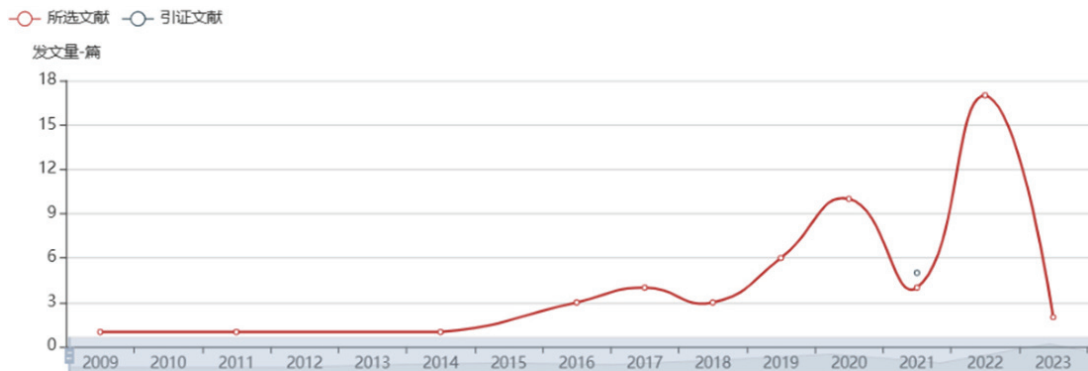


图1 2009–2023学练赛评一体化教学发文量趋势图

通过前期文献研究,我国体育领域开展学练赛评一体化教学研究始于2015年(图1),相关论文数量自2020年显著增加,2022年相关发文数量继续增加,达到最高值,并呈现递增,研究趋向肯定学练赛评一体化新课堂的重要价值。

借助Citespace的统计功能,发文量前十的高产科研机构及发文作者信息如图3所示:一些学者以不同视



图2 科研机构合作网络图谱

第一作者简介: 张志远(1997—),男,汉族,江苏省连云港市人,研究生学历,南京体育学院,体育教学硕士研究生,学校体育学。



图3 研究作者合作网络图谱

角进行了深入研究，所表达意思具有相似性：“学、练、赛”既是一堂体育课的教学过程，又是一堂体育课的学练要求，逻辑上“学、练、赛”层层递进，“评”又统领“学、练、赛”，依据此分析为本研究指明方向，明确学、练、赛、评的深刻含义，这便要求一线体育教师在进行教学时有所思考，保证体育课堂高效有质的开展。

二、“学练赛评”一体化新样态体育课堂教学实践必要性分析

（一）“学、练、赛、评”一体化是新时代体育课程改革方向标

国务院办公厅《关于强化学校体育促进学生身心健康全面发展的意见（国办发〔2016〕27号）》中明确提出：“建立大中小学体育课程衔接体系。”当前，学校体育将改革的重点聚焦“教会”“勤练”“和常赛”，随着课堂教学“学、练、赛、评”一体化实施而推动体育教学改革深入，带给学生身心健康全面发展。依据国家政策导向，对学练赛评一体化的探索刻不容缓。

（二）“新样态体育课堂”是新时代体育课程改革的助推剂

从深层去思考，构建“一体化”体育课程体系势在必行，为更好的促进学生体质全面发展，开展体育课堂的新形式，最大程度考虑到学生的兴趣发展，以兴趣为导向，在完善传统体育课堂的基础上采取“新样态体育课堂”显得十分迫切。在学练中创设游戏或比赛情境，以“周赛、分站赛、学期总决赛”帮助学生爱上体育运动，由想学—学会—会学，再到学以致用，培养终身体育意识，进而实现学校体育愿景。

三、“学练赛评”一体化新样态体育课堂教学实践研究

基于新课程标准，依据上海市“初中体育多样化”的课程改革精神，落实“学练赛评”一体化教学，在进行新样态体育课堂教学实践中要充分把握指导思想、教学目标、教学内容及教学流程的实施。



图4 “学练赛评”一体化教学流程图

（一）学练赛评一体化教学指导思想

学练赛评一体化以“健康第一，体育核心素养”为指导思想，要求树立“以学生为主体”的教学理念，在教会、勤练、常赛的基础上以结构化教学贯穿始终，提倡优学精赛，争取让每个学生都养成体育锻炼习惯，掌握1-2项体育运动技能；使学生的身心得到全面的发展，加强学生的终身体育意识。

（二）学练赛评一体化教学目标设置

充分了解学情，确立学生主体地位是“学练赛评”一体化教学目标设定的首要前提，在体育运动技能、体能、健康行为及生活方式等方面对学生做出正向引导，激发学生的自主学练能力，增强参与体育运动兴趣，提升社会适应能力等。本研究依据新课标理念，贯彻体育核心素养要求，将“学练赛评”一体化教学目标设置为运动能力、健康行为、体育品德这三个维度。

（三）学练赛评一体化教学实施流程

“学练赛评”一体化教学融合精讲多练、常赛优评，应立足于课堂教学，延展课外体育活动，充分开展课余体育竞赛，优化教学评价，在教学内容上紧密衔接。使学会、勤练、常赛、优评为一体的教学开展流程，重在帮助学生由学会到会学，进而发展为会练、会用、最后融合多方面知识及评价方法做到会评。



图5 “学练赛评”一体化教学篮球大单元主题教学内容分配图

1.玩中学、从学会到会学

教学是教师教、学生学的双边活动，“教会”不仅仅

是将所设置的教学内容进行教授，而是在教的开展帮助学生进行细致的学，逐步达成理解、进而掌握、最后达到运用的三个层层递进的过程。这就要求教师在教时创设情境，首先吸引学生学练兴趣，再而融入学科专项德育内容，在思想上进行正向引导，融入探究式教学、游戏教学和小比赛等教学形式，在通过课中实时客观的评价，引导学生乐学、会学、最后达成课堂教学的首要任务使学生学好，达到认识、理解和掌握动作技术的及时目标。

2. 学中练、从会学到会练

精学勤练是运动技能习得的重要阶段，也是从泛化阶段到分化阶段的重要保证，一节体育课只有40分钟，这就要求教师精讲，留有足够的时间以便学生多练，同时课外体育活动也是贯彻“勤练”的重要环节，是对课堂练习的延伸和补充。“学练赛评”一体化教学的多练环节也包括大课间活动，根据学情设置分年级、分项目、分区域进行以教学内容为主的技术多样化大课间活动练习安排表如下：

表2 “学练赛评”一体化教学大课间活动安排表

大课间活动安排				
班级	第一周活动内容	第二周活动内容	第三周活动内容	第四周活动内容
六	跳长绳*5	足球运球绕杆*4	篮球传接球	篮球运球折返
七	足球运球绕杆*4	排球一抛一垫	4分钟跳短绳*2	篮球传接球上篮
八	排球垫球	篮球运球折返	足球运球绕杆*4	足球运球绕杆*4
九	4分钟跳短绳*2	足球运球绕杆*4	排球垫球	篮球运球V字上篮

通过分年级、分项目、分区域的针对教学内容开展的大课间活动项目，真正的做到教学技能的课后延伸，为学生创造更多的积累，主要是帮助学生技能的复习巩固，同时加大练习次数，使技能水平进一步提高。

3. 赛中展、从会练到会用

基于新课标背景下的新样态体育课堂教学，强调以赛代练，在赛的环境中开拓思维，把握技能运用时机，比赛是对学练情况的具体检验，可以检验学生技能掌握和自如运用情况。因此，为加强学生学练的运用，增强学练意义，在确保全员参与性，旨在提高学生的运动体验感，增强运动兴趣及课后体育参与度。根据体育教学内容开展一月一赛事安排如表3所示：

表3 “学练赛评”一体化教学一月一赛事安排表

一月一赛事竞赛安排		
比赛时间	比赛内容	比赛地点
3月	篮球比赛	室内篮球馆
4月	拔河比赛	室外田径场
5月	足球比赛	绿茵足球场
6月	排球比赛	室外排球场

利用周一下午大活动及社团课时间组织各类体育比赛，检验一周或当月的学习效果，比赛形式为教学比赛、基础技能比赛等。保证比赛内容与教材教学内容一致，提高体能、技能水平，提升学生的学习兴趣 and 竞争性，培养学生人际关系、团结协作等能力。做到以赛促练、以赛代练，推动学校体育文化的发展。

4. 展中评、从会用到会评

在一体化教学过程中，通过对学生的技能掌握、体育情感和健康知识，以全面掌握进行全面评估，准确了解每一个学生的具体情况，并在学练中就主要问题进行集中纠错，在课后进行及时反思，并将问题反馈于三者，进一步完善后续的课堂教学。因此，“评”可以存在于课堂的始终，具有诊断、测评、促进等综合作用，这样形成的学习才具有整体性、结构性，以便于教师对学生掌握情况进行实时把握，从而实现教学的预期目的。

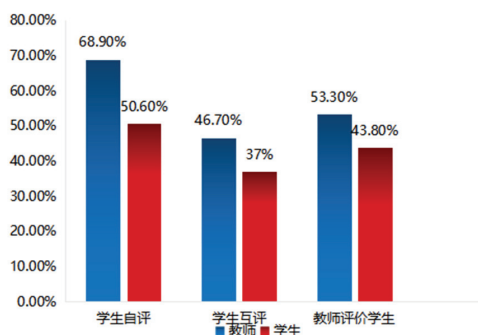


图6 “学练赛评”一体化教学师生多元评价图

为充分发挥评价的多样性，在对学生进行评价方式选择时由图可见超过半数的学生选择自评及师评，有四成左右选择学生互评，由此可见多元化的评价方式以及在日常课堂中有了很好的运用，可以帮助师生在教与学的过程中更加客观的方式去了解技能掌握情况，从而更好的开展学练。

四、“学练赛评”一体化新样态体育课堂教学实效分析

(一) 学生运动兴趣发展情况分析

兴趣是最好的老师，同时也是一切活动的出发点，

由于篮球项目本身的独有特点,对技术动作的规范性要求较高,学习过程长的特点,这也导致大多数对篮球项目怀有极大兴趣的学生产生厌学的心理,在体育课堂教学中只有学生发自内心的想学,才会认学,才会学好,从而达到自我提高的状态。这就对教师关于教学方法的运用及评价方法的选择提出了更高的要求,不仅要切和学生的实际情况,还需要就学生的学练情况适时调整,重点培养学生对技能学习的兴趣。

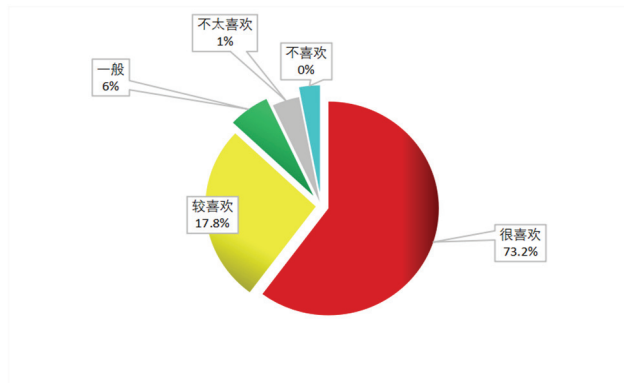


图7 “学练赛评”一体化教学学生运动兴趣发展情况

通过对学生运动兴趣调研结果可见,就调查结果显示,认为自己的运动兴趣有很大提升的学生占比65.7%,并有29%的学生觉得自己的运动兴趣在经过一段时间的篮球课学习后有一定的提升;仅有5%左右的学生认为自己的运动兴趣并没有明显的提升,总体而言,绝大部分参与篮球课教学的学生的运动兴趣产生了很大的提高,学生的技能在原有技能上再提升也是其运动兴趣有所提升的主要原因,由最初的想学达成学会的目标。

（二）学生体能素质发展情况分析

在“学、练、赛、评”一体化新样态体育课堂中,学生更多的参与课堂,伴随自身体质的提升,同时对专项体能也做出了要求,体能也称作“体适能”从英文Physical Fitness翻译而来,2017年版《普通高中体育与健康课程标准》指出,测试和评价学生体能水平主要依据《国家学生体质健康标准(2014年修订)》进行。本文选取的体能指标主要有50m跑、立定跳远、男生1000m跑、女生800m跑这四项。

从表4测试结果表明:篮球班学生在参与课程前与课程结束后体能测试各项指标50米跑($P < 0.05$)P值为0.028具有显著性差异,表明学生在速度素质上有所提升,在男生1000m跑女生800m跑中均具有显著性差异($P < 0.05$),这一结果可以看出在技能学习的同时相关体能也得到了很好的提高。

表4 “学练赛评”一体化教学体能测试项目

项目	性别	课程开始前	课程结束后	P值
50m跑	男	7.81 ± 0.49	7.38 ± 0.88	0.028
	女	8.76 ± 0.60	8.33 ± 0.59	0.025
立定跳远	男	186.09 ± 19.92	194.02 ± 29.36	0.023
	女	162.29 ± 14.51	166.38 ± 22.17	0.04
男生1000m跑	男	4.16 ± 0.45	4.09 ± 0.49	0.03
女生800m	女	3.52 ± 0.31	3.43 ± 0.38	0.021

（三）学生运动技能掌握情况分析

综合考量依据上海市教育委员会在2019年4月制定发布的《上海市初中毕业升学体育考试实施方案(2021中考实施)》中关于篮球技能测试的相关标准,以及《上海市高中体育专项化课程(篮球)试行大纲》要求,在参照专项教师学期末综合技能测试要求,对所带篮球班学生进行抽选测试篮球基本技能。

表5 “学练赛评”一体化教学篮球课程开始前后女、男生V字上篮数据分析

测试对象	篮球V字上篮的前测得分	p值
男生(前)	24.66 ± 2.06	0.032
男生(后)	20.85 ± 1.98	
女生(前)	28.08 ± 1.05	0.028
女生(后)	24.69 ± 2.55	

由表5可以看出:篮球课程开始前男生V字上篮成绩为(24.66 ± 2.06),在为一阶段的篮球课程结束后进行的V字上篮成绩为(20.85 ± 1.98),P值为0.032, ($P < 0.05$)。篮球课程开始前女生V字上篮成绩为(28.08 ± 1.05),在一阶段的篮球课程结束后进行的V字上篮成绩为(24.69 ± 2.55),P值为0.028, ($P < 0.05$)。由上述篮球班所选学生基本技能水平测试数据显示,篮球课程开始前后学生的篮球技术存在显著性差异。

由此可见“学练赛评”一体化新样态体育课堂教学不仅提升学生的运动兴趣,通过多样化的练习方式及由量到质的累计,对学生的相关体能有了很好的提高,充分加强学生的专项技能,这对后续其他项目学习打下坚实基础。

五、结论

（一）多元评价 激发学生兴趣

“学练赛评”一体化教学通过多样化的练习手段及多元化的评价方式,极大程度上吸引了学生的运动兴趣,在层层递进的学练中,引导学生有想学-会学-乐学-学以致用。很大程度上提高了学生的自主学练意识,对终

身体育意识也起到了很好的影响。

（二）精讲多练 保障教学时间

“学练赛评”一体化教学通过教师课中的精讲多练，以及课后的安排，保障了学生的练习时间。在课堂上进行技术动作的初步学习与练习，加之课后大课间的合理安排，以及体课余体育竞赛中对所学技术进行在巩固，通过量的积累达到质的改变，将动作技能学习进程由泛化阶段—分化阶段——巩固自动化阶段，为学生熟练掌握1-2项体育技能的目标提供有利条件。

（三）以赛代练 提升竞赛体验

“学练赛评”一体化教学丰富了学生的学练环境，在课中教师以赛代练，创设游戏及小比赛，组织学生进行技能运用展示，在多种情境学练竞赛中学生很好的融入其中，为技能的运用提供了很好的平台，同时经过赛的积累对比赛规则及经验有较多的掌握，更大程度上增加了学生运动竞赛体验。

（四）德育融合 实现育人目标

“学练赛评”一体化教学有机统一了课余体育锻炼及竞赛，在新课标背景下，培养学生建立安全的学练意识，营造积极的竞赛氛围这都需要在课余体育活动及竞赛中实践，在学练中的德育渗透以及项目的深层内涵，通过赛的洗礼中加深对专项技术的理解和深层的认识，才能促进学生体育核心素养的发展，实现全面育人的目标。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部.《〈体育与健康〉教学改革指导纲要（试行）》[S].北京：北京师范大学出版社，2021年.
- [2] 中华人民共和国教育部.义务教育体育与健康课程标准（2011年版）[S].北京：北京师范大学出版社，2012年.
- [3] 中华人民共和国教育部.普通高中体育与健康课程标准（2017年版）[S].北京：人民教育出版社，2018年.
- [4] 《教育规划纲要》工作小组办公室.教育规划纲要学习辅导百问[M].教育科学出版社，2010：14.
- [5] 中共中央办公厅、国务院办公厅.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》
- [6] 于素梅.一体化体育课程的旨趣与建构[J].教育研究，2019（12）：51-58.
- [7] 季浏.中国健康体育课程模式的思考与构建[J].北京体育大学学报，2015，38（9）：72-80.
- [9] 于素梅.从一体化谈“学、练、赛”及其应用[J].体育教学，2020（08）期
- [9] 毛振明.对体育课程改革一体化方向的整体性思考[J].中国学校体育，2018（09）：28-29
- [10] 于素梅.从一体化谈体育课程衔接[J].中国学校体育，2020（09）：40-42