

“学、练、赛”一体化的本科高校体育课程改革与实践

赵利红

福州理工学院 福建福州 350506

摘要:在《“健康中国2030”规划纲要》和新时代教育评价改革背景下,高校体育课程亟需从单一技能传授转向“学、练、赛”一体化教学模式。本文基于国家政策导向与教学实践需求,结合高校体育课程现状,认为本科高校可通过重构课程体系、完善“学练赛”衔接机制推进体育课程改革。实践证明,该模式能提升学生体育技能、竞技水平、团队协作精神及社会适应能力。尽管面临教学资源不足、教师专业能力有待提升、学生参与度不均衡等挑战,但通过加大资源投入、加强教师培训、提高学生参与度等策略可有效应对。

关键词:学练赛一体化;高校体育;课程改革;实践路径;综合

当前,高校体育教学普遍存在“重技能轻应用”“课内外脱节”“竞赛参与不足”等问题,导致学生“喜欢体育但不喜欢体育课”的现象突出。2022年《义务教育体育与健康课程标准》提出的“教会、勤练、常赛”理念,为高校体育改革提供了方向指引^[1]。本科高校作为高等教育主体,需结合学生身心发展特点,构建“学、练、赛”一体化教学模式,实现从“知识传授”到“能力培养”的转型^[2]。

一、“学、练、赛”一体化的内涵及理论依据

(一) 内涵解析

1.学:以课堂为主阵地,系统传授运动技能与健康知识,注重基础性与规范性。

“学”主要依托课堂教学,系统地将体育技能和卫生知识传授给学生,是“学、练、赛”一体化的基础环节。这一环节的核心是要把基础打好,保证学生运动技能的规范性和卫生常识的科学性。基础性和规范性方面:在“学”的环节上,教师要注意基本技能的训练,保证学生动作规范,技术要领掌握到位。规范不仅对学生的技巧掌握有很好的帮助,同时对于降低运动伤害的几率也有很大的帮助。

2.练:通过课外活动、社团训练等形式强化技能巩固,强调自主性与持续性。

“实践”是“学、练、赛”一体化的实践环节,主要

是以课外活动、社团训练等形式,帮助学生在课堂学习的基础上,对体育技能进行进一步的巩固和提高。^[3]本环节突出学生自主性、持久性,在课后鼓励学生自己练习,自己训练团队。“练”的主要形式就是课外活动和社团训练。

3.赛:依托竞赛活动检验学习成果,提升实战能力与团队协作精神。

“竞赛”是通过比赛活动对学生学习成果进行检测,是检测“学、练、赛”主要的一个环节。比赛既是技能的比拼,又是心理素质的考验,更是球队的配合。竞赛活动可以是校内外体育比赛、运动会、联赛等,是“竞赛”的主要形式。学生通过比赛,在实际比赛中运用所学的本领,对学习成果进行测试。在比赛中,学生需要与队友密切配合,在突发情况下制定应对战术,这对增强实战能力、团队合作精神都有很大的帮助。

(二) 理论支撑

1.建构主义理论:建构主义强调学习是一个主动建构知识的过程,学生通过实践和反思来内化知识。在“学、练、赛”一体化中,学生通过课堂学习、课外练习和竞赛实践,逐步建构和深化对运动技能的理解。

2.多元智能理论:通过竞赛与协作开发学生的运动、人际、自我认知等多元能力。

二、本科高校体育课程改革路径

(一) 重构课程体系

打破传统“一刀切”的教学模式,构建满足学生差异化需求的多元化、个性化课程体系,增强体育教学的实效性和吸引力,是本科高校体育课程改革的核心。具体路径包括体育课程的创新发展,与之相辅相成的分层教学和模块化设计共同推进。

基金项目:校级本科教育教学改革研究项目“学、练、赛”一体化的本科高校体育课程改革与实践(项目编号:LGJG2023031)

作者简介:赵利红(1992.05—),女,汉族,山西省吕梁人,硕士研究生,讲师,研究方向:高校体育教学改革。

1. 分层教学：因材施教，精准提升

分层教学是将课程分成不同层次（如基础班、提高班、竞赛班），根据学生的运动能力、兴趣和发展目标，做到因材施教。以西安高校“3+1+1”模式为例，其核心逻辑是这样的：基础班：针对运动基础较弱的学生，重点讲授运动基本技能（如跑、跳、抛）和以“普及性”为目标的卫生知识（如预防运动损伤、锻炼方法科学）。夯实体能，培养运动兴趣，每周2节基础课。示例：要激发参与热情，避免枯燥乏味的训练，通过有趣的游戏（如定向越野、团队接力）。提高班：注重技能深化和专项能力提升，面向有一定运动能力的学生。如篮球项目，结合体能专项课程（如爆发力训练、敏捷性训练），从基本的运球进阶到战术配合，综合素质得到强化。示例：引入帮助学生通过录像回放来提高技术细节的“运动表现分析”技术。竞赛班：为体育特长生或高水平运动员设计，以“竞技能力提升”为核心，通过高强度训练和模拟比赛培养实战能力。分层教学避免“高水平学生吃不饱，低水平学生跟不上”的问题，实现教学资源的最优配置。

2. 模块化设计：多元融合，拓展课程边界

模块化设计将课程划分为健康知识、基本技能、专项运动三大模块，使体育课程的内容更加系统和科学。在健康知识模块，学生学习到的不仅仅是运动损伤的预防与处理，还包括合理的饮食搭配、心理健康与运动的关系等知识，从全方位提升学生的健康意识和自我保健能力。基本技能模块是学生掌握各种体育项目基本动作和技巧的关键环节，无论是田径中的跑步、跳远，还是球类运动中的运球、传球等，都在这个模块中进行系统学习。专项运动模块是课程的核心和重点，根据学生的兴趣和特长，设置了多种不同的专项运动项目，如篮球，足球，排球，田径，游泳，武术，体操等项目的比赛。

（二）完善“学练赛”衔接机制

1. 课内外联动

为全面提升高校学生体育素养，打破传统体育教学局限，将大课间活动、体育社团、校际联赛有机融入课程体系至关重要。

大课间活动：大学的大课间时间比较灵活，能够把这种优势发挥出来，进行多样化的活动。如组织“活力氧操”大课间，由体育特长生或教师带领，编排吸引全校学生参与、增强学生心肺功能和身体协调性的充满青春活力、融入流行音乐元素的氧操。特色项目的设计，针对不同专业学生的特点而设计。

体育社团：高校体育社团种类丰富多样，涵盖各类

热门及小众体育项目。如开设攀岩社团，配备专业攀岩场地与教练，社团活动不仅有基础攀岩技巧训练，如攀爬姿势、绳索使用，还组织社团成员参加户外攀岩活动与高校间的攀岩交流赛。又如电竞社团，除了日常的电子竞技战术研讨、模拟比赛，还参与全国性高校电竞联赛。在这些社团中，学生依据兴趣与特长，获得更系统、专业训练，提升专项运动能力，同时培养团队协作与竞争意识。

校际联赛：对在校内参加校际联赛进行积极的组织和参与，为大学生搭建一个广大的比赛平台。举办校际“荧光夜跑联赛”，借鉴浙江高校“夜跑+文创激励”模式。在夜间赛道上设置荧光装饰，以荧光运动装备参赛学生，营造梦幻的气氛，在夜间进行比赛的同时，还可以进行相应的比赛。对于篮球、足球校际联赛等传统体育项目联赛，邀请知名体育明星或退役运动员作为嘉宾开球、辅导，增强赛事的影响力，校际、校比赛校内联赛校外，不仅检验学生的训练成果，而且促进校际间的交流体育。

2. 评价体系改革

传统高校体育教学评价体系难以全面、精准反映学生体育学习过程与成果，采用“过程性评价+竞赛成果”双轨制，能更科学、客观评价学生体育素养。

过程性评价：关注包括课堂参与度、学习态度、技能掌握进度等在内的学生体育学习过程表现。^[4]在体育理论课上，根据演讲质量的高低，鼓励学生以体育相关见解的分享来积极参与课堂讨论、加分。在实践课上，老师通过视频记录学生的每一次练习，并对学生的技能提升轨迹进行对比分析，对有明显进步的学生进行表扬和奖励。学生通过上传体育技能练习视频、教师与学生互评等方式，利用高校在线学习平台促进学生之间的交流学习。

竞赛成果：将学生在各类体育竞赛中的成绩与表现纳入评价体系。校内学院间体育赛事，如羽毛球学院对抗赛，依据学生比赛胜负、技术发挥、团队贡献等指标量化评分；校际大型体育赛事，如全国大学生运动会，学生获奖情况、比赛中的竞技水平、精神风貌等都是重要评价依据。竞赛成果评价激励学生积极参赛，在实战中检验与提升体育能力。

通过“过程性评价+竞赛成果”双轨制实施，全面、客观评价高校学生体育学习情况，促进“学练赛”有机衔接，持续提升学生体育素养。

三、“学、练、赛”一体化教学模式的实践效果

1. 提升学生的体育技能和竞技水平

通过推行“学、练、赛”一体化教学模式,在体育社团、运动技能、竞技水平等方面显著提高的比赛中,学生接受系统的学习和锻炼,检验和提高能力。如南京工业大学实行这种教学模式后,在全省大学生运动会上获奖的学生明显增多,不少项目的分数提高幅度较大。

2. 增强同学们的团队合作精神,增强同学们对社会的适应能力

在运动社团和运动社团的活动中,同学们在训练和比赛任务的完成上需要和队友密切配合,这对同学们的团队合作精神的培养是有帮助的。同时,学生可以更好地了解社会需求,增强社会适应能力,通过参加校外比赛和与校外组织的交流活动。例如,学生参加校际比赛,需要与来自不同学校的学生进行沟通与合作,在提高学生团队协作能力的同时,也增强了社会交往能力与应变能力。

四、“学、练、赛”一体化教学模式实施面临的挑战与应对策略

(一)“学、练、赛”一体化教学模式实施面临的挑战

1. 教学资源不足

实行“学、练、赛”一体化教学模式,需要包括场地、设备、师资等在内的充足教学资源作保障。但目前不少本科院校都出现了师资力量不足的情况。如有的院校的体育场地、器材有限,对学生学习、训练等方面的需要不能很好地满足;部分院校的体育老师数量不足,对学生的指导、管理很难做到面面俱到。

2. 教师专业能力有待提升

体育教师专业能力要求较高的是“学、练、赛”一体化教学模式。教师既要有扎实的体育特长和技能,又要有较强的组织教学、指导实践、开拓创新的本领。但目前部分体育老师的业务能力还不能完全适应教学需要。如有的教师在组织学生实践活动和指导学生实践活动方面缺乏经验,“学、练、赛”一体化教学很难得到有效开展。

3. 学生参与度不均衡

“学、练、赛”一体化教学模式虽然能够激发学生的学习兴趣 and 参与热情,但在实际执行过程中,仍然存在着学生参与度不均衡的问题,“学、练、赛”一体化教学模式有的同学对体育活动十分感兴趣,积极参加各种运动社团,参加竞赛活动;而另一部分同学则兴趣不足,对体育活动的参与度不高。

(二)“学、练、赛”一体化教学模式应对策略

1. 加大教学资源投入

学校要加大对体育教学资源的投入,改善体育场地

和器材条件,增加体育教师队伍,学校要加大对体育教学资源的投入力度,比如,学校可以添置先进的体育器材,用于新建或扩建体育场馆;更多的体育特长生可被招聘充实到体育师资队伍中来。同时,为提高学校教学资源的利用效益,学校还应加大对教学资源的管理和维护力度。

2. 加强教师培训与发展

学校要在提高教师业务能力和教学水平的同时,加强对体育教师的培养和发展。能定期组织教师参加各种培训和学术交流活动,使教师了解体育教学的最新理念和方法;提高教师的创新能力和实践指导能力,可以鼓励教师参与科研课题和教改实践。

3. 提高学生参与度

对于提高学生参加程度的问题,学校要多管。使学生在学习了解到体育活动的重要意义及兴趣,并能通过宣传与指导调动兴趣;以满足不同学生兴趣与需求的多样化的体育课程和体育活动;为使学生参加体育活动纳入综合素质评价,激励学生主动参与体育活动的学生,建立健全学生体育评价体系;将学生的体育参与情况列入综合素质评价中。

结论

有助于提高学生体育运动技能及全面素质培养,为社会的发展需要而培养高素质的,是本科院校体育课程改革“学、练、赛”一体化教学模式的重要方向。虽然在实施过程中遇到了一定的困难,但这些困难是可以克服的。今后本科院校要为学生提供一个优质的体育教育,要进一步深化体育课程改革、完善“学、练、赛”一体化教学模式,为学生提供更加优质的运动教育服务,这是我国目前本科院校应该做的工作,也是我国当前本科学校体育教育工作要做的工作。

参考文献

- [1]毛振明,赵晓丹,周琳,等.体育新课标下融大单元与走班制于一体的“精学一项、简学多项”走班制教学新模式探析[J].山东体育学院学报,2024,40(02):1-9.
- [2]李洪磊,童锦锋.“学、练、赛、评”一体化模式融入高职院校体育课程改革的实践路径研究[J].湖北成人教育学院学报,2023,29(02):67-72.
- [3]温景德.基于体育学科核心素养的广州市小学“学练赛”一体化研究[D].广州大学,2022.
- [4]倪晨瑾.基于思维导图的小学体育韵律操教学实施策略[J].体育教学,2023,43(10):49-51.