

# “学—练—赛—评”一体化 在初中体育与健康教学中的实践探讨

吕玲巧

永康市第五中学 浙江 永康 321300

**摘要：**初中阶段的体育与健康教学的重点是帮助学生强健体魄，同时也需要培养学生的团队合作精神和竞争意识等。为了更好地保障课堂教学效果，提升教学质量，则教师应当从学生出发，融入“学—练—赛—评”一体化的理念，以此科学组织开展课堂教学，充分发挥学、练、赛、评的优势，使学生可以在课堂中有所收获，实现自身能力水平的显著提升。

**关键词：**“学—练—赛—评”一体化；初中；体育与健康；教学实践

## 引言：

初中阶段的学生处于身心发展的关键阶段，这一阶段的学生往往拥有较强的自尊心，且竞争意识较为强烈，在参与体育运动时，会更希望展现出自身的能力及优势<sup>[1]</sup>。为此，教师可把握这一特点，引入“学—练—赛—评”一体化的理念，科学组织教学，使学生在课堂中体会到体育运动的乐趣，并能在运动中获得提高，实现自身体育素养的显著提升。

## 一、“学—练—赛—评”一体化在初中体育与健康教学中的实践原则

### （一）生本化原则

基于本质而言，“学—练—赛—评”一体化就是要求将学生作为教学的中心，这一理念一方面有助于展现出学生的学习主体地位，另一方面也可以引导教师更关注学生的学习需要。为此，教师应当坚持生本化原则，关注学生的学习需要，从学生的发展规律及能力水平出发，科学确定教学目标，组织开展个性化的活动及比赛，并予以学生客观且全面的教学评价<sup>[2]</sup>。在教学的全程，教师应当始终坚持从学生出发，对学生的需要加以满足，促进学生的全面发展。

### （二）趣味性原则

为了促使学生能够积极主动地参与到体育运动中，则应当重视提升学生的学习兴趣，而只有引导学生参与到体育活动中，学生才能真正体会到体育的精彩。为此，教师应当坚持趣味性原则，采取多样化的方法组织开展教学，设计丰富多彩的活动及比赛，引导学生积极参与其中，促使其在实践中获得锻炼与提高<sup>[3]</sup>。另外，教师应当对学生的想法加以了解，让学生说一说自己喜欢的运动项目及方式，并结合教学需要，尝试将学生喜爱的体育活动和课堂教学相结合，以此有助于提升学生的学习热情，学生在学习中可以表现得更加积极主动。

### （三）系统化原则

在落实“学—练—赛—评”一体化的过程中，教师也要坚持系统化原则。具体来说涉及两个方面，首先要重视目标的系统化。在开展体育与健康教学时，教师应当将学、练、赛、评当做是同一系统中的不同要素，基于学生各发展阶段的需要，设计相应的发展目标，同时确保各要素环节的目标有较好的一致性。其次要重视内容的系统化。教师不只要关注目标的系统化，在对教学内容进行确定时，也应当保证各要素环节的具体内容是较为系统的<sup>[4]</sup>。例如，在对行进间单肩上投篮进行教学时，教师要针对动作技巧等个性化设计各环节的内容，并强化环节间的联系。

## 二、“学—练—赛—评”一体化在初中体育与健康教学中的实践策略

### （一）融合学练，夯实基础

在初中阶段的体育与健康教学中，教师应当明确学习活动的主体即学生。在以往的课堂教学中，教学模式较为机械单一，学生学习较为被动，缺少学习兴趣，以致课堂教学的质量及效率都相对偏低。而“学—练—赛—评”一体化的理念主张将学生放在中心位置，要求教师关注学生的学习需要及爱好，针对性开展教学，引导学生在做中学，不断提升自身的学科素养<sup>[5]</sup>。为此，教师需要基于学生的兴趣爱好，对课堂教学进行创新，

丰富活动形式，增强课堂的趣味性，鼓励学生开展自主学习。

举例来说，在对“田径”进行教学时，部分学生会更喜欢短跑、跳远等项目，这类项目往往考验的是学生的速度及爆发力；还有部分学生更倾向于中长跑、投掷等项目，这类项目更多地是考验学生的耐力及力量。在进行教学时，教师应当关注学生的个体差异<sup>[6]</sup>，针对性设计丰富多样的体育游戏，以此提升其学习兴趣，从而更好地对学生的需要加以满足。比如，教师可以组织开展追逐跑的活动，主题确定为“你挡住我发光了”，一些学生负责扮演“黑太阳”，另一些则扮演“红太阳”，学生在参与活动的同时可以对自己的身体协调性及爆发力等加以了解，及时发现自身的不足，以便后续开展针对性的运动锻炼。随后，教师可引入短跑的概念，组织学生进行起跑、加速跑、冲刺跑等专项练习，促使学生的自主学习效率得到提升。在开展活动的过程中，教师需要留意学生控制呼吸、起跑加速、快速转弯时身体的控制情况等，部分学生由于重心不稳或未能科学分配体力，导致自身处于劣势，而这可能会打击到学生的参与热情。为此，教师需要对学生进行鼓励，并做好指导，教会其正确调整呼吸及重心的方式，依照计划组织开展训练，帮助提升学生的运动能力。此外，教师还可以借助多媒体以视频等形式为学生讲解追逐跑中涉及到的一些科学原理，以此加深学生的理解，提升学生的学习兴趣。

### （二）衔接练赛，提升水平

将练赛进行衔接是十分必要的，这有助于提升学生的运动水平。以往在开展体育与健康教学时，教师更多地是介绍相关的理论知识、讲解技术动作，而这通常很难将学生的学习主动性及积极性调动起来。将练赛进行衔接，科学组织教学活动，通过比赛的开展，教师可以及时发现学生存在的问题，以便后续开展针对性的指导<sup>[7]</sup>。此外，通过加强衔接，可以为学生创设较好的运动氛围，有助于发展学生的竞争意识，提升其自身的体育精神。

举例来说，教师可以组织开展个人赛，以此对学生前一段的训练成果进行评估，同时可以使其认识到自身和其他学生的差距，促使其不断进步，不断成长。比如，开展活动“趣味障碍赛”，教师在赛前将计时器分发给学生，并基于跑步姿势、重心调整、控制呼吸等方面进行知识讲解，比赛分为四个阶段，即起跑、转弯、障碍、冲刺，要求学生完成相应的规定动作。在进行比赛时，

教师可在上述几个阶段给学生进行拍照，做好记录，以此来回顾学生的动作，确认其姿势是否规范，同时综合多方面的成绩给学生进行排名。心理因素、环境因素、自身经验等都可能对学生造成影响，部分学生可能会出现发挥失常的情况，对此，教师需要积极鼓励学生，帮助学生放松情绪，稳定状态，进而能顺利解决遇到的各种问题。为了保证最终的比赛结果较为客观，可给学生3次机会，选取其中表现最佳的一次成绩用于最终评定。此外，教师可以让未比赛的学生为比赛中的学生进行加油，营造良性的竞争氛围，同时也要引导学生，使其认识到一次的输赢并不重要，重要的是要不断努力，提升自身。比赛完成后，教师基于学生在比赛中的表现进行评估，并据此对学生后续的教学计划进行动态调整<sup>[8]</sup>。

### （三）赛评结合，针对性指导

基于“学—练—赛—评”一体化的理念，教师应当从学生出发，针对性开展辅导，促进学生的个性化发展。为了更好地达成这一目的，则教师应当做好赛后的评价，可通过开展表现性评价，帮助学生了解自身的优势及不足，以便后续针对性开展优化及调整<sup>[9]</sup>。

在进行个人赛后，教师一方面需要关注学生的运动能力，另一方面也需要重视评估学生的情绪状态，了解学生在应对挑战时表现出的意志力水平。比如，在面对困难时，一些学生难以保持冷静的态度，缺少理智，可能会出现较为冲动的举动。对此，教师应当结合学生以往的课堂表现，以及学生在运动中的学习及练习情况，采取恰当的方式和学生进行沟通，以此稳定学生的情绪，提升学生的学习自信。此外，有些学生在比赛中可能会出现受伤的情况，比如关节扭伤、擦伤等，这可能会对学生后续参与体育运动造成阻碍，既定的训练计划难以有序落实，受此影响，学生可能会产生一定程度的负面情绪，而教师应当较为客观且全面地对学生开展评价，告诉学生其在比赛中的表现是十分优异的，同时也要对学生表示肯定，表扬其在遇到困难时表现出的坚持和毅力。此外，教师可根据学生的实际情况，适当提出建议<sup>[10]</sup>，促使学生针对性调整后续的训练计划，并基于不同阶段学生的实际表现，做好相应的心理干预，为学生提供必要的鼓励及支持。

### （四）以评促学，巩固效果

以评促学需要教师较为客观、全面地对学生进行评估，以此对学生进行正向引导，促使学生能够基于自身实际对学习方法进行优化调整，并能逐渐形成正确的运动习惯<sup>[11]</sup>。基于“学—练—赛—评”一体化的理念，

应当将教学评价融入课堂教学的各个环节,通过开展评价,学生可以对自身的发展情况有更为清晰的了解,并且可以对学习、训练或是比赛中出现的问题进行深层次的反思。通过以评促学的开展,教师可针对性提供指导和帮助,促使学生找到正确的努力方向,进而能对体育与健康教学效果加以巩固。

举例来说,在对“中长跑”进行教学时,教师应先让学生进行热身,教会学生正确的拉伸方法,随后将学生分成若干小组,以小组为单位对热身之后学生的心率等指标进行测量,防止其后续在运动中出现损伤。另外,教师需要告诉学生在运动时正确的呼吸节奏,教会学生相关的动作技巧,同时可以借助视频进行教学,帮助学生较为直观地了解正确的跑步姿势等知识,以便学生将所学运用到实际的运动训练中。之后,分小组组织学生开展呼吸训练、跑步姿势训练等,教师做好指导,及时纠正学生出现的问题,随后组织学生开展中长跑训练,教师可引导学生观察组内其他成员在速度控制、步频步幅等方面的优点和问题,以此有助于学生取长补短,

不断提升自身。在进行比赛时,教师可组织开展团队接力,距离为2000m,4人一组,每名学生负责500m的距离。在进行比赛时,教师可以发现大部分学生的动作都是较为规范的,且学生间可以相互鼓励加油。教师在终点负责对学生的成绩进行记录,对于在比赛中表现突出的学生及团队,教师应予以适当的表扬及肯定。在完成比赛后,下课需组织学生进行拉伸放松,同时开展课堂评价。一方面,教师应当引导学生进行自我评价,学生需对自己在课堂中的表现进行回顾,思考自己是否有表现不佳的地方,比如未能准确把握动作细节等,学生间可对运动经验进行分享交流。另一方面,教师对学生当堂课的表现进行总结<sup>[12]</sup>,将学生在热身、学习技巧及练习等环节中出现的问题及时指出,并提出建议,帮助学生及时优化改正。在课堂教学中,通过开展表现性评价,学生可以获得较为真实且客观的评价和建议,以此能帮助学生明确优势,发现不足,学生可基于教师的建议采取恰当的方式进行调整,以此实现自身运动能力的有效提升。

#### 结束语:

综上,在初中阶段的体育与健康教学中,“学—练—赛—评”一体化的理念是亟需落实的,一方面有助于教师落实课堂改革的相关要求,另一方面也有助于提升教学的质量及效率,改善课堂教学效果。教师通过融合学练,夯实学生的运动基础;衔接练赛,提升学生的运动水平;赛评结合,对学生开展针对性的运动指导;以评促学,进一步巩固课堂教学效果。后续,教师应当继续努力,从教学实际出发,关注学生学习需要及实际学情,科学开展课堂教学,更好地促进学生的进步及成长。

#### 参考文献:

[1] 张维时.初中体育“学、练、赛、评”一体化教学策略研究——以行进间单肩上投篮教学为例[J].体育视野,2024(24):68-70.  
[2] 吴俊.初中体育“学、练、赛、评”一体化教学策略分析[J].体育视野,2024(13):134-136.  
[3] 刘杰.基于“学、练、赛、评”一体化的初中体育教学模式研究——以篮球战术教学为例[J].体育视野,2024(10):69-71.

[4] 王燕.初中体育“学、练、赛、评”一体化实践研究[J].教育实践与研究,2024(11):54-56.  
[5] 李军.基于课程一体化的初中篮球“学、练、赛、评”教学模式构建途径[J].天津教育,2024(5):16-18.  
[6] 王龙超.中学体育“学练赛评”一体化教学实践与创新探索[J].基础教育论坛,2024(20):107-109.  
[7] 何秋霞.初中体育教学中“学、练、赛、评”模式的实施[J].亚太教育,2024(19):67-69.  
[8] 周海龙.“学、练、赛、评”视域下的初中体育教学设计[J].教学管理与教育研究,2024,9(2):119-121.  
[9] 张金松.“学、练、赛、评”在初中体育教学中的运用研究[J].天津教育,2024(35):7-10.  
[10] 陈坚.初中体育教学中单元整体设计视域下学、练、赛、评一体化的驱动策略[J].当代体育,2023(3):29-31.  
[11] 张国平.基于“学练赛评”一体化体育教学策略[J].新教育(海南),2024(17):79-81.  
[12] 陈超荣.“学、练、赛、评”一体化教学策略在初中体育教学中的应用研究[J].中文科技期刊数据库(全文版)教育科学,2023(5):121-124.