# 基于“学、练、赛、评”一体化设计的体育课堂教学初探

# ——以原地双手投掷实心球课堂教学为例

李红年1，那彪2

（1.江苏省越溪实验小学 ，江苏 苏州 215101）

（2.那彪 江苏省吴中中等专业学校，江苏 苏州215104）

摘要：体育课堂教学作为学生知识、技能培养最基础的手段，对促进学生体质健康发展、推动体育课程改革等方面具有重要的作用。但近些年来，课堂教学的转型一直得不到实现，造成这个现状具有很大的因素。其中一部分原因就是学生的学缺少系统化的结构安排。笔者从原地双手投掷实心球课堂教学出发，通过借鉴于素梅博士体育课程“学、练、赛、评”一体化理念，其方向是优化体育课堂中学生结构化的学习方案。从一体化的角度出发，综合考虑教学现状，挖掘体育课堂教学中一体化设计的优势和价值，推动体育课程改革，促进学生的身心健康发展。

关键词 ：“学、练、赛、评”；一体化； 体育课堂； 教学策略

体育教育在培养学生的身心健康和促进全面发展方面扮演着重要的角色。在传统的体育课堂教学中，注重教学而轻视学习，学生在教师的引导下机械地进行演练，导致学生花费大量时间和精力，却难以熟练掌握体育运动技能。2022年义务体育课程标准要求需以学生的学作为主导，培养学生“运动能力、健康行为和体育品德”等三方面的核心素养能力，为实现此目标，于素梅”博士提出在新时期体育教学应以“教会、勤练、常赛”为核心，建立“体育健康知识+体育基础技能+专项体育技能”的教学模式，鼓励学生参与体验学习、练习和比赛等活动，从而提高对体育锻炼的认知，掌握体育运动技能，提升专项体育技能水平，增强身体素质。因此，基于“学、练、赛、评”一体化设计的体育课堂教学成为一种探索方向，不同项目课堂教学一体化实施成为基层体育教师探索新课标下核心素养促进的手段。

**1、挖掘体育课堂教学中一体化设计的优势和价值**

何为一体化？一体化是指多个原来相互独立的主权实体通过某种方式逐步在同一体系下彼此包容，相互合作。延申到课堂教学生就是指：教学实施者通过整合多种练习方法，采用结构化的方式对被实施者进行教学，从而达到教学的目标。因此，对于课堂教学设计需要用心，才能更好的促进学生的学。“于素梅”博士提出：体育课堂教学的一体化设计要将多学科的教学内容和方法融入体育教学中，提供更全面和综合的学习体验。通过将体育教学与其他学科（如科学、数学、语言等）有机地结合起来。体育课堂一体化设计可以为学生提供更多维度的学习体验，帮助他们更好地理解和应用知识，以综合发展为基础，能够促进学生在身体素质、认知能力、情感态度等方面的全面提升。同时，通过引入多样化的教学内容和方法，一体化设计能够激发学生的学习兴趣，增加他们的学习动力和积极性。最重要的是，一体化设计的体育课堂以“教会、勤练、常赛”为核心，建立“体育健康知识+体育基础技能+专项体育技能”的结构化教学模式，鼓励学生参与体验学习、练习和比赛等活动。“学、练、赛、评”就是对教学过程的结构化提升，强化“学”，关注学生“练”，以“赛”促“练”，多元评价，促进学生核心素养的目标达成。

**2、体育课堂“学、练、赛、评”一体化教学实施与应用**

2.1 “乐学”：互动式教学语言+科技化手段唤醒学生对体育学习的兴趣

为了让学生在学习过程中充分享受乐趣，教师需要对体育基础知识的讲解环节进行深入优化。这样一来，学生们将能够真切地感受到学习体育知识的乐趣，由被动学习逐渐转变为主动探究。一个优秀的知识讲解环节不仅能够激发学生对学习的兴趣，同时还能够有效地融入“学、练、赛、评”的一体化教学方法。在具体实施中，教师可以巧妙运用提问的方式引导学生学习理论知识，从而激发他们对学习和运动的浓厚兴趣，并真正领悟运动的要点，为日后的运动活动奠定坚实的基础。例如笔者在原地投掷实心球教学的时候，笔者给每个实心球装上了一条彩带，让每个实心球都带了一条彩色的小尾巴。扔出去的实心球在空中划出一条美丽的彩虹，这时候教师就会提问如何将彩虹画的“大”？同学们都会认真思考，甚至很多同学会说出将球扔得更远，彩虹才能更大。接着教师会根据学生的回答，顺利引出本节课我们就是要学习将彩虹画的更大。这样的设计既活跃了课堂气氛，增加了练习兴趣，又改变了以往单一练习动作的枯燥乏味，提高了课堂教学效果。同时小学学生生体育知识储备相对完整，笔者结合物理和运动生物力学知识架构配以科普视频讲解投掷实心球的科学原理，通过学生自我探究投掷实心球过程中的角度和高度问题来自我思考动作的协调，提高了学生的运动积极性，同时也促进了其他学科知识的融合与运用。

2.2 “悦练”：自我探究与反思培养学生自主训练能力的艺术

教师在课堂上可以营造良好的学习氛围，通过多种形式的训练活动，使学生在积极的心态下参与训练，以让他们享受训练的乐趣。这样做有助于增强学生的体育运动基础，帮助他们取得进步。体育教师应选择激发学生兴趣的内容来展开训练活动，并以教学重点和难点为导向设计有针对性的训练项目，以便学生为未来的比赛做好准备。如在原地投掷实心球课堂教学时，笔者会通过小组视频教学探究的方式给与充分自主的练习时间，并通过自我探究再讨论来促进技术动作的提升。在练习过程中，学生可以根据自身的水平选择合适的达标线，通过这条达标线后，又向更远的线发起冲击。学生能够在不断的冲击目标中发现问题、思考问题、解决问题。这样的教学设计，实现了从“以教为主”向“以学为主”的转变。教师要引导学生在体育活动中享受运动乐趣，真正做到学中思、思中得。同时在学生自我探究后，教师会注重技术动作的统一讲解，防止个别学生对于动作的掌握始终领会不到要点，在练习技术的后期教师通过视频技术分析各个学生的技术动作发力和实心球的运动轨迹，通过科学化的分析和教师的讲解来促进学生技术动作的改善，培养学生技术动作科学化练习。

2.3 “趣赛”：强度+趣味提升体育比赛质量的创新策略

比赛拉近学生与运动技能的联系，让他们能够在真实环境中巩固所学的技能。学生对比赛表现出浓厚的兴趣，因为它能够激发他们对运动的热情和斗志，同时也为他们的技术动作展示提供了机会。在体育课堂上，通常是由教师规定并解释比赛规则，学生按照规则进行游戏式的比赛。不过，对于注重上肢发力的动作类教学比赛，教师也可以鼓励学生下肢类的比赛的补充来达到比赛强度的提升。这种方式可以激发学生的内在动力，也会对单方面技术动作欠缺的学生提高练习的信心，达到自我提高的目的。如在原地投掷实心球教学比赛中，笔者会将学生等分成四个大组，刚开始的时候，每个学生手腕上都会系上一根彩色牛皮筋，通过前期的技术学习和自我反思，到最后组织学生投掷远度的比赛，笔者会设置不同的远度，通过投掷实心球达到远度的线，教师给学生套上相应的的牛皮筋，达到最近的线得一条牛皮筋，达到最远的线得到七条牛皮筋，最后以小组为单位，看看哪组的牛皮筋多即胜利。在教学中，笔者引领学生在赛中练，小组探究合作来完成以赛促练，进一步巩固原地投掷实心球球动作，同时培养学生敢于挑战、勇敢顽强的良好品质和团结协作的合作精神。同时竞争比赛就有输赢，教师通过引导对其他部位动作的比赛来补充教学强度，例如，笔者可以通过引导投掷实心球比赛输的队伍，进行下肢部位的比赛（如折返接力比赛）来达到对上下肢练习的综合，也间接提升了比赛的强度，不过在时间的掌握上，需要教师灵活变通。

2.4 “妙评”：贯穿式+科学化评价学生总结训练成果的价值

评价在体育教学中是一个重要的环节，它可以帮助教师了解学生的学习情况、发现问题并及时给予指导，同时可以激发学生的学习动力和提高他们的自我管理能力。在进行评价时，教师应该保持客观、公正和有针对性，不偏不倚地评估学生的表现，并提供积极的反馈和具体的指导，帮助他们改进不足之处。同时评价应该是及时的，及时发现问题并给予指导，确保学生不断提升和进步。此外，评价应该是合理的和多样化的，充分考虑学生的个体差异和多样性，综合运用不同的评价方式，包括观察、记录、测试、讨论等，全面了解学生的发展情况。所以在学、练、赛、评一体化的教学模式下，教师应改变对评价一语带过的认识和定位，并对其进行创新，以自评、互评、教师评价、科技评价等方式来帮助学生改正技术动作，升华体育品德教育。比如原地投掷实心球教学中，笔者通过ipad等现代化教育设备进行教学演示，通过小组间成员观看及时动作来和自己动作比对来进行自我评价，改正自己的技术动作；有些学生并不明白自己的动作的错误要点，可借用教师ipad，通过拍摄学生技术动作，加上教师的及时性的语言评价，提醒学生改正动作要领，提升动作的准确性，这就是现代教育技术的科学化评价。同时对于“学、练、赛、评”一体化的课堂教学过程中，教师应该始终保持贯穿式评价，意在提醒学生动作技术的修正，也表达教师对于学生的关注，提高学生对于练习的专注度。同时要对评价语言保持艺术性，对于练习中特别努力的，笔者充分考虑到学生的个体差异，引导学生进行积极性评价。学生通过自评、小组互评和教师的评价能及时了解自身知识学习和技能掌握情况，同时教师也可以据此及时调整教学内容和策略。教师通过对“学、练、赛”的精准评价，能够使学生改进技术动作，掌握运动技能，让学生在评价和反馈中知道规则意识、体育品德和磨炼意志的重要性，助“育体”走向“育人”。

**3、结语**

综合所述：基于“学、练、赛、评”一体化设计的体育课堂教学具有显著的优势和潜力，是对教师教学模式和学生学习模式的有效创新。通过该教学模式的实施，能够更好地激发学生的学习兴趣、实践能力和协作精神。学生通过知识的传授、实践的练习、比赛的竞技和评价的反馈，能够全面提高自己的核心素养和综合素质，从而达到立德树人的根本任务。然而，在推行“学、练、赛、评”一体化设计的过程中也面临一定的挑战，需要教师和学校共同努力，提供支持和资源，同时与现有的教学体制进行有效整合，才能实现该教学模式的良好效果。

**参考文献**

[1]王林英. 新课标背景下校园足球“学练赛”一体化路径研究 [J]. 冰雪体育创新研究, 2023, (23): 170-172.

[2]张耀升,陈曦. 中学乒乓球课堂学练赛评一体化教学模式的路径研究[C]// 中国智慧工程研究会,中国班迪协会,广东省体能协会. 第十届中国体能训练科学大会论文集（上）. 太原理工大学体育学院;, 2023: 4. DOI:10.26914/c.cnkihy.2023.064135

[3]赵良. “学、练、赛、评”一体化教学在初中体育课中的运用——以篮球教学为例 [J]. 中学教学参考, 2023, (33): 71-73.