

# 基于“学练赛评” 一体化模式的高中体育德育功能拓展路径研究

雷红宇

湖北省黄石市阳新县第一中学 湖北黄石 435200

**摘要：**“学练赛评”一体化模式在高中体育教学中展现出独特优势，不仅有助于提升体育教学效果，更蕴含着丰富的德育功能。本文深入探讨该模式在高中体育德育功能拓展中的路径，从体育精神塑造、团队协作培养、规则意识强化、挫折教育实施等方面进行剖析，旨在为高中体育德育工作提供新的思路与方法，促进学生全面发展。

**关键词：**学练赛评一体化；高中体育；德育功能；拓展路径

## 引言

高中阶段是学生身心发展的关键时期，这一时期的学生正处于价值观、人生观和世界观形成的重要阶段，德育工作在这一时期至关重要。体育作为高中教育的重要组成部分，承担着增强学生体质、培养学生意志品质和道德素养的重要任务。传统的体育教学模式往往侧重于体育技能的传授，而忽视了体育教学中的德育功能。“学练赛评”一体化模式将学习、练习、竞赛与评价有机结合，形成一个有机整体，为高中体育德育功能的拓展提供了新的契机。通过这一模式，学生能够在体育活动中获得身体锻炼的同时，培养良好的道德品质和行为习惯，实现体育与德育的有机融合。

## 1 “学练赛评”一体化模式概述

“学练赛评”一体化教学是将学习、练习、竞赛与评价有机结合的教育理念。其中，“学”是基础，突出学生的主体地位。教师根据学生的学习兴趣和需求，引导学生系统建构体育知识和理论。例如，在学习篮球项目时，教师可以通过讲解篮球的起源、发展历程、基本规则等内容，让学生对篮球运动有一个全面的认识，形成扎实的体育知识根基和系统化的知识网络。这不仅有助于学生更好地理解篮球运动，还能激发学生对篮球的兴趣和热爱。

“练”是对“学”的深化，是核心环节，侧重于体育理论知识和体育技能的深度融合。学生在“练”的过程中调动“学”的积累，运用体育知识和理论指导运动实践，提升身体素质。以篮球练习为例，学生在学习了篮球的基本规则和技巧后，通过反复的运球、传球、投篮等练习，

将理论知识转化为实际技能，提高自己的篮球水平。同时，在练习过程中，学生还能培养自己的专注力、耐力和毅力等品质。

“赛”是一体化教学模式的重要特色，结合“学”和“练”的内容，组织适当的、不同层次的竞技比赛，让学生在竞赛中感受运动魅力，培养进取心和集体观念。学校可以组织班级之间的篮球比赛、年级之间的篮球联赛等，让学生在竞赛中体验到竞争的激烈和挑战的乐趣。在竞赛中，学生为了取得好成绩，会全力以赴，拼搏进取，同时也能增强团队凝聚力和集体荣誉感。

“评”是对“学、练、赛”的质效做出多元化评价，从不同视角、不同维度总结和反思经验与不足，贯穿学、练、赛的过程，关注学生体育与健康学习的综合表现，帮助学生调整学习方法，积累运动经验。评价方式可以包括教师评价、学生自评和互评等。教师评价可以从学生的技能掌握情况、学习态度、团队协作能力等方面进行；学生自评可以让学生反思自己在学、练、赛过程中的表现，发现自己的优点和不足；学生互评可以促进学生之间的交流和学习，相互借鉴经验。

## 2 “学练赛评”一体化模式在高中体育德育功能拓展中的路径

### 2.1 体育精神塑造

体育精神是体育文化的核心，包括拼搏精神、坚韧精神、超越精神等。“学练赛评”一体化模式为体育精神的塑造提供了良好的平台。在学习环节，学生通过了解体育项目的历史、规则和文化内涵，对体育精神有了初步的认

知。例如，在学习田径项目时，学生了解到田径运动是人类挑战自我极限的运动，从古代的奥运会到现代的奥运会，田径运动一直是重要的比赛项目。运动员们为了突破自我，不断刻苦训练，克服身体和心理上的困难，这种追求卓越的精神能够激发学生的斗志。教师可以引导学生思考这种精神对自己学习和生活的启示，让学生明白在学习和生活中也应该有追求卓越的态度。

在练习环节，学生需要克服身体和心理上的困难，坚持不懈地进行训练。以长跑练习为例，长跑是一项考验耐力和意志力的运动，学生在练习过程中会感到身体疲惫、呼吸急促，双腿像灌了铅一样沉重。但通过不断坚持，他们能够逐渐克服困难，培养坚韧不拔的精神。这种在练习中培养的精神品质，将对学生的日常生活和学习产生积极影响。当学生在学习中遇到难题时，他们能够想起在长跑练习中克服困难的经历，从而坚持不懈，努力克服学习上的障碍。

竞赛环节是体育精神展现的重要时刻。在竞赛中，学生为了取得好成绩，会全力以赴，拼搏进取。无论是个人项目还是团队项目，学生都能在竞赛中体验到竞争的激烈和挑战的乐趣。例如，在篮球比赛中，球员们为了争夺球权、进攻得分，会积极拼抢、奔跑、跳跃，展现出强烈的拼搏精神。他们不顾身体的疲劳和受伤的风险，为了团队的荣誉而战。同时，竞赛中的胜负也能让学生正确对待成功与失败，培养胜不骄、败不馁的心态。当学生取得胜利时，他们能够保持谦虚的态度，不骄傲自满，认识到胜利是团队共同努力的结果，还有更多的挑战等待着自己；当学生遭遇失败时，他们能够从失败中吸取教训，总结经验，为下一次的挑战做好准备，不气馁、不放弃。

评价环节则能够对学生的体育精神进行反馈和强化。教师通过对学生学、练、赛过程中的表现进行评价，肯定学生的努力和进步，鼓励学生继续发扬体育精神。例如，教师可以表扬在长跑练习中坚持跑完全程的学生，肯定他们的坚韧精神；对在篮球比赛中积极拼抢、为团队做出贡献的学生给予赞扬，鼓励他们继续保持拼搏精神。同时，评价也能让学生认识到自己的不足之处，明确努力的方向，进一步激发他们追求卓越的动力。

## 2.2 团队协作培养

团队协作是现代社会所必需的重要能力之一，高中体

育教学中的许多项目都需要学生团队协作完成。“学练赛评”一体化模式为团队协作能力的培养提供了有效的途径。在学习环节，学生可以通过小组讨论、合作学习等方式，共同探究体育知识和技能。例如，在学习足球战术时，学生可以分组讨论不同的战术安排，分析每种战术的优缺点。在讨论过程中，学生需要倾听他人的意见和想法，表达自己的观点，通过合作学习加深对足球战术的理解。这种小组讨论和合作学习的方式能够培养学生的沟通能力和团队协作意识，让学生明白团队的力量大于个人，只有通过团队成员之间的相互配合和协作，才能制定出更加合理的战术。

练习环节是团队协作能力培养的关键阶段。在团队项目的练习中，学生需要明确各自的职责和任务，相互配合、相互支持。以排球练习为例，排球运动需要队员之间密切配合，发球、接球、传球、扣球等环节都需要队员之间的默契协作。在练习过程中，学生需要不断磨合，提高团队协作能力。例如，发球队员需要根据场上形势和队友的位置，选择合适的发球方式和力度；接球队员要准确判断球的落点，及时将球接起；传球队员要将球准确地传给扣球队员，为扣球创造机会；扣球队员要抓住时机，果断扣球得分。通过反复练习，学生能够逐渐掌握团队协作的技巧和方法，学会与他人沟通和合作。同时，在练习过程中，学生还能培养自己的责任感和团队精神，明白自己的表现会影响到整个团队的成绩。

竞赛环节是团队协作能力的集中展示。在团队竞赛中，学生为了共同的目标而努力拼搏，团队成员之间的协作更加紧密。例如，在篮球比赛中，球员们需要通过传球、挡拆等配合来创造进攻机会，防守时也需要相互协防、补位。在进攻时，控球后卫要将球准确地传给处于空位的得分后卫或小前锋，为他们创造投篮机会；大前锋和中锋要在内线进行强攻或抢篮板，为外线球员提供支持。在防守时，球员们要根据对手的进攻路线和特点，进行合理的防守布局，相互之间要及时补位，防止对手得分。在竞赛过程中，学生能够深刻体会到团队协作的重要性，明白只有团队成员之间相互信任、相互支持，才能取得胜利。同时，竞赛中的团队竞争也能激发学生的团队荣誉感，增强团队的凝聚力。学生们会为了团队的荣誉而全力以赴，在比赛中展现出团结协作、奋勇拼搏的精神风貌。

评价环节可以从团队协作的角度对学生的表现进行评

价。教师可以评价学生在团队中的角色扮演、协作能力、沟通能力等方面，让学生认识到自己在团队协作中的优点和不足。例如，教师可以表扬在排球比赛中能够积极与队友沟通、及时补位的队员，肯定他们的团队协作能力；对在篮球比赛中只注重个人表现、不与队友配合的队员进行引导和教育，让他们明白团队协作的重要性。通过评价，学生能够不断改进自己的团队协作方式，提高团队协作能力。

### 2.3 规则意识强化

规则是社会秩序的保障，培养学生的规则意识对于他们的成长和发展至关重要。高中体育教学中的各种项目都有明确的规则，“学练赛评”一体化模式能够有效地强化学生的规则意识。在学习环节，学生需要学习体育项目的规则，了解规则的内容和要求。例如，在学习足球比赛规则时，学生需要了解比赛场地、比赛时间、越位规则、犯规行为等方面的内容。教师可以通过讲解、演示、案例分析等方式，让学生对足球规则有一个清晰的认识。通过学习规则，学生能够对体育项目有一个全面的认识，明确在比赛中什么是可以做的，什么是不可以做的，从而在思想上树立起规则意识。

练习环节是学生将规则运用到实际中的过程。在练习过程中，学生需要按照规则进行训练，遵守规则的要求。例如，在篮球练习中，学生需要遵守运球规则、投篮规则等，如果违反规则，就会被判犯规。在运球时，学生不能双手同时运球，不能持球走步；在投篮时，要在规定的投篮区域内投篮。通过反复练习，学生能够逐渐养成遵守规则的习惯，将规则意识内化为自己的行为准则。同时，在练习过程中，教师也可以及时纠正学生的违规行为，让学生明白遵守规则的重要性。

竞赛环节是规则意识检验的重要时刻。在竞赛中，学生必须严格遵守规则，否则将受到相应的处罚。例如，在田径比赛中，如果运动员抢跑，就会被取消比赛资格；在足球比赛中，如果球员犯规，就会被判罚点球或任意球。通过竞赛，学生能够深刻体会到规则的严肃性和重要性，明白遵守规则是参与竞赛的前提和基础。同时，竞赛中的

规则执行也能让学生学会尊重规则、尊重对手，培养公平竞争的意识。在竞赛中，学生们会看到裁判严格按照规则进行判罚，无论是自己所在的队伍还是对手，只要违反规则都会受到相应的处罚。这让学生明白，在规则面前人人平等，只有遵守规则，才能保证竞赛的公平公正。

评价环节可以对学生在遵守规则方面的表现进行评价。教师可以评价学生在学、练、赛过程中遵守规则的情况，对遵守规则好的学生进行表扬和鼓励，对违反规则的学生进行批评和教育。例如，教师可以表扬在足球比赛中始终遵守规则、没有犯规行为的队员，肯定他们的规则意识；对在篮球比赛中多次犯规、不遵守规则的队员进行批评，让他们认识到自己的错误，并引导他们改正。通过评价，学生能够进一步强化规则意识，养成自觉遵守规则的良好习惯。

## 3 结论

“学练赛评”一体化模式为高中体育德育功能的拓展提供了有效的路径。通过这一模式，学生能够在体育活动中培养体育精神、团队协作能力、规则意识和应对挫折的能力，促进自身的全面发展。高中体育教师应充分认识到“学练赛评”一体化模式的德育价值，在教学过程中合理运用这一模式，将德育渗透到体育教学的各个环节。例如，在课堂教学中，教师要注重引导学生学习体育项目的文化和精神内涵，培养学生的体育精神；在练习过程中，教师要组织学生进行团队协作练习，提高学生的团队协作能力；在竞赛活动中，教师要强调规则的重要性，培养学生的规则意识；在学生遇到挫折时，教师要及时给予鼓励和引导，帮助学生正确对待挫折。

## 参考文献:

- [1] 姚凌杰.高中体育课程“学、练、赛、评”一体化与学生综合素质培养的关系研究 [J].体育风尚,2025,(05):95-97.
- [2] 余二霸.高中体育“学—练—赛—评”一体化教学策略 [J].中学课程资源,2025,21(01):29-31.