

# “学、练、赛、评”一体化新业态体育课模式

——以成都七中初中附属小学排球教学为例

张 炜 刘 骋

成都七中初中附属小学 四川 成都 610041

**摘 要:** 2022 年新课改更深层次的将学生核心素养作为学校教育的逻辑起点, 义务教育阶段体育课以学生身体发展为重点方向、体育与健康知识、技能和方法为主要学习内容, 以增进学生身心健康为主攻点; 通过体育活动充实丰富学生的精神生活和文化知识, 利用体育课形成健康积极、有效的手段, 从而达到体育与健康课程的核心追求目标, 由此呈现“学、练、赛、评”一体化新业态体育课模式势在必行。

**关键词:** 新课标; “学、练、赛、评”; 核心素养; 新业态体育课

## Physical Education Class Model, A New Integration Pattern of “Learning, Practice, Competition and Evaluation”: Take Volleyball Teaching in Chengdu No.7 Middle School Affiliated Primary School as an Example

Wei Zhang, Cheng Liu

Chengdu No.7 Middle School Affiliated Primary School, Chengdu, Sichuan 610041

**Abstract:** In 2022, the new curriculum reform takes students' core literacy as the logical starting point of school education. physical education class, a section of compulsory education, takes students' physical development as the key direction, sports and health knowledge, skills and methods as the main learning contents, and focuses on improving students' physical and mental health to enrich students' spiritual life and cultural knowledge through sports activities, and make use of physical education class to form healthy, active and effective means, so as to achieve the core pursuit goal of physical education and health curriculum. Therefore, it is imperative to present a new pattern of integration of “learning, practice, competition and evaluation” physical education class mode.

**Keywords:** New curriculum standard; “Learn, practice, compete and evaluate”; Core literacy; New physical education class

### 前言

为积极响应“第二个百年”奋斗教育目标, 落实新时代学校体育工作方针政策的改革措施, 新课标体育与健康课程进一步阐述了对学校体育教学质量的新要求, 体育教师聚焦“教会、勤练、常赛”三要素备课, 逐步完善“健康知识+基本运动技能+专项运动技能学校体育教学模式”的走势, 通过贯穿“学、练、赛、评”的一体化课堂环节培养学生的核心素养, 基于新课标和“双减”的大背景下鼓励学生课内外都要积极参与三大球训练而建构一体化新业态体育课模式。

### 1 明确新课改“教会、勤练、常赛”的新要求

新课标面向全体学生, 落实教会、勤练、常赛要求,

满足学生真实的内心需求与个性化发展, 使其人人受益。

(1) 首先要理解体育课“教会”定义, 教师需要了解教学主体对象的状态和把握教学环节, 要明确学生真正意义上的“学会”过程。教会, 是理解、掌握和能用的综合体现, 教会最终通过学习和实际生活两个领域体现, 而不是局限于掌握了知识与技能。

(2) 其次是体育课的“勤练”“练”是具体的操作手段(身体练习), 是运动技能掌握的重要环节, 课内要提供足够的时间保障, 除了 40 分钟的课内量的积累, 还要注重课外勤练的时间保障; 利用双减时间, 学生不拘泥于课堂, 联合校内外整合资源, 利用课内外开展练习活动; 而“勤练”的结果最终指向培养终身体育锻炼习惯、掌握基本动作技能、增强学生体质的最终目标。

(3) 最终落实体育课“常赛”的要求, 努力实现人人赛、课课赛、层层赛, 达到的频次是要面向我校全体学生, 体育教研组制定计划, 合理安排每堂课上的教学比赛时

**作者简介:** 张炜(1992.8.14), 性别男, 民族汉, 籍贯四川成都, 职务/职称: 教师, 学历: 硕士研究生, 研究方向: 体育教学

间,结合体育课堂教学组建班队,通过周周赛,月月赛,来实现以赛促练,掀起体育锻炼的校园浪潮,使学生乐于其中享受竞赛过程、更加牢固地掌握专项运动技能的提升,培养学生的体育与健康核心素养,养成终身体育锻炼的主观能动性。

## 2 教研组从“教材”到“课堂”需如何进行教学化处理

有效的课堂教学体现整体性。首先整体性考虑“整体人”的发展,人的完整性与生活的完整性是“整体人”的定义,需要我校体育教师注重主教材的选择,应从不同学段去考虑难易程度和符合教学对象身心发展的特点,可以有所调整与变通。

### 2.1 主辅教材融入课堂教学设计理念体现动态性

传统的体育教学设计过去注重知识点,单一的技术特点设计,对实战比赛、球场意识、角色分工、规则裁判、观赏评价等设计不全面,新样态“学、练、赛、评”的一体化课堂应更加关注与重视学习新知识与已有知识技术经验联系起来,在已有知识结构的基础上构建新知识,将已有的知识迁移到新的情境中,作出决策和解决问题的实际能力。

### 2.2 体育课堂教学法的确定

教师考虑教法和学法,可以灵活运用结构化、关联性的知识技术解决问题与优化教学手段;在使用教法过程中,一定要以培养学生核心素养为纲要的宗旨,选择正确地适合学生个性化发展的教法,不失课堂氛围又能激趣的学法,促使课堂效率的提升,例如:视频教学法——利用 2.0 信息技术工程当中的数字化信息技术的融入一体机的多媒体教学,不仅可以直观高清看到整个课堂样态,还能实时记录生成学生课堂中的过程性表现和课堂分组参与合作等环节内容的资料。

### 2.3 明确“体育课”而非“说教课”

一节课 40 分钟的体育课,用其中讲解示范 8—10 分钟足矣,将运动密度提到 75%,最大化的将勤练、常赛放在课堂中,改变传统的教学模式,将时间还给学生,实现将教材最大利益放在教学中来。

## 3 体育与健康从“课堂”到“应用”需要一体化施教

新修订的义务教育课程方案非常明确新教学将深化教育改革,新教法分为:引领性学习主题、素养导向的学习目标、挑战性学习任务、情境学习的学练赛、持续性学习评价。结合我校教学思路的改变,促使体育课堂有质的飞跃为出发点,让统一教学改变为有个性化与差异化的教学,让每一个孩子都可以在自己的现有能力起点上有立足

于自身的成长和发展,真正践行五育并举、五育融合、以体促智,进一步为我校体育课程中强调链接、赋能体育教学指明方向。

### 3.1 一体化体育课程的价值回归

一体化体育课程的注重价值回归体育本身,首先强调“育体”、“育心”的育人价值,体现“以体树人”的成效性,其次提出体育是一种“生命教育”的理念,不仅仅是身体教育,体育重点促进人的生命更有意义、更有保障和更有质量,培养个性化发展特点并作用于生活。

### 3.2 一体化体育课程详细明确学生学习的內容

指导学生学会基本运动技能、体能和专项运动技能,提升主体基本运动能力、体能素质贯穿始终,掌握专项运动一两项技能。

### 3.3 一体化体育课的应用需使学生能够真正享受到运动乐趣

必须要设计多样化的训练手段,充分体现体育为健康的价值追求改变我校学生体质,提高运动能力,增强学生对健康重要性的认知,并养成终身体育的能力和健康生活方式。

### 3.4 一体化体育课程结合我校体育教学工作开展的需要

需进一步推进体育教学一体化,高度注重“学、练、赛、评”一体化环节教学,夯实“教会、勤练、常赛”的三环节基本要求,将学练赛整合一体,达到我校对学生体育课堂的做好学、保障练、强化赛的目标。将以往的体育运动知识、技战术作为课程研制起点转变为以培养学生内在核心要素为起点;重点以发展学生核心素养始点,充分实现学生身心健康水平为主绳,对促进我校学生综合素养的发展提供非常重要的参考价值。

## 4 把握“学、练、赛、评”一体化新样态体育课

### 4.1 体育课常见问题

过去传统的体育课易出现学理不讲及学习不深,方法运用不当,从而导致教师对主体的关注不够和需求不顾,使其教学对象参与感不足;各种教学方法不灵,致学生能力不到,无法实现课堂当中技术技能的掌握;从教学的设计不好到练的不巧导致效果不佳等现象。

### 4.2 新样态体育课趋势

通过解读新课标内容,强调本校体育课呈现“学、练、赛、评”一体化新常态。学生学练要精准,教学内容更加注重激发兴趣,从不同学段因材施教,呈现学以致用的效果,利用激励性语言引导、学练有别、联系实际;新样态体育课比赛要常态,努力实现人人参与比赛、课课组织比

赛,学生从单个技术学习到组合技术的掌握,并充分利用设定目标进行考核,从而达到实现综合能力;教师在课堂中要评价灵活,学练赛处处可以评价,引入多元评价,从口头语言、肢体动作、人工智能数字化技术结合评价。

### 5 打造“学、练、赛、评”一体化优质课堂

#### 5.1 实现目标具体化

从三维度目标:更加充分的体现知识技能学习目标、体育素质锻炼目标、情感品格培养目标,呈现一堂高质量的体育课不仅取决于教师,更重要的是孩子们的参与度与学习深度;体育课不仅是局限于单纯的跑跳,更是去培养孩子们积极向上,富有顽强拼搏的精神,而一堂高质量的体育课正是因为有老师和学生的双向参与,让每一位学生都能够在“乐”中练,在练中“乐”,课堂气氛充满活力,有效地提高了课堂教学目标与质量。

#### 5.2 教材内容结构化

整体性规划与设计,需要把“教会、勤练、常赛”的学—练—赛—评内容分布表

教学方式	内容安排
学	正面双手垫球技术。 体能练习方法。 团队意识培养,克服困难勇气等体育品质。
练	两人一组固定球练习。 自垫球练习。 两人一组一抛一垫练习。
赛	队员两人(不限男女),立于网高 1.55 相隔 2 米的距离,进行排球对垫球。 比赛中每组必须完成 10 次对垫球。 规定时间内先完成垫、传球计时完成。
评	学生垫球技术动作的熟练程度,垫球时的击球点准确性和力量控制能力。 练习时学生的耐心和韧性,不断提高成绩、提升自我的勇气。团队合作时相互配合、相互鼓励意识。

排球正面双手垫球技术教学

模块	二	单元	一	课时	1
学段	三	年级	五年级	班级	4
人数	45 人	性别	男生: 24 女生: 22	教师	XXX
教学目标	知识技能学习目标:初步掌握正面双手垫球的动作要领和练习方法,能够正确掌握击球点及击球手臂的正确姿势。 体能素质锻炼目标:通过技能学练赛和身体素质练习提高学生的灵敏素质和协调性,促进心肺功能发育,达到增强体质目的。				

内容与形式做系统化分析与统筹安排,不能将其分裂,学生的学习应融入“启、思、创”三环节,教师通过一体化学习体育互动启发学生,学生在互动协作中产生思考,利用主观能动性所学知识进行创新。教师的课堂教学形式要注重结构化的教学设计,让学生感受到教师对课程的设计新颖有趣,让学生乐于参与其中。

#### 5.3 一体化体育课堂变革

使教师作为教学活动的设计者应做到换位思考,把自己当成主体学习的合作者、引导者、教学对象的成长激励者、学生成长的顾问,教师和学生的教与学关系,二者要相互融合兼容。注重采用多种教学方式,通过课堂讲授、小组内交流研讨健康课主题教学、外出参观学习等方式或途径,促进学生获取健康教育的知识和方法,养成健康行为。

### 6 学、练、赛、评一体化新样态体育课教案模拟撰写

#### 6.1 以排球模块为例——教案与课例

	情感品德培养目标：通过个人练习培养学生勇于克服困难，突破自我的意志品质。通过多人练习和团队比赛，启蒙学生合作意识和团队精神，形成积极进取，乐观开朗的生活态度。				
教学内容	单一技术：正面双手垫球组合技能：正面双手垫球技术组合练习				
教学重点	正确的击球点和击球位置。		教学难点	身体协调用力将球垫过网到队友位置。	
课的结构	课的内容	教学过程与方法	组织与要求 (组织图) 要求与学法	时间	次数 强度 (大中小)
准备部分	<p>一、课堂常规 宣布课的任务与要求 三、准备活动 1.专项训练 (1) 肩部热身 (2) 转体跳 (3) 开合跳 (4) 高抬腿击掌 (5) 弓步转体 (6) 前踢腿</p> <p>2.排球裁判手势操 (1) 发球 (2) 球出界 (3) 球界内 (4) 暂停</p>	<p>1.体育委员整队报告人数、检查服装。 2.师生问好，宣布课的内容、学习目标及要求。 3.安排见习生 4.安全提示 教师带领学生集体练习。 分组学习裁判手势。 分组发球比赛并灵活运用裁判手势法。 4.教师观察学情并总结。</p>	<p>组织： XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX XXXXXXXXXX</p> <p style="text-align: center;">▲</p> <p>图 1-1 要求：教师语言清晰，学生精神饱满。</p> <p>1.组织：</p>  <p>图 1-2 2.要求：学生认真模仿动作进行练习，充分活动身体。</p>	1 2 8	1 1 1 中
基本部分	<p>正面双手垫球动作要领的讲解与示范。 1.学习要领 插：两手臂前伸插至来球下方 夹：手臂夹紧，用平整而稳定的击球面去迎击球。 提：由下肢蹬地，提肩、顶肘、压腕的动作去迎击来球。 蹬：身体重心要随球前移，两臂在全身协调动</p>	<p>1.无球徒手动作和有球相结合。 2.教师讲解示范正面双手垫球的完整动作，使学生了解正确的动作要领。 3.学生无球模仿练习（认真观察、体会与理解垫球的动作要领） 4.分析动作重点，纠正学生的易犯错误动作。</p>	<p>1.重点：分组学习时粘纸互相配合粘到击球点，达到提醒效果。 2.难点：无球练习时体会插、夹、提、蹬的协调用力。 3.要求：认真听讲、小组内积极讨论及学习。 *要求：动作到位，达到运动效果，心肺功能得到有效提升。</p>	6 1 5 5	10 8 1 中大

	作的配合下伴送球。 2 身体素质训练： (1) 持球俄罗斯转体 (2) 持球开合跳 (3) 敏捷圈步伐练习、 平板支撑																																				
结束部分	放松活动听音乐跟老师进行全身拉伸放松。 课的小结 宣布下课	学生模仿教师动作进行放松。 引导同学自评互评。	要求:学生身心调节,动作到位,全身放松,认真总结,学生能自评正面双手垫球掌握情况,明确课后练习作业。	3	1 小																																
场地器材	排球场地、排球 46 个、小排球架 8 个、音响一个、标志桶若干																																				
练习密度	70%																																				
心率曲线	 <p>体育课心率曲线图</p> <p>心率变化</p> <p>课堂时间</p> <table border="1"> <tr> <td>0</td><td>3</td><td>6</td><td>9</td><td>12</td><td>15</td><td>18</td><td>21</td><td>24</td><td>27</td><td>30</td><td>33</td><td>36</td><td>39</td><td>42</td><td>45</td> </tr> <tr> <td>84</td><td>132</td><td>102</td><td>108</td><td>114</td><td>114</td><td>102</td><td>138</td><td>120</td><td>114</td><td>114</td><td>120</td><td>202</td><td>196</td><td>170</td><td>170</td> </tr> </table> <p>● 心率 (次/分)</p>					0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45	84	132	102	108	114	114	102	138	120	114	114	120	202	196	170	170
0	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	39	42	45																						
84	132	102	108	114	114	102	138	120	114	114	120	202	196	170	170																						
教学反思	<p>本节课以“学-练-赛-评”教学模式进行设计。学生通过个人练习，两人合作练习，多人团队竞赛，基本掌握了正面双手垫球的技术动作。课堂练习强度安排合理，小组合作已成课堂常态，给与了学生充分展示自己的机会，课堂参与感实足氛围较好。这节课带给我的意外惊喜是学生在做过裁判手势操后能够马上运用到比赛中。当然也有不足之处：无球模拟练习时间较长，小比赛中有个别女同学害羞，不敢，尝试表现，应该及时语言引导鼓励。</p>																																				

### 7 展望

(1) 在新课标背景下学校体育迎来了蓬勃发展的趋势，“学、练、赛、评”一体化体育课模式将会进一步被教育部门提到新的高度，义务教育阶段体育课时占比 10-11%，学生参加体育锻炼起到重大作用。

(2) 体育老师将迎来新的考验和机遇，学校体质健康整体水平及学生的学习现状将迎来绝佳的变化；新兴体育项目涌入校园，丰富校园运动内容、调动起学生的参与兴趣。面对挑战做足准备，实施新样态体育课过程，需首要快速有序地提高学校体育教学质量，真正落实体育课教学教案里面的具体内容，进行有针对性校本课程改革。

### 参考文献：

[1] 国家体育总局.义务教育体育与健康课程标准(2

022 年版)[N],中国体育报,2022,4.28.

[2] 黄凤,俞承宽.“学、练、赛、评”一体化教学模式培养学生体育核心素养的研究[J].青少年体育,2021,(03):93-94.

[3] 李路路,梁艳,何标,孙立志.基于“新课标”的安徽省中小学体育与健康课程实施效果研究[J].当代体育科技,2020,10(20):142-145.

[4] 谷长伟,周爽.体育课程一体化建设视角下幼儿园体育课程的内容建构[J].中国学校体育,2020,39(03):26-28.

[5] 于素梅.一体化体育课程的旨趣与建构[J].教育研究,2019,40(12):51-58.