

# 学-练-赛一体化背景下的初中体育高质量课堂

胡平凡

南京市第三十九中学 江苏南京 210000

**摘要:**以学为基,以练为径,以赛为促。在学-练-赛三者的协调统一的过程中,促进学生的学习动力,强化学生的练习动机,促进学生在竞赛活动中的积极表现。在积极的效能感表现,能动的成就感激励等的作用下,促进学生在体育活动中的兴趣体验,强化学生的学习效果,促进初中体育高质量课堂的积极构建。接下来,本文将结合自身初中体育教学实践,谈谈“学-练-赛”一体化背景下的初中体育高质量课堂的有效构建。

**关键词:**初中体育;学-练-赛一体化;高质量课堂;策略

## Construction of high-quality classrooms in junior middle school sports under the background of learning-practice-competition integration

Hu Pingfan

Nanjing No. 39 Middle School, Nanjing, Jiangsu 210000

**Abstract:** Taking learning as the basis, practice as the path, and competition as the promotion. In the process of coordination and unity of learning-practice-competition, it can promote students' learning motivation, strengthen students' practice motivation, and promote students' active performance in competition activities. Under the influence of positive self-efficacy performance, active sense of achievement, etc., it can promote students' interest and experience in sports activities, strengthen students' learning effects, and promote the active construction of high-quality sports classrooms in junior high schools. Next, this article will discuss the effective construction of a high-quality junior high school sports classroom under the background of the integration of “learning-practice-competition” based on its own junior high school physical education teaching practice.

**Keywords:** junior high school physical education; learning-practice-competition integration; high-quality classroom; strategy

### 1. 前言

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》在体育与健康课程理念设计中指出,在体育与健康课程中应当“依据学生的学习需求与兴趣爱好,面向全体学生,落实‘教会、勤练、常赛’要求,注重‘学、练、赛’一体化教学”。在体育教学实践中,结合学生的兴趣体验,创设积极的学习情境,激活学生的学习动机,在充分激活学生的主体性意识的基础上,激活学生的学的活动,让学生在学的自主意识的激发和驱动作用下,积极地参与到对学习活动的探索和研究的活动中,感受科学的体育知识技能与具体的学习活动相结合产生的效果。在积极的探究实践过程中,学生感受到知识学习与具体

的操作之间的感性效果,学生的积极能动性会在积极的学习实践探究的过程中有效地激发和调动起来,特别是当自己的感悟和与体验与具体的学习活动,产生积极的现实成果的时候,同学们的内心更是会迸发出无限的动力体验。练习是主观建之客观的过程,在练习过程中,同学们不断地将学习过程中得到的感性知识经验与具体的练习活动相结合,在结合的过程中,学生根据自己的实际情况,不断地调整方法技巧,矫正错误方法技术等。在比赛活动中,在真实的活动碰撞中,刺激学生的学习效能感,促进学生的学习成就感,在积极的竞赛活动体验和实践中,促进高质量体育课堂的有效构建。

### 2. 创意学,趣味练,游戏赛

体育与健康课程与数、理、化等课程性质有着明显的不同,前者是一种操作性认知,直接指向于学生实际参与体育活动和形成健康行为的实践,提高学生的生

**作者简介:**胡平凡(1994-),女,汉族,江苏宿迁人,本科学历,中学二级教师,研究方向为:体育教育。

命、生存和生活质量；后者直接指向于认识客观的世界和改造客观世界。学习体育与健康更贴近生命和生活，因此要落实“教会、勤练、常赛”三位一体的践行方式。其中“教会”作为教师的第一考验，让学生学会体育与健康的价值、原理和方法，学生形成体育技能并且对体育与健康课程产生学习动机。在这里，如何让学生学会是体育老师思考的首要问题，课内学习是学生体育知识经验获得的最主要的途径，在课内教学活动中，教师结合学生的兴趣体验和规律特征等，对学生展开有目的、有计划、有条例的教学实施，让学生在兴趣体验有效激活的基础上，积极地加入到体育学习实践的具体过程中。

兴趣是最好的老师。学习兴趣对于学生学好知识的重要性有目共睹，那么激发学生的学习兴趣便成为构建高效课堂的基础，能让学生在玩中学，在玩中掌握知识经验，在玩中获得积极的发现和感悟，在玩的过程中，积极找到问题改进和提升的方法。再通过积极的学、练、赛结合，促进高质量课堂的积极呈现。

例如，在学习篮球单元《运球、双手胸前传接球》的教学设计实践中，教师结合创意配乐游戏“小鱼网”，首先用标志物划分好跑动区域，强调安全事项，让大多数同学扮演小鱼，两位同学扮演渔网，渔网手拉手在规定的渔场中用手去触碰跑动的其他同学，其他同学顺势躲闪，躲开则可以继续在渔场里奔跑，躲不开则加入渔网，然后一起追击其他的跑动同学，以此类推四位渔网，六位渔网……，随着渔网数量的不断增多，同学们的躲避难度越来越大，直到最后剩下一名游戏者游戏结束。

通过简单的游戏，让同学们学会在真实的对抗性环境中，人与人之间应当如何躲避，如何闪躲，如何最有效地保护自己。在闪躲游戏的激励基础上，教师引导同学们想象，如果加入篮球，同学们又要学会躲、又要防，肯定手忙脚乱，但是在这时候又要求我们既要保护好球，又要保护好自己，我们在球场上怎么做呢？这时候自然引出需要同伴间的密切配合，才能够尽可能的保证球的万无一失，并且组织学生通过接下来的小组训练，在真实训练赛中感受——完善自己技术的同时，更需要团队间的配合，这样在教授新知识的同时渗入德育教育，人与人之间的配合，团队的协作是赢得比赛胜利的重要因素。与此同时，篮球运球、传球的过程中，作为进攻一方的同学，要想夺球，就必须找到对方的漏洞、破绽，选准时机，快、狠、准地将球收到自己的队伍手中，这与团队的配合也息息相关。

在积极的情境体验中，激发学生对运球、传球的兴趣；同学们在学习活动中，对运球和抢运球的技术动作进行学习和揣摩，原地二人传接球、原地四人一球，行进间运球后传球，在运球传球的过程中，同学间互相示

范，教师讲解，同学探索、反复尝试，成功的喜悦提起了学生们进一步学习的欲望；在感性的学的基础上，教师引出游戏竞赛规则，更进一步提升学生学习的热情。

又比如：在学习投掷单元《双手头上前掷实心球》的教学设计中，教师在第一节课布置学生带好若干张报纸和一卷胶带，队伍采用围圈式，中心点放置标志杆。学生将所带的报纸先折叠成飞机，比一比谁可以单手将飞机飞的更远，且碰到标志杆上端的旗帜；其次，教师示范由原来的单手换成双手，由原来的纸飞机变成纸团子，再指导学生进行练习；随着练习次数的增多，报纸张数的不断增加，学生的投掷水平不断提升，最后再按照教师画的投掷区进行投掷得分比赛。

教师在第一节课利用报纸而不是传统意义上的直接拿实心球，能够激起学生的好奇心，提起学生的兴趣，并且主动思考这节课的内容，在学习时专注力会更高。在单手飞纸飞机的时候，学生能够认识到想要让纸飞机飞的远且高（碰到标志杆上的旗帜），出手的速度一定要快且出手的角度要高，这也是我们教授实心球项目中需要注意的点。其次，纸飞机变成纸团，单手变成双手时，发力的感觉会完全不一样，在练习的过程中教师适度引导除了速度和角度之外，还有全身协调发力的配合。最后的投准练习，以小游戏的方式考验学生的掌握知识程度，且激发学生的好胜心，课堂氛围空前高涨。教师在游戏的过程中慢慢渗透知识点，学生更愿意接受新知识，课堂参与度更高。

由以上两个例子可以看出，在积极的游戏竞赛体验中，引导学生在积极的知识应用、实践的过程中，找到学习的强烈满足感，在主动的动作技能的内化意识作用下，运用所学知识赢得比赛的胜利，从而更好的促进体育高质量课堂的有效构建。

### 3. 多元学，交互练，创意赛

进入中学阶段的学生，在知识接受和获取方面的途径更加多元化和丰富化。在学习活动中，会有学生抱怨课堂中教师展示的角度不够全面，或者在一些角度中看不清楚，无法快速准确的学习新动作。为此教师结合多元的学习平台，以视频播放的形式向学生们展示规范且标准化的动作。不得不承认现代信息技术手段的引入让学生在观看体育动作技巧的同时可以快速划过自己已经掌握的内容，而当他们遇到自己尚未学会的体育技巧时又可以通过暂停或者循环播放的模式反复观看。这样下来，学生的学习兴趣被极大地调动起来，他们不会觉得学习是一件枯燥乏味的事情，而是一项充满趣味的活动。

在此基础上教师引导学生在具体的学习实践中，通过多种途径，如交互练习、互动练习、创意实践等形式，在学-练-赛的科学结合下，协调统一的基础上，实现体育高质量体育课堂的有效构建。

例如,在韵律操的学习中,同学们结合韵律操的特点,通过多元媒体平台,搜索和韵律操相契合的音乐节奏,同学们通过反复的结合,找到与韵律操的练习节奏相契合的音乐,甚至同学们在多元交流的基础上,对一些不合理的地方进行修改,调整。当然,随着网络的发达,科技的进步,许多学校已经在操场配备了大屏,供体育教师教学,但是仍然有一些学校无法提供专业的设备。那么针对中学生乐于表现自己,希望得到老师和同学肯定这一特点,我在课堂中推出了“小老师”,即在每一小组选取或者毛遂自荐1-2名动作标准的学生来带领其他同学学习,“小老师”负责对小组里其他同学的动作进行指导,当然“小老师”是可以轮换的,当队伍里的同学或者老师觉得哪位同学的动作比“小老师”更标准时,他可以成为本小组的新任“小老师”。如此一来,在课堂中人人都会为了当“小老师”而努力学,而已经成功当选“小老师”的学生在指导别的同学练习的同时,夯实了基础,又帮助了别人。基于此方法,体育课堂的学习氛围空前高涨,学生的学习兴趣与热情也更为浓厚,大家由之前的被迫学习,转变为积极主动地学、充满兴致地学,而这种氛围势必大大优化初中体育课堂的教学效率及其质量。

在练习活动中,同学们结合音乐情境,展开交互练习,互动练习。同学间相互取长补短、优势互补,在积极的修正和改进的过程中,实现学生韵律操练习效果的积极呈现。在同学对韵律操的有效学习和整合的基础上,以小组间比赛为契机,考核小组成员的学习成果。既是对本节课学生学习情况的了解,同时也增添了竞争性,有助于学生集体荣誉感的提升。另外,也可在全年级范围内开展积极的竞赛,竞赛的紧张性特征,让同学们在学习活动中的主体性意识极大提升,学生在学习中的投入度会更高,班级的凝聚力也会在这个时候体现的更明显,同时在竞赛中学生对韵律操的内化程度更高。在积极的学-练结合的基础上,促进高效赛效果的积极体现。

#### 4. 自主学, 灵活练, 多元赛

“学-练-赛”一体化背景下的初中高质量体育课堂的构建,改变传统的体育教学被动学、僵化接受的局面,让学生主体性意识充分激发,主动性充分调动的基础上,积极主动地融入到学习活动中,在自主学习、主动练习、有效强化的过程中,在生动活泼的体育学习活动与竞赛等的有机结合过程中,实现高质量体育课堂的积极有效构建。

例如,在传统体育类项目的学习实践中,学校结合同学们的兴趣特点,让同学们自主地选择自己感兴趣的传统体育项目进行学习,在学习活动中,同学们不仅可以通过课上的学习活动来对学习对象进行学习和了解,而且能够通过拜访地域体育名人、传统体育项目传承者,

或者网络平台学习等方式,在积极自主的学习实践中,展开对学习对象的积极知识积累。

就拿健身长拳和踢花键这两个项目来说,学生们可以在课堂中学习到的内容,也可以通过网络学习丰富自己,甚至可以在节假日休息的时候拜访当地有名的专家,更进一步的提升自己知识。学生们通过自己在自主渠道中获得的知识经验,在交互学、灵活练的过程中,积极互动,高效融合。与此同时,在学与练结合的基础上,学校可以通过举办校内活动联赛,在“一校一品,一校一色,多元发展”的体育理念的引领下,先在班级内部开展健身长拳和踢花键知识竞赛和技能竞赛,再发展到班级之间开展、学校内部开展。

在积极的竞赛活动开展中,同学们会自觉地将班集体荣誉和个人的得失荣辱等有机地结合起来,这时候他们的学习已经不再是单纯地个人的事情,学生在练习活动过程中的责任意识被充分激发,学生的使命感被有效地调动起来。在学生的内在动机和活力有效激发的前提下,学生在体育竞赛前会积极地准备,在竞赛活动中,积极地应对,严格地要求自己,不断提升自身的体育素质,不断地提升自身的体育技能。在比赛活动中,同学们积极地融入,全力以赴地应对,在多元的比赛互动过程中,促进高质量体育课堂的积极构建。

#### 5. 结语

总之,学习运动技能不仅仅要达到知道和弄懂,更为重要的是实际运用起来,而且无论是健康机能和运动技能的形成、巩固、掌握和运用,都需要大量的练习,才能达到熟练、精通甚至自动化。学生参与体育练习,参加各种适宜的体育比赛或者展示本身就是富有激情、具有活力和吸引力的校园文化活动的一部分,学生学会、勤练、常赛还是有效增进健康、促进全面发展方面最有价值的部分。在“学-练-赛”一体化背景下的初中体育高质量课堂构建,将“学-练-赛”在契合学生的学习特点和发展规律的基础上,灵活地组合,有效地实践。在积极的能动性激发与激活的基础上,促进学生的有效知识经验积累,促进学生的技能技术的显著提升,促进学生的实践演练经验的有效且丰富。高效体育课堂就是在“学-练-赛”一体化的有效融合的基础上能动地构建起来的。

#### 参考文献:

- [1]李文江,刘泽强.体育课堂教学实施“学、练、赛、评”一体化的问题与策略——从结构化教学的视角谈起[J].体育教学.2021(04)
- [2]韩庆敏.评价视角下“学练赛”一体化设计[J].中国学校体育.2020(07)
- [3]石峻.教材“三个一”要求下“学、练、赛(评)”一致性的实践与思考[J].中国学校体育.2020(02)