

“学、练、赛、评”一体化教学模式在高中体育与健康课程中的应用

周红连 张仕颖

常德市桃源县第九中学 湖南 常德 415000

【摘要】：为了解决高中体育与健康课程教学中学生学法领悟不足、练习方式单一、比赛实践缺失、评价体系不完善的问题，本文主要对高中体育与健康课程教学中“学、练、赛、评”一体化教学模式有效应用的策略进行了深入研究，首先分析了高中体育与健康“学、练、赛、评”一体化教学设计与安全性的原则，然后提出了运用问题导学教学法，引导学生递进式的学习；优化练习形式，实现以练促学的目的；开展多元化的比赛活动，让学生在比赛中巩固体育技能；开展精准化的教学评价，促进学生全面发展等有效策略，以为广大高中体育与健康教育工作者提供参考和借鉴。

【关键词】：学练赛评；教学模式；高中；体育与健康；策略

DOI:10.12417/2982-3803.25.10.056

1 高中体育与健康“学、练、赛、评”一体化教学实施的原则

1.1 安全性原则

保证学生的安全是每一个教师的责任和义务。无论开展任何形式的教学，教师都要将学生的安全放在首要位置。在体育训练和比赛的过程中，学生由于多种因素影响，经常会出现运动损伤的问题，严重影响着他们的生命安全。因此，在开展“学、练、赛、评”一体化教学时，体育与健康教师要遵循安全性的原则，开展安全教育，强化学生的安全意识，促使他们深度学习、高效练习、和谐比赛、多元评价。

1.2 层次性原则

在充分尊重学生个体差异的基础上展开针对性的教学和训练，是高中体育与健康教学改革的一大方向。每个学生的身体素质、兴趣偏好不同，导致他们体育运动的能力也千差万别。因此，在开展“学、练、赛、评”一体化教学时，教师要遵循层次性的原则，结合体育与健康课程教学的重难点，设计差异化的教学活动。首先，教师要依据学生的个体差异，制定不同的学习、练习目标，促使他们逐步理解和掌握动作要领。其次，教师要根据体育技术的难易程度，结合学生的体育运动能力，设置不同形式的训练活动，让学生在多元化的训练中掌握体育技能、提高体育运动能力。

1.3 整体性原则

体育知识与技能学习是一个系统、复杂的学习过程。在开展体育与健康教学时，教师只有带领学生展开系统、连贯的学习和训练，才可以帮助他们高效、深入的构建知识，逐步提高体育运动能力。因此，在进行“学、练、赛、评”一体化教学

时，教师要遵循整体性的原则，结合单元教学内容、课时教学内容，设计连贯、系统的教学活动。

2 高中体育与健康教学中“学、练、赛、评”一体化教学模式应用的策略

2.1 运用问题导学教学法，引导学生递进式的学习

理论知识讲解是高中体育与健康教学的重要一环。理论知识包括体育运动基本规则、体育技能要领、安全常识以及体育文化等内容。在进行理论知识讲解时，教师只有以学生为中心，选择适宜的教学方式，才可以激活学生探索体育知识、技能以及文化的兴趣，引导学生展开进阶式的学习，逐步提高学生的体育运动技能和体育文化素养。问题导学教学法与高中体育与健康教学的融合不仅可以引导学生突破常规思维，展开深度的思考和探究，而且可以引领学生进阶式的学习，高效实现寓教于乐的教育目的。

以“篮球：跑步运球”这一内容的教学为例，本节课教学的主要目标是引导学生掌握跑步运球的身体姿势、手触球位置以及运球高度等动作要领，并通过问题，引导学生自主分析、讨论和解决问题，有效提高学生的体育运动技能。在导入环节：教师提出以下问题：同学们，在篮球比赛中，运动员需要将球从球场的一端运送到另一端，那么怎样才能将球快速运送到另一端呢？假设学生回答：边跑边运球。这时教师可以引出教学主题——跑步运球。然后，教师继续提问：那么怎样边跑边运球呢？跑步运球的过程中手应该怎样触球？运球高度与跑步快慢之间有着怎样的关系？怎样控制运球的节奏和力度呢？在跑步运球时，身体姿势应该是怎样的呢？借助问题，引导学生自主学习和思考跑步运球的动作要领。在学生自学之后，教师运用多媒体设备加亲身示范的方式，分步讲解各个动

作要领。在学生掌握动作要领之后,教师可以引导学生以小组的形式进行训练,并组织小组竞赛活动。最后,在竞赛结束之后,教师可以再次提出问题,引导学生自主回顾和总结排球运球的动作要领。通过这样一个教学活动,不仅可以全面、系统的掌握跑步运球的动作要领,而且可以转化学生的学习方式,促使学生真正的学习,有效提高课程教学的效果。

2.2 优化练习形式, 实现以练促学的目的

科学、有效的练习不仅可以帮助学生巩固和吸收理论知识,而且可以促使学生牢固地掌握体育技能,有效提高学生的技能水平。但是,从当前体育运动与健康教学的现状看,一些体育教师不注重练习形式的创新设计,只是让学生自主进行单一技术的训练,导致学生训练的积极性较低,从而影响了训练的效果。因此,要想提高体育练习的效果,高中体育与健康教师必须要优化练习的形式。在进行练习形式设计时,教师可以结合教学的内容以及学生的体育综合学习能力,设计形式高效、趣味十足的练习活动,让学生在练习中发现学习不足、锤炼体育技能。

以“排球:正面双手垫球”这一内容教学为例,本节课教学目标是运用学练结合的方式,引导学生掌握正面双手垫球的动作要领,并运用多元化的练习方式,激活学生练习的兴趣,促使学生在练习中深入的理解和掌握动作要领。首先,教师可以开展“对墙反弹垫球比稳”练习活动。在练习开始之前,教师给每一位学生发放一个排球,让学生站成一排(距离墙面1.2米以外),面向墙面,并在墙面一定的位置,运用彩色的粉笔画一条水平线。在练习过程中,教师引导学生运用标准的垫球动作进行垫球,并用秒表记录下学生垫球持续时间,将其登记在表格之上。通过“对墙反弹垫球比稳”练习活动,可以训练学生的垫球控球能力,提高他们垫球的稳定性。然后,教师可以开展“两人一组垫球比多”练习活动。在练习之前,教师在操场上画两个同样的圆圈(距离2-3米),并将学生两两分为一组,每组发放一个排球。在练习时,教师要求两位学生分别站在两个圆圈之内,口令响起,其中一位学生运用标准的垫球动作,将球抛向另一位学生,另一个学生在接到球之后将其垫回,计时一分钟,看最终哪一小组垫球多。在这一过程中动作不规范,要扣除一次垫球计数。通过这样一个训练活动,不仅可以激发学生参与排球训练的兴趣和热情,而且可以培养学生的团队合作意识,营造良好的训练氛围,切实提高学生训练的效果。

2.3 开展多元化的比赛活动, 让学生在比赛中巩固体育技能

赛是高中体育与健康“学、练、赛、评”一体化教学的重要一环。通过多元化的、趣味性的体育比赛,不仅可以引导学生将体育技能迁移到实践之中,高效实现学以致用

的,而且可以提高学生的竞技能力,培养学生的体育精神。但是,目前一些高中体育与健康教师不能够结合学生的不同学习阶段,设计多样化的比赛活动,导致体育比赛的价值难以发挥。因此,高中体育与健康教师要结合学生的阶段性学习情况,巧妙地设计多种多样的比赛活动,打造常规化的体育教学模式,让学生在比赛中巩固体育技能、积累实战经验。

例如,在开展“篮球:传球”这一内容的教学时,为了帮助学生巩固篮球技能、强健学生的体魄、提高学生的团队合作能力以及体育竞技能力,教师可以组织团体接力传球比赛。在比赛之前,教师在操场分别绘制两条平行的底线(两条底线的距离大概为1.2左右),并将全班学生划分为人数相等的两个队伍,每一队再划分成两小组。比赛开始之后,教师要求每一队的两个小组分别站在两条底线位置,其中一条底线处的第一名学生运用标准的胸前传球动作,将球快速传递给另一条底线处的第一个队友,在接到球之后,将球再传递给另一条底线处的下一个队友,依次类推,将球接力传递给最后一个队友。在比赛的过程中,教师要运用秒表,记录各队的传球时间,并引导学生在出现传球失误时,从失误点重新继续传球。在比赛结束之后,教师公布比赛结果,最终用时最少的一队获得比赛胜利,并给予该队颁发奖品。通过这样一个比赛活动,不仅可以帮助学生巩固胸前传球动作要领,而且可以让学生爱上体育运动,促使他们主动投入到今后的体育训练中,有效提高他们的体育运动能力以及身体素质。

2.4 开展精准化的教学评价, 促进学生全面发展

教学评价是高中体育与健康“学、练、赛、评”一体化教学中非常重要的一环,但是也是教学实践中最容易忽视的一环。科学、合理的教学评价不仅可以帮助教师全面诊断学生的体育学习情况,找出学生体育学习的问题,而且可以动态优化体育与健康教学的策略,提高体育与健康教学的个性化和针对性。但是,在以往教学中,教师只是采用模糊评价的方式,对学生的学习成果进行评价,导致学生难以发现自身在学习态度、运动技能以及品德修养方面的不足之处,从而影响了他们核心素养的发展。因此,高中体育与健康教师要构建系统、精准的评价体系,对学生的学、练、赛等各个环节进行综合、全面评价。

例如,在开展“足球”教学时,教师可以依据教学目标以及学生学、练、赛等实际情况,设置评价内容、权重以及评价等级。在这一过程中,教师可以将学习态度、合作精神、运动技能等纳入到评价内容之中,并设置优秀、良好、合格以及不合格等量化标准,生成“足球”单元评价量表。在学生完成一系列学习任务之后,教师可以引导学生自主阐述学、练、赛等收获,并引导他们自主反思不足,制定未来足球学习和训练的

计划。在学生自评之后，教师可以组织小组成员相互评价，相互指出在足球技能运用、学习态度、合作精神等方面的问题，并相互提出整改意见，最后，教师可以根据学生在足球课堂的学、练、赛情况，对学生的学习表现进行分项量化评价，最后汇总评价的结果，给出最终的评价。

3 结语

总而言之，“学、练、赛、评”一体化教学模式的有效应

用对于体育与健康结构化教学体系的建立、学生体育学习方式的转化以及学习效果的提升具有重要的意义。因此，高中体育与健康教师要树立“学、练、赛、评”一体化教学的理念，结合学生学习、练习、比赛以及评价的实际情况，设计结构化的教学活动，引领学生逐步收获知识和技能，并促使他们在学习、练习、比赛、评价中提高体育精神和素养，从而切实提高体育与健康课程教学的实效性效果。

参考文献：

- [1] 刘盼盼.高中“学练赛评”一体化体育课堂教学设计[J].体育风尚,2023(5):125-127.
- [2] 楼文亮.高中体育“学,练,赛,评”课堂教学模式建构[J].中学课程辅导(教师通讯),2021(17):28-29.