

“学、练、赛、评”一体化背景下初中篮球教学实施路径研究 ——以水平四行进间单手肩上投篮为例

张翔

新疆生产建设兵团第一师九团中学 新疆 843300

【摘要】：本研究基于新课标教学改革导向，以水平四行进间单手肩上投篮为案例，探索“学、练、赛、评”一体化课堂实施路径。研究以单一技术学习为切入点，提升学生的认知基础，注重分层组合练习，以情境化课堂竞赛为突破点推动技术迁移运用，以多元课堂评价为提升点落实以评促学。通过多元路径相互融合，能够有效改善篮球教学实践中存在的诸多现实问题，有效发展学生运动能力，培育健康行为，塑造体育品德，促进体育核心素养全面发展。

【关键词】：学练赛评；行进间单手肩上投篮；体育课标水平四；初中篮球

DOI:10.12417/2705-1358.26.15.077

《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》要求落实教会、勤练、常赛，倡导在小学体育教学中实施“学、练、赛”一体化教学^[1]。所谓的“学、练、赛、评”一体化教学，其实是一种创新型的教学模式，它将学习、练习、竞赛和评价四个环节紧密结合起来，形成一个相互促进、循环上升的教学体系^[2]。在专项运动技能教学实践中，围绕技术、体能以及实践运用三个维度，构建“学、练、赛、评”一体化教学模式，成为深化体育课堂教学改革的重要导向。篮球是初中水平四阶段重点教学项目，行进间单手肩上投篮是篮球比赛中最常用的得分技术。当前初中篮球课堂仍然存在诸多现实问题，例如“学”仍然停留在教师示范讲解，学生被动接受的局面，“练”多为机械重复的单一练习，缺少分层设计。“学、练、赛、评”并非四个相互独立的教学环节，而是相辅相成、相互渗透的有机整体，凸显学生课堂主体地位，重构课堂教与学的关系。本研究重点以水平四《篮球：行进间单手肩上投篮》一课开展教学实践探索，探寻一体化模式在初中篮球课堂的落地路径，为初中球类课堂教学改革提供实践参考。

1 “学、练、赛、评”一体化的课堂教学实践

本课教学对象为初中七年级学生（水平四）。此阶段学生身心快速发展，好奇心强，乐于参与竞赛游戏，身体协调性、灵敏素质快速提升，但个体运动基础差异较大，部分学生球感薄弱，对“一大、二小、三高跳”的脚步节奏与投篮出手时机较难把握，上下肢协调配合是主要学习难点。本课遵循学有成效、练有目标、赛有趣味、评有形式的实施逻辑展开课堂实践。

1.1 学有成效：以单一技术练习为切入点，激活学生学练内驱力

“学”是一体化教学的逻辑起点，这里的“学”既指技术知识的习得，也指向学生主体的主动建构。在篮球课堂的“学

本课堂”中，不能局限于课上教师的讲解示范，要充分调动学生课前、课中的自主认知，以单一技术动作为抓手，帮助学生建立完整动作表象，激发主动参与篮球学练的积极性。

（1）课前导学降低课堂学习门槛：课前导学是落实学生自主学习的重要手段。课前向学生下发《行进间单手肩上投篮导学单》，导学单涵盖五大核心要素：学习目标、动作要领（动作图示）、易犯错误与解决对策、分层练习方法、课后自主作业。让学生在课前借助短视频资源，初步了解行进间单手肩上投篮的技术构成，知道“一大跨步接球、二小步蹬地、三高跳举球伸臂压腕拨指”核心口诀，初步区分脚步节奏、持球、出手三个技术模块^[3]。课前课间，教师与学生开展简短交流，展示优秀动作示范，引导学生徒手模仿脚步，鼓励基础较好学生尝试简单的跨步接球模仿练习，提前建立动作概念。课前导学不要求学生完全掌握完整技术，重在让学生带着问题进入课堂，改变课堂上“从零开始”的被动学习状态，提升课堂学习效率。

表1 篮球：行进间单手肩上投篮导学单

项目	内容
学习目标	1.能够说出行进间单手肩上投篮动作要领，理解“一大、二小、三高跳”的技术内涵，区分脚步节奏与出手时机；2.大部分学生能够完成行进间单手肩上投篮完整动作，做到脚步清晰、起跳合理、抬肘伸臂压腕拨指，发展灵敏、协调、下肢爆发力；3.在练习中敢于尝试挑战，学会与同伴互助，养成遵守规则、不怕失败的体育品德。
动作要领	行进间单手肩上投篮：接球后跨一大步，紧接着跨一小步积极蹬地起跳；身体腾空至最高点时，抬肘、伸臂，手腕下压，手指拨球，将球投出。重点：脚步与投篮发力协调；难点：跨步接球时机、上下肢协同发力。
易犯错误及解决方法	1.脚步混乱，出现四步上篮；徒手反复练习脚步节奏，口令辅助强化一大二小；2.起跳不充分，身体没有腾空：强调第二步主动蹬地，设置标志点限定跨步距离；3.出手没有抬肘，

	手腕没有压腕拨指：原地持球模仿出手，体会手腕拨球发力；4.接球与脚步脱节：先练习原地自抛接球跨步，再过渡到移动状态练习。
练习方法	1.原地徒手脚步模仿练习，体会一大二小脚步；2.静态持球跨步模仿练习；3.自抛球行进间接球上篮练习；4.慢速运球衔接行进间单手上投篮练习；5.简化障碍下的行进间投篮练习。
课后作业	1.徒手脚步练习3组×15次；2.原地单手上投篮练习3组×8次；3.课余开展简单一对一投篮小游戏。

（注：续表1）

（2）专项准备活动：课堂开始部分，摒弃单一的慢跑加徒手操模式，围绕行进间单手上投篮专项技术设计准备活动。第一部分为慢跑结合篮球球性练习，学生慢跑过程中结合运球、抛接球，熟悉球感；第二部分开展专项柔韧与力量激活练习，重点活动髋关节、踝关节、肩关节，开展弓步压腿、转肩、手腕拉伸，匹配上篮跨步起跳、抬肘伸臂的身体需求；第三部分设置专项模仿练习，分组开展无球脚步练习，教师口令指挥学生反复练习“一大、二小、起跳”的脚步，学生不用持球，专注体会脚步节奏，建立正确本体感觉，为后续持球技术学习做好身体准备，减少课堂运动损伤风险。

（3）解构单一技术动作：在热身部分结束以后，体育教师即开始完整的技术动作示范以及分解讲解。首先，体育教师进行完整的技术动作示范，让学生初步了解整体动作框架。随后根据动作结构特点，对动作进行拆解练习，包括跨步接球、蹬地起跳、腾空出手三个单一技术模块。由于初中阶段学生认知水平已得到显著提升，因此体育教师可采用口诀的形式，让学生了解动作要点。一方面，设置观察任务，引导学生观察教师的脚步大小、身体姿态、手臂手腕动作。另一方面，开展单一分解练习，从无球脚步，到原地持球模仿出手，再到慢速自抛接球跨步练习，由简到难落实技术动作练习，帮助学生逐步了解技术动作细节^[4]。

1.2 练有目标：以“组合练习”为基本点，提升技能学练实效性

“练”是连接技术学习与比赛运用的桥梁。练习环节不能停留在单一动作机械重复，要落实“学练三个一”要求：一个单一身体练习，围绕单一技术开展组合练习，基于技术开展游戏与竞赛。组合练习可以是技术+技术组合，也可以是技术+体能组合，同时兼顾学情分层，优化场地器材，减少课堂无效等待时间，把课堂上学到的单一技术，内化为学生真实的运动能力。行进间单手上投篮技术掌握，需要实现运球、接球、脚步、投篮多项技术协同，同时对下肢爆发力、身体协调性提出要求。

1.3 赛有趣味：以“游戏或比赛”为突破点，强化技术情境运用

“赛”是检验学练效果的载体，落实“课课有比赛，课课有运用”，这里的“赛”不等同正式竞技比赛，更多是课堂教学游戏、简化规则的竞赛，核心是给学生创设真实运用行进间单手上投篮的情境，把课堂练习的技术迁移到竞赛场景中，在竞赛当中体会成功，发现自身技术短板，反向促进学练提升。

本课围绕行进间单手上投篮设计两类课堂竞赛，兼顾趣味性、层次性，做到赛得有趣、赛得有用。

1.4 评有形式：以“课堂评价”为提升点，增强课堂教学长效性

“评”贯穿“学、练、赛”全部过程，是一体化教学的重要保障。打破过去只看结果的单一教师评价模式，构建多元化课堂评价体系，包含学生自评、同伴互评、小组评价、教师即时评价。评价既关注学生技术动作掌握，也关注课堂参与态度、合作表现、进步幅度，发挥以评促学、以评促练、以评促赛的功能。

表2 “学、练、赛、评”一体化教学体系
（篮球行进间单手上投篮）

层次	学	练	赛	评
课时	行进间单手上投篮单一技术学习	分层组合练习（技术+技术、技术+体能）	课堂游戏、闯关接力、简化3V3对抗	课堂即时评价、自评互评、教师点评
单元	篮球多项技术方法（运球、传接球、行进间投篮）	单元递进组合练习，技战术融合	单元内部教学比赛	单元学业测评
课程	篮球项目系统知识、技战术原理	课后篮球自主练习、大课间篮球活动	班级联赛、校园篮球竞赛	学期综合学习评价

2 教学实践结果与反思

通过水平四《篮球：行进间单手上投篮》一课“学、练、赛、评”一体化教学实践，课堂从传统的“教师本位”向“学生本位、能力本位”转变，不再仅仅关注技术动作模仿，更加聚焦学生运动能力、健康行为、体育品德综合素养培育。结合课堂观察、学生课堂表现，从体系构建、兴趣激发、因材施教三个方面总结反思。

2.1 搭建层级化教学体系，充分释放课堂学习效能

“学、练、赛、评”一体化贯穿课时、单元、课程三个层级，课时落实单一技术、组合练习、课堂小竞赛、课堂评价；单元层面拓展到多项技术组合、单元练习、单元教学赛、单元

测评;课程层面延伸到课堂教学、课外体育锻炼、校园竞赛、学期综合评价,形成完整的教学体系。在课堂实施过程中坚持以学定教、以练促学、以赛代练、以评促改。“学”为练习打好认知基础;“练”把认知转化成动作技能;“赛”为技能提供运用情境,暴露学练短板;“评”反馈学练赛各个环节问题,反向优化学练内容。四者不是走完流程,而是闭环联动。本节课教学中,课前导学铺垫认知,课上分层练习内化技术,闯关赛与简化对抗推动技术迁移,多元评价及时反馈,学生课堂参与度明显提升,练习密度得到保障,大部分学生能够掌握行进间单手肩上投篮完整动作,部分学生能够在简化对抗当中尝试运用该技术。同时也意识到,单课时的实践存在局限,行进间单手肩上投篮技术熟练掌握,需要依托篮球大单元持续教学,不能指望一节课完全达成全部能力目标,课时教学重在掌握动作框架,单元教学持续巩固,在多次课的学练赛评循环当中逐步提升实战运用能力。

2.2 整合课堂多元要素,持续激发学生篮球学习兴趣

初中水平四学生情绪活跃,单纯重复性技术练习容易产生枯燥感。一体化模式把技术学习、分层练习、游戏竞赛融合,给学生提供挑战、合作、展示的机会。课堂设置差异化闯关选择,基础薄弱学生也能够完成适合自己难度任务,获得成就感;能力较强学生拥有挑战提升空间。小组合作竞赛,让学生在团队当中互相帮助,弱化个体之间横向对比,更多鼓励自我进步。但是在实践中要警惕形式化风险,不能为了“有赛”而比赛,竞赛设计必须紧扣本节课核心技术,避免竞赛内容和本节课教学目标脱节。“赛”的目标不是选拔竞技高手,而是服务技术学习,面向全体学生,让每一位学生都能够参与其中。

2.3 坚持灵活因材施教,兼顾学生个体差异,促进技能进阶

初中学生篮球基础差异巨大,同一班级中,部分学生课外经常打篮球,球感优秀;部分学生几乎很少接触篮球,球感薄

弱。一体化教学模式不能机械套用固定流程,必须结合学情灵活调整学练难度与练习手段。

在教学实践中,通过对班级学生进行分层练习,针对不同能力基础的学生进行针对性练习。在教学实践中,部分学生存在认知不充分的问题,对自身技术能力认识不全面,选择的练习内容超出自身能力范围,造成练习效果不理想;同时部分学生存在畏难心理,不敢参与高难度练习活动,练习内容长期简单重复。

教师既要保护学生挑战的勇气,又要保证练习符合学生现有能力水平,避免错误动作固化。

2.4 存在不足与改进方向

第一,课堂时间有限,自评互评环节留给学生讨论时间不够充分,部分学生的互评流于表面,评价语言不够精准,后续教学中要给学生提供评价观察清单,引导学生抓准技术要点开展互评;第二,课堂竞赛受场地、器材限制,mini3V3对抗当中,学生触球机会有限,部分学生参与投篮运用机会不多,后续可以增加多场地并行,设置更多小场地开展分组对抗;第三,课后延伸不足,课时结束之后如何联动大课间、课后服务,持续落实“学、练、赛、评”,打通课内课外,还需要进一步完善。

3 研究结语

“学、练、赛、评”一体化是落实新课标,发展初中学生体育核心素养的重要课堂实施路径。以水平四《篮球:行进间单手肩上投篮》的教学实践证明,把“学有成效、练有目标、赛有趣味、评有形式”落到课堂实处,以单一身体练习夯实学习起点,以分层组合练习实现技能内化,以情境竞赛推动技术迁移,以多元评价完成反馈提升,实现四个环节深度融合闭环运行,能够有效解决初中篮球课堂学练赛用相互割裂的问题。

参考文献:

- [1] 翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径-翟宗鹏(2)[J].上海体育大学学报,2024,48(02):34-44.
- [2] 田琳.基于“学练赛评”一体化的高校排球教学模式创新研究-田琳[J].科教导刊,2025,No.603(27):36-38.
- [3] 李丽,孙泽宇.篮球课堂“学、练、赛、评”教学构建策略-李丽[J].中国学校体育,2024,43(07):15-18.
- [4] 雷蕾.“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——以篮球教学为例-雷蕾[J].体育视野,2024,(15):35-37.