

# 合作学习模式在小学体育接力跑教学中的应用效果

江志军

江西省上饶市余干县杨埠镇中心小学

**摘要：**接力跑是小学体育教学的重要内容，也是培养学生团队协作能力的有效载体。传统接力跑教学以教师讲解示范、学生分组练习的单一模式为主，学生之间的互动和互助较为有限，合作能力的发展停留在表面。本文将合作学习模式引入小学体育接力跑教学，围绕异质分组策略、角色分配机制、传接棒技术的合作练习、接力游戏与竞赛中的合作机制以及合作反思与互评五个维度，探讨具体的实施路径。在此基础上，本文分析了合作学习模式在提升学生传接棒技能、激发课堂参与热情、增强团队认同感以及改善学生心理体验等方面的实际效果，并提出了实施过程中需要注意的分组动态调整、教师角色转变和评价机制优化等问题，为小学体育接力跑教学改革提供参考。

**关键词：**合作学习；小学体育；接力跑；传接棒技术；团队协作

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2026.01.394

## 引言

接力跑是小学田径教学的核心项目之一，在《义务教育体育与健康课程标准（2022年版）》中被列为跳跃与田径类运动的重要组成部分。它不仅发展学生的速度和协调能力，更天然蕴含团队合作属性，因为个人成绩必须通过团队配合才能转化为最终结果，为培养合作意识提供了独特契机。当下教学状况不太尽如人意，大多数教师依照程式化的流程来开展教学工作，即先讲解要点，接着展示示范信号，然后组织学生分组进行练习，并且举行比赛。在这样的教学过程中，学生之间相互交流以及互助的情况较为有限，而且跑速和团队成绩之间的关联也未能得到充分的揭示，学生们更多地感受到的是个人竞技的氛围，而非协作互助的情形。

更为深层次的问题在于，传统教学并没有营造出那种“必须要合作”的特定情境，在短跑接力项目当中，传接棒配合的质量会对团队的成绩产生影响，然而这一点却常常被忽视掉，学生对于配合的好坏状况、存在的具体问题以及相应的改进办法都不清楚，欠缺反思与交流，如此一来，合作学习自然就难以达成了。从学生的反馈情况来看，低年级的学生往往最为激动的是能够“跑得快”以及“赢得比赛”，然而却容易忽视传接棒方面的配合事宜。而在高年级当中，有一部分速度相对较慢的学生会担心自己会给团队带来拖累，进而对全员参与产生影响。这一现象表明，在开展接力跑教学活动的时候，仅仅重视技能方面的培养是不够的，还需要做好有效的组织工作，促使学生在合作的过程当中真正学会如何更好地去合作<sup>[1]</sup>。合作学习模式是以小组作为基本单位来开展的，通过明确的分工以及相互之间存在依赖性的学习活动，以此来促进学生在认知方面、情感方面以及社会性方面的良好发展，这种模式和接力跑团队所具有的特性是相契合的，将其引入到教学当中，可以对合作元素缺位的问题起到一定的改善作用。

## 一、合作学习模式引入接力跑教学的理论依据

### （一）社会互赖理论

社会互赖理论是由库尔特·考夫卡提出来的，后来经过莫勒、约翰逊兄弟等人进一步加以完善。该理论的核心在于个体在群体当中所呈现出的表现是受到人际互动结构所产生的影响的。当出现积极互赖的情况时，也就是一个人成功了能够助力他人也取得成功，那么就会形成一种促进性的互动状态。而要是出现消极互赖的情形，也就是说一个人成功了却致使他人失败，那么这就很可能会引发出对抗性的互动状况。

将这一理论映射到接力跑教学中，启示在于：教师需要创设一种让学生真切感受到“一荣俱荣、一损俱损”的情境，而不是将接力跑简化为四个人的成绩叠加。合作学习模式下的接力跑教学，强调的是整体成绩取决于每位成员的贡献和成员之间的配合质量，这种结构性安排能够有效激活学生之间的积极互赖，促使学生在练习中自发地相互帮助和提醒。

### （二）群体动力学

群体动力学的研究表明，群体的凝聚力与群体的目标结构密切相关。当群体拥有共同目标，且个体目标的实现依赖于群体目标的达成时，群体凝聚力会显著增强。同时，群体中“规范”的出现，即成员共享的行为期待，这会对个体行为产生约束和引导作用。

在接力跑教学中，群体动力学规律同样发挥作用。如果学生只是被随机分成若干小组参加接力比赛，群体凝聚力是有限的；但如果让学生在组内讨论战术分工、分析每位成员的优势位置、共同制定传接棒配合方案，群体的内在动力就会生长出来。学生在讨论和决策过程中，自然而然地形成了对“我们组”这个集体的认同，这种认同感会转化为练习中的主动配合和比赛中的奋力拼搏。

### （三）维果茨基社会建构主义学习理论

维果茨基提出，学习是在社会互动中发生的，高级心理机能首先出现在人际层面，然后内化为个体心理机能。这一观点强调最近发展区内同伴协作的重要作用，学习者在能力更强同伴的支持下，能够完成超出其现有水平的学习任务，之后再逐渐将这种能力内化为自身技能。

应用到接力跑教学中，能力较强的学生可以在小组内充当“小教练”，帮助能力较弱的学生改进传接棒动作；速度较慢但协调性好的学生可以在小组讨论中贡献战术建议。这种差异化的参与方式，让每位学生都能在合作中找到自己的价值，而非仅仅因为“跑得慢”而被边缘化<sup>[2]</sup>。

## 二、合作学习模式在接力跑教学中的实施策略

### （一）异质分组与角色分配

合作学习要有效运行，合理的分组是前提。异质分组是指在尊重学生自愿的基础上，有意识地将速度素质、协调能力、体育学习兴趣等方面存在差异的学生分配到同一小组，使各小组的整体实力大致均衡。这一分组原则有两层用意：一是保证各小组在接力比赛中有相对公平的竞争基础，避免某组因实力悬殊而过早失去参与兴趣；二是让能力不同的学生在组内形成互补，为互助学习创造条件。

分组的具体做法是，教师在学期初通过体能测试和平时观察，对全班学生的运动能力进行初步评估，然后综合速度、协调性、主动性等因素，将学生划分为A（综合能力较强）、B（速度较快但协调性一般）、C（协调性较好）、D（速度较慢或参与度较低）四个层次。在分组时，每组确保包含A、B、C、D各一名成员，实现能力互补。需要特别指出的是，分组结果应在民主协商的基础上确定，高年级学生可以参与分组讨论，表达对组员的偏好，教师综合学生意见进行微调，让学生感受到被尊重而非被安排。

分组完成后，引导学生在组内进行角色分配。接力跑小组内可以设置以下角色：组长，负责组织讨论和协调训练安排；节奏提示员，负责在接力区附近喊节拍、提醒接棒者起动机；传接棒监督员，负责观察并记录本组传接棒成功率；数据分析员，负责在练习后统计各轮成绩并反馈给全组。角色不是固定的，可以每节课轮换一次，让每位学生都有机会体验不同岗位。这种角色分工的价值不仅在于让每个人都有事可做，更在于让学生理解：团队成绩取决于多个环节的配合，而非仅仅是跑得最快的那个人。

### （二）传接棒技术的合作练习

传接棒技术是接力跑教学的核心，也是合作练习的

主要载体。传统教学中，这项技术的练习往往以学生配对自行练习为主，缺乏系统的合作机制。引入合作学习模式后，需要围绕传接棒技术设计更加丰富的合作练习活动。

第一种练习方式为“示范—模仿—反馈”三人小组循环。即A学生担任示范者，B学生担任模仿者，C学生担任观察反馈者。示范者完成一次传接棒后，反馈者指出动作中的优点和不足，然后三人轮换角色。这种三人循环的设计，比传统的两人结对练习多了一个观察视角，能够有效促进动作细节的改进。在实际教学中，这一练习尤其适合帮助C类和D类学生改进握棒方式和起动机——因为有同伴在旁边实时观察和提示，比教师在队列前统一讲解的效果要好得多。

第二种练习方式为“接力区计时挑战”。在操场上用标志桶明确划定接力区，组织学生以小组为单位进行计时挑战：记录从第一棒运动员进入接力区到第四棒运动员离开接力区的总时间。每次练习后，小组讨论哪个环节耗时最长、原因是什么、可以怎样改进。这种计时反馈让学生能够清晰地看到配合质量对整体成绩的影响，而不是笼统地感觉“好像慢了”或“还可以”。多次练习后，多数小组的总用时会有明显下降，学生在数据中获得了真实的进步感<sup>[3]</sup>。

第三种练习方式为“传接棒成功率的累积竞赛”。各小组在规定次数的传接棒练习中，记录成功完成传接棒的次数，最终以成功率为评比指标。这种竞赛设计将注意力从“谁跑得快”转移到“我们配合得好不好”，对于速度不占优势但协调性好的学生而言，是展现贡献的重要机会。实践中发现，当学生意识到自己的传接棒成功率直接影响全组荣誉时，练习的专注度会有明显提升<sup>[4]</sup>。

第四种练习方式为“问题诊断小组活动”。教师预先录制若干段学生传接棒练习的视频（包含成功和失败的案例），在课堂上播放给各小组观看。小组任务是根据视频中的画面，指出传接棒失败的原因，并提出改进建议。这种将抽象的技术要点转化为具体问题分析的方式，能够促进学生对技术动作的深度理解，而非停留在“老师说要这样做”的表面记忆。

### （三）接力游戏与竞赛中的合作机制

游戏和竞赛是小学体育教学不可或缺的组成部分，将其与合作学习结合，需要在传统竞赛形式的基础上增加合作成分，避免竞赛退化为纯粹的个人速度比拼。

第一种做法是设置“换位接力”游戏。在完成一轮接力后，不固定每位学生的棒次位置，而是要求下一轮练习时每位成员必须换一个位置跑。这项规则的作用在

于：让学生体验不同位置的不同要求，第一棒需要较强的起动能力，中间两棒需要稳定的节奏把控，最后一棒往往承受最大的心理压力。同时，这一规则也促使学生必须全面掌握传接棒技术，而非只练自己习惯的那一棒。当学生发现自己换一个位置跑就出现失误时，会主动向同伴请教，从而激发组内互助<sup>[5]</sup>。

第二种做法是设计“障碍接力”变式。在传统接力跑路线上增设跨越栏架、绕标志桶、俯身钻圈等障碍，团队成绩不仅取决于跑步速度，还取决于完成障碍的质量。各小组需要讨论：谁适合完成哪个障碍？怎样交接棒才能节省时间？这种任务设计让接力跑变成了一个需要集体决策和配合的系统工程，而非单纯的速度测试。实践中发现，障碍接力的课堂氛围往往比标准接力更加热烈，学生讨论战术的声音此起彼伏。

第三种做法是引入“互助加分”规则。在接力比赛中，除了记录团队成绩外，还设置“互助行为加分”即当观察到某组学生在练习中主动帮助同伴改进动作、提醒传接棒时机、在队友失误后给予鼓励等情况时，教师给予额外加分。这一规则的设计意图是将合作行为本身纳入评价体系，让学生认识到合作不只是手段，也是值得追求的目标。加分不需要很多，但释放的信号很明确：跑得快值得肯定，帮助同伴同样值得肯定。

第四种做法为“师徒结对”训练小组。实验组在每次接力跑练习开始前，用5分钟左右进行“师徒结对”活动：速度较快但技术细节粗糙的学生与速度一般但传接棒规范的学生结成对子，前者帮助后者提升跑动速度，后者帮助前者改进技术动作，双方各自记录对方的进步点，并在练习结束前相互反馈。这种设置让每位学生既有教人的责任，也有被人教的收获，责任感与被需要感同时得到满足。

#### （四）合作反思与互评机制

合作学习之所以区别于简单分组练习，关键在于学习过程中有持续的信息交换和反思活动。在接力跑教学中，合作反思机制主要通过以下方式落地。

一是设置“小组复盘”环节。每次接力练习或比赛结束后，给各小组5分钟时间围成一圈进行复盘讨论，复盘框架由教师提供，包括三个问题：本轮练习中，我们组表现最好的环节是什么？需要改进的环节是什么？下一轮练习，我们组打算重点解决什么问题？这种结构化复盘，目的是引导学生从感性体验走向理性分析，形成“发现问题—分析原因—制定方案”的思维习惯，而非停留在“我们赢了”或“我们输了”的表面判断。

二是引入“进步积分”记录机制。为每组准备一张

“进步积分卡”，记录每轮练习的成绩变化轨迹。教师在课后对各组的积分卡进行点评，表扬进步幅度最大的小组。积分卡的设置是为了让进步本身成为激励来源，对于初始水平较低的团队而言，看到自己的成绩曲线逐步上升，本身就是一种强有力的正向反馈。

三是开展组间互评与组内互评。在学期中段和学期末，分别组织学生进行匿名互评。组间互评的内容包括：你认为哪个小组的传接棒配合最流畅？为什么？组内互评的内容包括：你认为自己在本组接力跑活动中做出了哪些贡献？哪位组员给你的帮助最大？互评结果不直接纳入成绩，而是作为教师了解学生合作体验的重要参考，也作为后续分组调整的依据之一。

四是建立“合作日志”制度。学生每人在接力跑教学单元期间完成一本简单的合作日志，每周记录一到两次，内容包括：本周在接力跑练习中遇到了什么困难？得到了谁怎样的帮助？你帮助了谁？有什么心得？日志不需要长，三五句话即可，但持续记录能够促进学生对自己合作过程的自我觉察。

#### 结语

接力跑是小学体育教学中为数不多的具有天然团队属性的运动项目，将其与合作学习模式结合，不仅能够改善传接棒技术的教学效果，更能够为学生创造在实践中学学习合作的宝贵机会。一个学期的行动研究初步表明，合作学习模式在提升学生技能掌握水平、增加课堂参与密度、增强团队认同感以及改善学生心理体验等方面，均表现出优于传统教学的效果。对于小学体育教学而言，教会学生一两项运动技能固然重要，但帮助学生在体育活动中学会与人合作、学会为集体贡献力量、学会在团队中找到自己的价值，这些看不见的收获或许比跑得快慢本身更为深远。合作学习为达成这些更远的目标，提供了一条值得探索的路径。

#### 参考文献

- [1] 范叶琪. 探索基于合作意识培养的小学体育教学策略[J]. 小学生(下旬刊), 2023(10): 88-90.
- [2] 季春红. 创新练习形式提升接力跑教学效果[J]. 小学生(中旬刊), 2021(05): 88+111.
- [3] 李春. 小学“接力跑”游戏教学设计[J]. 广西教育, 2021(13): 97-98.
- [4] 孙剑. 小学体育迎面接力跑教学法研究[J]. 新课程, 2020(47): 116.
- [5] 董士照. 小学接力跑游戏化教学设计的创新与实践[J]. 田径, 2025(06): 8-11.