

高中体育“学、练、赛、评”一体化教学模式实践探究

王小翠

江西省赣州市信丰县第五中学

摘要：为优化高中体育教学质量，破解传统教学瓶颈，深入探索“学、练、赛、评”一体化教学模式的实践价值与实施路径，该模式以技能形成为核心，串联知识学习、动作练习、竞赛应用与反馈评价，打破传统教学局限。通过精准导学筑牢学习基础，创新练习锤炼专项技能，分层赛事激活育人效能，多元评价助推学生发展，既能提升学生体育技能，又能培育其核心素养，完善体育教学闭环，为高中体育教学提质增效、实现育人价值提供实践参考。

关键词：高中体育；学练赛评一体化；教学实践；核心素养；技能提升

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2026.01.059

引言

“学、练、赛、评”一体化教学模式，是高中体育教学改革的重要方向。具体而言，“学”是基础，“练”是核心驱动力，“赛”是实战检验，“评”则是提升与反馈的循环。这四个环节相互交织，共同构建起一个完整高效的教学循环体系，为学生的全面发展提供了有力支撑。^[1]它打破了传统体育教学中各环节孤立的现状，摒弃“重技能、轻素养”“重结果、轻过程”的误区，立足学生身心发展特点，以提升体育技能、培育核心素养为目标，让体育教学更具系统性、针对性和实效性，助力学生实现身心健康与全面发展。

一、高中体育教学实施“学、练、赛、评”一体化教学模式的价值

（一）培育核心素养，彰显体育育人之魂

一体化教学模式超越单纯的技能传授，立足体育学科核心素养，实现育人价值的全面落地。学习环节培养运动认知与健康意识，练习环节锤炼意志品质与坚持精神，竞赛环节塑造规则意识、团队协作与抗挫能力，评价环节引导自我认知与责任担当。四者协同发力，将体育课堂从“练身体”转向“育人格”，在运动实践中促进学生身心协调发展，塑造健全品格，彰显体育在立德树人中的独特功能与育人价值。这不仅符合新时代体育教学改革的客观要求，也符合体育学科的实践教学特性，能够为学生茁壮成长提供有力的支持^[2]。

（二）健全评价体系，助力学生成长

“学、练、赛、评”一体化将评价贯穿教学全过程，突破以往重结果、轻过程，重技能、轻素养的单一评价模式。以过程性评价为主、综合性评价为辅，兼顾技能水平、练习态度、竞赛表现、进步幅度等多维度内容，客观全面反映学生发展状态。及时、多元、针对性的评价反馈，既能帮助学生清晰认知自我，也能为教师调整教学提供依据，以评促学、以评促练、以评促改，

助力学生在体育学习中持续进步、长远发展，实现健康成长与全面发展。

二、“学、练、赛、评”一体化视域下高中体育课堂教学策略

（一）精研“学”之内涵，筑牢素养根基

在“学、练、赛、评”一体化高中体育课堂教学中，“学”是基础前提，是筑牢学生体育素养、支撑后续“练、赛、评”环节有序开展的核心根基。不同于单纯的动作模仿，这里的“学”既包含体育理论知识、动作要领的掌握，也涵盖运动习惯、规则意识和合作素养的培育。同时教师还需要摒弃“重练习、轻学习”的误区，立足高中学生的认知规律和身心特点，精准对接学生需求，既要通过精准把握学情，选择贴合实际的教学策略，让“学”更具针对性，让每个学生都能在“学”中有所收获。

1. 精准把握学情，甄选课堂教学策略

精准把握学情是高中体育课堂“学”的关键，只有摸清学生的体育基础、兴趣爱好和学习需求，才能摒弃“一刀切”的教学模式，甄选适配的教学策略，让课堂学习更贴合学生实际，提升学习效果。以高中足球教学中“传球技能”教学为例，在开展教学前，通过简单的摸底测试和问卷调查，了解到班级学生足球基础差异较大，部分学生有一定传球基础，能完成基本的脚内侧传球，而部分学生零基础，连基本的传球姿势都不熟悉，且多数学生对单纯的动作讲解兴趣不高。结合这一学情，教师甄选“情境导入+示范引领+分组试练”的教学策略，不急于讲解复杂动作，而是先通过校园足球比赛片段导入，激发学生学习兴趣，再由教师进行分解示范，将脚内侧传球的动作要领拆解为“支撑、摆腿、击球、随前”四个简单步骤，配合慢动作示范，让学生清晰掌握动作细节。同时，针对学生基础差异，将有基础和零基础的学生合理搭配，让有基础的学生带动零基础

的学生初步尝试,教师重点指导基础薄弱的学生,有效解决了学情差异带来的学习困难,让不同基础的学生都能快速进入学习状态,扎实掌握传球的基本要领。

2. 立足学生差异,实施精准分层导学

高中学生的体育基础、接受能力和运动天赋存在明显差异,立足学生差异实施精准分层导学,是兼顾全体学生、让每个学生都能在“学”中提升的关键。分层导学并非简单地分组,而是根据学生的实际水平,制定不同的学习目标、学习内容和指导方案,让基础薄弱的学生能跟上,让能力较强的学生有提升,真正实现“因材施教”。以高中武术教学中“五步拳”教学为例,五步拳动作简单但注重动作规范和连贯性,适合作为高中武术入门教学内容,但学生的协调性和接受能力差异较大。结合学生差异,实施三层导学:基础层针对协调性较差、零基础的学生,学习目标是掌握五步拳的基本动作,能独立完成单个动作,教师重点指导动作规范,逐一对冲拳、踢腿等动作进行纠正。允许学生放慢速度练习。提高层针对有一定协调性、能完成单个动作的学生,学习目标是掌握动作衔接技巧,能连贯完成五步拳整套动作,教师重点指导动作节奏和衔接流畅度,引导学生体会动作发力要点。提升层针对协调性好、接受能力强的学生,学习目标是熟练完成整套动作,做到动作标准、发力流畅,同时尝试加入自身风格,教师重点进行个性化指导,鼓励学生创新动作细节。通过这样的分层导学,学生可以不断提高运动熟练度与准确性,加强身体协调性、灵活性和力量等身体素质训练,逐步提高运动水平^[3]。

(二) 深耕“练”之路径,锤炼过硬技能

在“学、练、赛、评”一体化高中体育教学中,“练”是衔接“学”与“赛”的核心纽带,是将理论知识、动作要领转化为实操技能的关键环节,更是提升学生体育素养、锤炼过硬运动本领的核心路径。脱离有效练习,“学”会流于形式,“赛”会缺乏支撑,“评”会失去依据。因此,深耕“练”之路径,需立足高中学生的身心发展特点,打破传统练习的局限,既要通过创新形式激发学生练习兴趣,摆脱枯燥困境,也要聚焦专项技能提升,科学设计练习内容,让练习更具针对性、实效性,实现“以练促学、以练强能”。

1. 创新练习形式,摆脱枯燥练习困境

传统高中体育练习多以重复机械的动作训练为主,长期下来易让学生产生厌倦心理,降低练习积极性,难以达到预期效果。创新练习形式,就是要结合学生兴趣点,将枯燥的动作练习与趣味化、情境化、游戏化元素结合,让学生在轻松愉悦的氛围中主动参与练习,提升

练习效率。以高中篮球教学中的运球练习为例,传统练习多是让学生原地或直线重复运球,学生练一段时间就会感到枯燥。可创新设计“运球绕桩接力赛”“运球躲避障碍”等趣味练习,将单一的运球动作融入游戏情境中,分组开展竞赛,要求学生在快速运球的同时,灵活躲避障碍或完成绕桩,既保证了运球练习的强度,又增加了练习的趣味性。此外,还可利用多媒体设备,播放专业运动员的运球视频,让学生对照视频纠正动作,再结合小组互助练习,让基础薄弱的学生在同伴的指导下逐步提升,有效破解了运球练习枯燥、学生参与度低的困境,让学生在趣味练习中巩固运球技能,提升动作熟练度。

2. 聚焦技能提升,强化专项练习设计

练习的核心目标是提升学生的专项运动技能,因此,在设计练习内容时,需紧扣教学重难点,聚焦技能提升,结合高中体育各专项的特点,设计分层、递进式的专项练习,让练习更具针对性和系统性,帮助学生逐步突破技能瓶颈,锤炼过硬本领。以高中田径教学中的100米短跑为例,100米短跑的核心技能是起跑反应、加速跑、途中跑和冲刺跑,教学重难点是起跑的爆发力和途中跑的步频、步幅配合。针对这一特点,可设计分层专项练习:基础层聚焦起跑技能,设计“听口令起跑”“蹲踞式起跑练习”,让学生反复练习起跑姿势,提升起跑反应速度和爆发力;提高层聚焦加速跑和途中跑,设计“加速跑接力”“步频步幅专项训练”,通过调整标志桶的间距,引导学生控制步幅、提升步频,体会加速跑与途中跑的衔接技巧;提升层聚焦冲刺跑,设计“终点冲刺练习”“模拟比赛冲刺”,让学生在接近实际比赛的情境中,练习冲刺时的摆臂、蹬地动作,提升冲刺能力。同时,结合学生的个体差异,为不同水平的学生制定不同的练习目标,让基础薄弱的学生重点巩固基础动作,让能力较强的学生挑战更高难度的练习,确保每位学生都能在专项练习中获得提升,逐步掌握100米短跑的核心技能,锤炼过硬的短跑本领。

(三) 搭建“赛”之平台,激活育人效能

在“学、练、赛、评”一体化高中体育课堂教学中,“赛”是衔接“练”与“评”的关键载体,是检验“学”与“练”成效、激活育人效能的核心环节。“赛”并非单纯的竞技比拼,而是将所学技能、所练本领转化为实践能力的重要途径,更是培育学生竞争意识、合作精神和抗挫折能力的重要平台,不仅要保障全员参与,也要深挖赛事背后的育人价值,将素养培育渗透到赛事全过程,让学生在竞技中锤炼技能、在比拼中提升素养。

1. 分层搭建赛场，保障全员参与

高中学生的体育技能水平存在明显差异，若采用统一标准、统一规格的赛事模式，容易导致基础薄弱的学生不敢参与、难以获得成就感，而能力较强的学生难以得到突破，无法实现全员参与的育人目标。分层搭建赛场，就是要根据学生的技能水平，设计不同层次、不同难度的赛事，让每个学生都能找到适合自己的赛场，在参与中获得认可、提升能力。以高中篮球教学为例，结合学生的篮球基础，搭建三层赛事平台：基础层赛事以“班级小组趣味赛”为主，面向篮球基础薄弱的学生，简化比赛规则，降低对抗强度，重点比拼基础运球、传球和简单投篮技能，比如开展“定点投篮小组赛”“运球接力赛”，让学生在轻松的氛围中参与赛事，感受篮球运动的乐趣；提高层赛事以“班级常规赛”为主，面向有一定篮球基础的学生，采用标准半场规则，重点比拼战术配合和基础攻防技能，鼓励学生在比赛中运用所学动作，提升实战能力；提升层赛事以“年级挑战赛”为主，面向篮球技能突出的学生，采用标准全场规则，邀请各班级强队参与比拼，重点培养学生的战术意识和团队协作能力。通过这样的分层赛场搭建，无论学生基础如何，都能参与其中，在赛事中积累经验、提升技能，真正实现全员参与、全员提升。

2. 深挖赛事价值，渗透素养培育

赛场不仅是技能比拼的舞台，更是素养培育的重要载体。深挖赛事价值，就是要跳出“只重输赢”的局限，将体育素养、道德品质和人文精神的培育，渗透到赛事筹备、开展、总结的全过程，让学生在参与赛事的过程中，不仅提升运动技能，更能养成良好的品格。以高中田径教学中的短跑赛事为例，在赛事开展前，引导学生分组筹备，明确分工，有的负责布置赛场，有的负责计时计分，有的负责后勤保障，培养学生的责任意识和合作能力；在赛事过程中，强调比赛规则，要求学生尊重裁判、尊重对手，杜绝违规行为，培育学生的规则意识和公平竞争精神，同时鼓励学生勇于挑战自我，无论成绩如何，都坚持完成比赛，培养学生的抗挫能力和坚韧品质；在赛事结束后，组织学生开展总结交流，让学生分享比赛中的收获与不足，学会欣赏他人的优点，正视自己的差距，培养学生的反思能力和谦逊品质，真正实现“以赛育人”的核心目标。

（四）完善“评”之体系，助推持续发展

在“学、练、赛、评”一体化的高中体育课堂教学中，“评”作为闭环的关键收尾环节，更是助推学生持续发展以及优化教学过程的核心支撑力量。“评”贯穿

教学全程，教师通过多元化评价方式，对学生学习过程与成果进行反馈，帮助学生明确自身优势与不足，并为其下一阶段学习提供改进方向。^[4]传统高中体育评价大多以期末体能测试和技能达标作为核心内容，侧重最终结果评价而忽视过程表现和综合素养情况，难以全面反映学生的实际学习成效，还容易打击部分基础薄弱学生的参与积极性。构建多元评价机制就要兼顾过程与结果、技能与素养以及教师评价与学生自评互评等方面，让评价变得更加全面、更加客观，从而打破单一评价方式所存在的局限性。

以高中排球教学为例，围绕垫球、传球、扣球这些核心技能，构建多元化的评价体系。在评价内容方面，既要对学生期末垫球和传球的达标成绩进行评价，也要对平时课堂练习的参与度以及动作规范性进行评价，还需对学生在排球赛事中的协作表现和规则意识进行评价。在评价主体方面，采用教师评价、小组互评以及学生自评相结合的方式，教师重点对技能规范和整体表现进行评价，小组互评着重于合作态度和练习积极性，学生自评则侧重于自身的进步与不足。在评价方式方面，既有像垫球达标次数、传球准确率这样的量化评分，也有对学生练习态度、进步幅度等方面的质性描述。这种多元评价模式打破了“唯成绩论”的局限，既能够全面反映学生的学习成效，又能让基础薄弱的学生看到自身进步从而激发持续学习的动力。

结语

综上所述，高中体育“学、练、赛、评”一体化教学模式，通过精准把握学情、创新练习形式、搭建分层赛场、完善多元评价，有效破解了传统体育教学的痛点。该模式既夯实了学生体育技能基础，又彰显了体育育人价值，实现了技能提升与素养培育的双重目标。实践表明，这种闭环式教学路径贴合高中学生特点，能激发学生体育学习兴趣，优化教学效果，为高中体育教学高质量发展提供了可行的实践方案。

参考文献

- [1] 于守超, 苏娟. 高中体育“学、练、赛、评”一体化教学模式的探索[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(21): 124-126.
- [2] 苏梓韩. “学练赛评”一体化模式的高中体育教学路径研究[J]. 娱乐体育, 2025(23): 106-108.
- [3] 马玉静. 简析高中体育“学练赛评”一体化教学方法[J]. 娱乐体育, 2025(24): 127-129.
- [4] 雷兴禄. 高中体育“学练赛评”循环递进教学模式的实践[J]. 体育视野, 2025(18): 101-103.