

中学田径“学、练、赛、评”一体化教学模式的路径研究

朱欢欢

宝鸡市第一中学, 陕西 宝鸡 721001

[摘要] 随着体育中考改革的推进, 体育已成为初级中学的重要课程之一。在传统的初中体育教学中, 教学环节的设置较为零碎, 缺乏系统性和完整性。为了凸显体育教学的价值和作用, 促进学生在创新的教学模式中获得多元化发展, 论文以初中田径课程为例, 分析了“学、练、赛、评”一体化教学模式的发展现状、现实内涵及教学价值, 并提出了建设对策, 即深化认知、以学为纲、以练为主、以赛为励、以评为补、延伸课外等。

[关键词] 初中体育; 田径; “学、练、赛、评”一体化; 体育教学

DOI: 10.33142/jscs.v4i1.11440

中图分类号: G63

文献标识码: A

Path Study on the Integrated Teaching Model of "Learning, Training, Competition, and Evaluation" in Middle School Athletics

ZHU Huanhuan

Baoji No.1 Middle School, Baoji, Shaanxi, 721001, China

Abstract: With the advancement of the reform of the physical education middle school entrance examination, physical education has become one of the important courses in junior high schools. In traditional junior high school physical education teaching, the teaching process is relatively fragmented, lacking systematicity and completeness. In order to highlight the value and role of physical education teaching and promote students to achieve diversified development in innovative teaching models, this paper takes the middle school track and field course as an example to analyze the development status, practical connotation, and teaching value of the integrated teaching model of "learning, training, competition, and evaluation", and proposes construction strategies, including deepening cognition, focusing on learning, focusing on practice, encouraging competition, supplementing evaluation, and extending extracurricular activities.

Keywords: junior high school physical education; track and field; integration of "learning, practice, competition, and evaluation"; physical education

引言

在当今社会, 体育课程作为学校教育体系中的重要组成部分, 对学生的身体素质、心理健康和团队协作能力的培养起着至关重要的作用。而在各类体育项目中, 田径作为一项全面培养学生身体素质和综合能力的运动, 其重要性不可忽视^[1]。然而, 目前中学田径教学面临着一些亟待解决的问题, 如教学内容单一、学生参与积极性不高等, 使得田径教学难以发挥其最大的教育价值。

为了更好地促进学生在田径运动中的全面发展, 学界和教育界纷纷探索新的教学模式。其中, “学、练、赛、评”一体化教学模式应运而生, 旨在通过整合学科知识、技能训练、赛事参与以及综合评价等环节, 构建一个有机统一的教学体系, 以促使学生在田径教学中既能够学到知识, 又能够锻炼身体, 培养团队协作精神, 实现全面素质的提升。这一教学模式的提出是对传统田径教学模式的创新, 旨在更好地贴近学生的兴趣和需求, 激发其参与体育锻炼的积极性, 从而进一步提高教学的实效性。本文通过对“学、练、赛、评”一体化教学模式的路径进行分析, 探究其在中学田径教学中的应用效果, 并提出科学的优化

措施, 以期为中学田径教学的改进和创新提供有益的借鉴, 进一步为培养学生全面发展、健康成长提供更为科学有效的教育路径。

1 “学、练、赛、评”一体化教学模式的研究现状

中学田径教学模式的研究在国内外得到了广泛关注, 学者们通过深入挖掘传统教学方法的不足, 致力于寻找更为科学、有效的教学路径。在国内, 一些学者对中学田径教学进行了深入研究, 提出了不同的教学理念和方法。例如, 某些研究强调田径教学应注重学科知识的传授, 以提高学生对于田径项目规则和技术理解。另一方面, 也有学者提出强调体能训练和竞技水平的培养, 以确保学生在田径赛事中有更好的表现。在国外, 一些先进的体育教育体系也为中学田径教学提供了一些建设性的经验。例如, 在某些欧美国家, 学校田径教学模式更注重学生的综合素质培养, 强调体育精神和团队协作意识。此外, 一些理论和实证研究为“学、练、赛、评”一体化教学模式的提出提供了理论支持。例如, 某些心理学理论认为, 学科学习、实践训练、竞技比赛和全面评价相结合的教学模式, 有助

于激发学生学习的兴趣,提高学科学习的效果。另外,运动训练理论也强调在综合训练中培养学生的多方面能力,以提高运动绩效。

通过对国内外研究的总结,我们发现现有的中学田径教学模式存在一些问题和不足,因此需要更为科学合理的教学路径来引导学生的发展。而“学、练、赛、评”一体化教学模式的提出,则在理论和实践上都受到了体育教师群体的支持和认可。

2 “学、练、赛、评”一体化教学模式的内涵

2.1 基本内容

2.1.1 学(学科知识)

内容:在“学”环节中,学生将系统学习与田径相关的学科知识,包括规则、技术、战术等方面的内容。这可以通过课堂教学、讲座、图书资料等多种方式进行。

影响:这一环节有助于提高学生对于田径项目的理论认知,使其能够深入了解各项田径运动的规则和技术要领。通过学科知识的积累,学生将能够更好地理解并应用在实际练习和比赛中。

2.1.2 练(技能训练)

内容:“练”环节侧重于学生的体能和技能训练。通过有计划的体能锻炼和专业的技术指导,学生将逐步提高自身在田径项目中的技术水平和身体素质。

影响:技能训练的实施有助于提高学生在田径项目中的表现水平,同时也培养了他们的毅力、耐力和团队协作意识。这对学生的全面发展起到至关重要的作用。

2.1.3 赛(比赛参与)

内容:在“赛”环节中,学生将有机会参与各类田径比赛,包括校内比赛、区域比赛,甚至是全国性的比赛。这能够让学生在真实竞技环境中应用所学知识和技能。

影响:参与比赛有助于学生建立自信心,提高其应对竞争压力的能力。同时,比赛也是检验学生学科知识和技能实际运用情况的有效手段。

2.1.4 评(全面评价)

内容:在“评”环节中,学生将接受全面的评价,包括学科知识的掌握程度、技能水平的发展、在比赛中的表现等多个方面。评价可以通过考试、实际操作、综合评分等方式进行。

影响:全面评价有助于学生了解自身的优势和不足,不仅可以帮助他们查漏补缺,还可以有针对性地开展学科知识学习和技能的提高。同时通过评价,学生也能够更好地制定个人发展计划,从而为未来的竞技生涯奠定基础。

2.2 对学生综合素养的影响

“学、练、赛、评”一体化教学模式旨在促使学生在田径教学中实现全面发展。通过系统学习学科知识,有目的的体能和技能训练,实际参与比赛以及全面评价的过程,学生将在多个方面得到提升。第一,学科知识水平的提高。

学生将更全面、深入地了解田径项目的相关知识,包括历史、规则、战术等。第二,技能水平的发展。通过系统地技能训练,学生在田径项目中的技术水平将进一步提高,从而增强自身的竞技实力。第三,身体素质的全面提升。体能训练将有助于学生的身体素质全面提升,包括力量、速度、耐力等。第四,团队协作和竞争意识的培养。通过参与比赛,将培养学生的团队协作意识,同时增强他们的竞争意识和应对压力的能力。第五,全面评价的引导。全面评价有助于学生了解自身的优势和不足,从而为个人发展提供有利的指导。通过“学、练、赛、评”一体化教学模式,学生将在田径运动中得到更为全面的发展,既提高了专业水平,又培养了综合素质,为其未来的学业和职业生涯奠定了坚实的基础。

3 中学田径项目“学、练、赛、评”一体化教学价值

3.1 提升体育教师对体育教学全面认识

“学、练、赛、评”一体化教学模式要求教师在教学中更全面地认识体育的本质和目标。传统体育教学往往偏重技术和理论知识的灌输,而该教学模式强调学生综合素质的培养,使得体育教师需要更深入地理解学科的本质,明确培养学生综合能力的任务^[2]。通过对学科知识、训练方法、比赛策略和评价标准的全面把握,体育教师能够更好地引导学生进行全面发展,使其在田径项目中既能取得技术的进步,又能获得综合素质的提升。

3.2 构建一体化体育教学体系

“学、练、赛、评”一体化教学模式强调教学内容的整合和体系化,体育教育不再是孤立的技能传授,而是与学科知识、实践操作、比赛竞技和评价反馈相互贯通的系统。通过将学科知识与实际运动相结合,学生能够更好地理解和应用所学知识。在实际训练中,练习不再是简单的机械重复,而是与学科知识的深度学习相结合,使训练更加有针对性和科学性。比赛成为检验学生综合素质的平台,评价不仅关注技术层面,还注重学科知识的应用和综合能力的培养。这种一体化的教学体系有助于学生更全面地理解和掌握田径项目,从而为其未来的发展奠定坚实基础。

3.3 创新课堂教学模式

“学、练、赛、评”一体化教学模式对传统课堂教学提出了更高的要求。传统上,田径教学主要注重技能的传授,而忽略了对学科知识的深度剖析和实际运用。该教学模式通过创新课堂教学,使得教学更贴近实际运动情境,更注重学科知识的有机融合。教师可以通过案例分析、实际操作、小组讨论等方式,引导学生主动学习,培养其运动分析和解决问题的能力。同时,通过模拟比赛情境,使学生更好地理解竞技规则和策略,提高其应对比赛压力的能力^[3]。评价不再仅限于技术表现,还包括对学科知识的理解和应用。通过这样的创新教学模式,学生在课堂中既

能够感受到运动的乐趣,又能够系统地掌握田径项目的理论和实践知识。

4 中学田径训练“学、练、赛、评”一体化教学模式运用策略

4.1 深化认知

首先,通过系统的理论教学,学生将接触到关于田径运动的多方面知识。运动生理学的介绍将帮助学生了解身体在运动中的变化,从而更好地把握训练过程中的生理反应。运动心理学的知识将为他们提供更深入的思考,了解心理素质对于运动表现的重要性。这样的理论基础不仅拓宽了学生对田径运动的认知范围,更使其对训练产生更深层次的理解。

其次,通过介绍具体项目的技术要领,学生将更全面地了解田径运动的复杂性。无论是短跑、跳远还是投掷,每个项目都有其独特的技术要点。通过系统的学习,学生能够更准确地理解并掌握每个项目的核心技术,为他们未来的训练提供坚实的基础。这种深入学习不仅使学生对田径项目有了更为具体的认知,也为他们未来的专业化训练夯实了基础。

同时,对训练原理的深入了解是深化认知过程中的关键一环。学生需要了解不同类型的训练对于不同项目的影响,以及如何科学合理地制定训练计划。这不仅需要他们理解身体在运动中的生理变化,还需要他们在实践中运用这些知识,优化自己的训练过程。通过这种深入认知,学生将能够更好地理解训练的意义,明确每一次训练对于他们自身发展的价值。

4.2 以学为纲

通过注重学生的学科知识培养,促使他们更全面地理解田径运动的本质。运动生理学的知识将使了解身体在运动中的生理变化,这对于制定合理的训练计划至关重要。通过学科知识的引导,学生将更清晰地认识到不同训练方式对身体的影响,进而在训练中更加科学地调整自己的状态。运动训练学的深入学习将使更加敏锐地捕捉和理解各种训练技巧。从基础的技术细节到先进的战术策略,学科知识的传授将为学生提供更丰富的训练内容和方法。对于学科知识的深度学习和理解,不仅仅是为了提高学生的专业素养,更是为了其在比赛中能够灵活运用所学知识应对各种情境。

4.3 以练为主

首先,制定合理的训练计划是“以练为主”策略中的关键一环。训练计划需要具备明确的目标和任务,以确保每个训练环节都有针对性。这不仅涉及到训练的强度和练习的频率,还需要考虑到个体差异和特殊需求。通过精心设计的训练计划,学生能够在系统性的训练中逐步提高自身的技能水平。

其次,注重技术细节的训练是“以练为主”策略中的

另一重要方面。在每个训练环节中,教师需要对学生的技术动作进行精准而深入的指导。通过细致入微的技术分析和调整,学生能够更准确地理解和掌握每个动作的要领。这种注重技术细节的训练不仅有助于提高学生的动作精准度,而且更加培养他们的运动直觉和技能应变能力。

除了专业技能的训练外,综合素质的提升同样重要。在“以练为主”的策略下,教师需要设计多样化的训练项目,包括力量训练、耐力训练、柔韧性训练等,以全面提升学生的身体素质。“以练为主”策略的关键在于训练不仅是技术的反复,更需要注重心理素质的培养。在每个训练环节中,教师都应该注重调动和激发学生的积极性,使其能够在训练中克服困难,持续进步。心理素质的培养涉及到对压力的适应、比赛中的心理调控、自我激励等多个方面。通过在训练中培养学生的心理素质,促使学生更好地应对比赛中的各种复杂情境。

4.4 以赛为励

比赛作为检验训练效果的重要途径,能够直观地展示学生在实战中的表现。通过参与各类比赛,学生将面对不同的对手和不同的比赛环境,这对于检验其在训练中所掌握的技能、战术和心理素质至关重要。比赛将让学生直面真实的挑战和竞争,使得他们在紧张激烈的比赛环境中更好地了解自身的优势和不足^[4]。比赛作为激发学生潜力的有效手段,有助于引发学生内在的胜负欲。竞技场中的挑战和压力是训练无法替代的,通过频繁参与比赛,学生将逐渐适应并超越自身的极限。比赛不仅是技能的较量,更是心理素质和意志品质的考验。在每一场比赛中,学生都有机会超越自我,挑战自己的极限,从而进一步激发他们追求卓越的信念和动力。

教师在“以赛为励”的策略下,需要巧妙选择比赛,确保比赛与训练相互补充、相辅相成。首先,教师应根据学生的水平和特长选择合适的比赛。对于初阶段的学生可以参与校内的比赛,逐步增加比赛的难度和强度。而对于水平较高的学生则可以参与区域比赛,甚至全国性的比赛。通过合理的比赛安排,既可以让学生在逐渐适应的过程中稳步提高,又能在高水平的比赛中不断突破自己的极限。

比赛的周期性安排也是教师需要重点考虑的因素。合理的比赛周期能够确保学生在比赛前后有足够的时间进行恢复和调整,保证他们在比赛中能够达到最佳状态。比赛周期的安排需要结合训练计划,形成有机衔接的统一整体。这样的比赛周期既能够有效提高学生的竞技水平,也能够防止过度疲劳造成的运动损伤。

4.5 以评为补

首先,建立科学的技术评价体系是“以评为补”策略的核心。技术评价不仅仅包括对基本技能的评估,还需对学生在比赛中的应对能力和战术执行能力进行全面分析。通过细致入微的技术评价,教师能够为每位学生制定个性

化的技术提升策略。这不仅有助于学生改进和完善技术动作，更是为他们在比赛中应对各种情境提供有力保障。

其次，身体素质评价是“以评为补”策略中同样重要的一环。通过身体素质评价，教师能够了解学生在力量、耐力、速度等方面的优势和不足。有针对性的身体素质训练将使学生更具综合素质，从而为他们在比赛中更好地发挥个人竞技能力水平打下基础。同时，心理素质评价在“以评为补”策略中也同等重要。田径运动不仅仅是身体的协同运动，更需要心理素质的支持。通过对学生心理素质的评价，教师能够了解他们在比赛中面对压力、保持专注、调整心态等方面的表现。心理素质评价不仅能为学生提供心理训练方向，更能帮助他们在竞技场上从容地应对各种挑战。

评价的关键在于及时和具体。教师需要在训练中实时关注学生的表现，对其进行积极的反馈。及时的反馈能够让学生更直观地了解自身的表现，有助于他们在训练中及时调整。同时，评价也需要具体而有针对性，避免模糊的批评或表扬。通过具体的评价，学生将更容易理解并接受教师的指导，提高其训练的针对性和有效性。

4.6 延伸课外

首先，参与社会性赛事是延伸课外的重要形式之一。学生不仅可以参与本校内外的各类田径比赛，还可以参与城市、地区乃至全国性的社会性赛事。通过参赛，学生将亲身感受到真实竞技环境的压力和激烈程度，从而更好地理解田径运动的本质。与此同时，他们还将有机会与其他学校或地区的学生进行交流，共同进步，促进技术和经验的分享，形成广泛的体育社交圈。

其次，进行实地考察是延伸课外的另一重要环节。通过走出课堂，学生能够亲身感受到田径运动在实际场地中的运作和发展。这包括参观专业田径场馆、体育训练基地以及与田径相关的科研机构。通过实地考察，学生将深入了解田径运动的专业化管理和科学化训练，同时感受到现代田径运动带来的前所未有的体验。这种亲身经历将为他

们的专业成长提供实际支撑，激发对田径运动更深层次的兴趣^[5]。

延伸课外活动的实施需要充分利用学校和社会资源，建立紧密的合作关系。学校可以积极组织和支持学生参与各类比赛，并邀请专业人士进行校园讲座。与此同时，与体育部门、专业训练机构的合作也能够为学生提供更多实践机会。这些合作关系将有助于学生在延伸课外活动中获取更为丰富和专业的资源，从而更好地提升其综合素养。

5 结语

总之，“学、练、赛、评”一体化教学模式为初中田径课程提供了多层次、多角度的教学路径。通过充分挖掘每个要素的内涵和意义，初中田径课程训练可以更好地培养出具备综合素质的学生。同时，运用不同的运动策略，如深化认知、以学为纲、以练为主、以赛为励、以评为补、延伸课外等，更是在实际操作中为教师群体提供了丰富的教学内容和方法。通过本论文提供的理论框架和实践指导，初中田径课程教学体系将更趋完善，学生将在更全面的理论和技术支撑下得到更为优质的训练和发展，进一步为我国体育与教育事业的繁荣做出更大的贡献。

[参考文献]

- [1]苑振霞. 初中田径课堂“学、练、赛、评”一体化教学模式的实践探索[J]. 体育视野, 2023(23): 64-66.
- [2]冯富豪. “学练赛”一体化对初中生引体向上成绩提升的实践研究[J]. 体育风尚, 2023(11): 95-97.
- [3]林新舜. 中学田径训练中“学、练、赛、评”教学模式的运用[J]. 新体育, 2023(20): 64-66.
- [4]王楠. “新课标”实施背景下漳州市直初级中学“学练赛”一体化开展现状研究[D]. 漳州: 闽南师范大学, 2023.
- [5]王志楠. 中学田径“学、练、赛、评”一体化教学设计[J]. 新体育, 2022(8): 68-70.

作者简介：朱欢欢（1996—），男，汉族，甘肃庆阳人，硕士，中学二级，宝鸡市第一中学，研究方向：体育教学与训练。