

“学、练、赛、评”一体化背景下初中乒乓球教学对策研究

申育凡 刘海涛*

河南大学体育学院, 河南 开封 475001

[摘要]在新一轮学校体育教学改革深化与《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》“教会、勤练、常赛”要求全面落实的背景下,初中乒乓球教学正面临从传统的“技能传授”模式向“素养本位”模式转型的关键时期。本研究旨在探讨“学、练、赛、评”一体化教学模式在初中乒乓球教学中的应用价值与实施路径。通过理论分析与策略构建,本研究系统阐述了该模式以学生为中心、系统性、循序渐进的核心原则。进而,针对“学”“练”“赛”“评”四个关键环节,分别提出了相应的教学创新策略:在“学”的环节,倡导通过思维探究、趣味游戏及跨学科融合引导学习,深化技术认知;在“练”的环节,强调通过精准分层、阶段递进与小组协同实现技能精进;在“赛”的环节,主张设计趣味化、规则灵活及锤炼心理的实战对抗,强化技术应用;在“评”的环节,致力于构建积分赋能、多元主体、动态发展的评价体系,促进学生全面发展。本研究旨在为初中乒乓球教学的系统性改革提供理论参照与实践框架,推动体育课堂真正成为培养学生核心素养、实现立德树人目标的重要场域。

[关键词]学练赛评一体化;初中体育;乒乓球教学;教学对策;核心素养

DOI: 10.33142/jscs.v6i3.19698

中图分类号: G846

文献标识码: A

Research on Teaching Strategies for Junior High School Table Tennis under the Integration of Learning, Practice, Competition, and Evaluation

SHEN Yufan, LIU Haitao

School of Physical Education, He'nan University, Kaifeng, He'nan, 475001, China

Abstract: Against the backdrop of the deepening of the new round of school physical education teaching reform and the comprehensive implementation of the "Teaching, Diligence, and Regular Competition" requirements in the "Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards (2022 Edition)", junior high school table tennis teaching is facing a critical period of transformation from the traditional "skill imparting" model to the "vegetarian oriented" model. The purpose of this study is to explore the application value and implementation path of the integrated teaching mode of "learning, practice, competition, and evaluation" in junior high school table tennis teaching. Through theoretical analysis and strategic construction, this study systematically elaborates on the core principles of student-centered, systematic, and progressive development of this model. Furthermore, corresponding teaching innovation strategies were proposed for the four key stages of "learning", "practice", "competition", and "evaluation": in the "learning" stage, it is advocated to guide learning through thinking exploration, fun games, and interdisciplinary integration, deepening technical cognition; In the "practice" phase, emphasis is placed on achieving skill improvement through precise layering, stage progression, and group collaboration; In the "competition" stage, it is advocated to design practical confrontations that are fun, flexible in rules, and psychologically tempered, and to strengthen the application of technology; In the "evaluation" stage, we are committed to building an evaluation system that is empowered by points, diverse subjects, and dynamic development, promoting the comprehensive development of students. The purpose of this study is to provide theoretical reference and practical framework for the systematic reform of junior high school table tennis teaching, and to promote the physical education classroom to truly become an important field for cultivating students' core literacy and achieving the goal of moral education.

Keywords: integration of learning, practice, competition, and evaluation; junior high school physical education; table tennis teaching; teaching strategies; core competencies

引言

由于“健康第一”教育理念不断深化,体教融合政策稳步推进,学校体育的育人功能也随之被提升至前所未有的战略高度^[1]。2022年颁布的《义务教育体育与健康课程标准》明确提出“教会、勤练、常赛”的要求,并阐述了“学、练、赛”一体化教学的思路,这标志着学校体育教学范式需要进行深刻的变革^[2]。传统体育课堂上惯用的“教师示范-学生模仿-重复练习”的单一化流程,以及“学练分离、赛评缺失”的陈旧格局,已然不能很好地服务于培养学生运动能力、健康行为、体育品德诸种核心素养的现代教育目标。乒乓球作为我国国球,具有极强的趣味性、健身性及竞技性,在初中体育课程中十分常见且受学生欢迎^[3]。其运动特点对学习者的体力要求不高,运动幅度适中,能较好地规避身体碰撞带来的损伤,非常适宜在初中阶段推广。但目前初中乒乓球教学仍存在教学方法单一、课内外赛事匮乏、评价指标片面等现实问题。因此,如何将“学、练、赛、评”一体化教学理念有机、合理地融入初中乒乓球课堂,构建起四环节深度衔接的教学新生态,让教学从“教技术”自然升华到“通过体育育人”,成为一个极其重要的研究课题。本研究正是在此背景下,对“学、练、赛、评”一体化模式在初中乒乓球教学中的理论内涵、实施原则及具体策略进行梳理,以为教学实践提供切实可行的参考。

1 初中乒乓球教学“学、练、赛、评”一体化模式构建

基于前述原则与策略,要在一线教学实践中真正落实“学、练、赛、评”一体化理念,就必须将其转化为结构清晰、便于操作的教学模式^[4]。要认清的是该模式绝不是僵化的流程,而是由若干有机联系、彼此协调的板块构成的动态生态系统,其目的是把“教会、勤练、常赛”的核心理念与“资源整合”的实施保障都予以具体化,形成从目标到行动再到反馈的完整闭环。下面拟从四个板块对此加以说明。

1.1 核心理念引领与目标设定板块

此板块是整个教学模式构建的起点与终点,是教学价值取向及最终目标的锚定点,因此首先要厘清“以学生发展为中心”的指导思想,并据此把宏观的育人目标转化为乒乓球教学可操作的目标。首先,教学的根本宗旨绝不只是技术传授,而要指向“以球育德、以球健体、以球启智”的全面发展目标,由此切实培养学生的体育品德、健康行为及运动能力^[5]。其次,目标设定应从“学、练、赛、评”四个维度加以细化。在“学”的维度设定掌握乒乓球基本

理论知识、理解技术动作原理的目标;在“练”的维度设定形成规范、稳定的基本技能、发展专项身体素质的目标;在“赛”的维度设定实战中灵活运用技术、具备基本战术意识及良好心理素质的目标;在“评”的维度设定引导学生进行自我反思、自我评价并由此产生持续进步的内在动机的目标。这些分维度的目标既共同全面促成学生乒乓球核心素养的提升,也为教学活动设计指明了方向。

1.2 结构化教学模块实施板块

这是教学模式的主体操作部分,要求先将“学、练、赛、评”四个环节以结构化方式融入教学单元及课时计划,改变传统教学零散、割裂的状态^[6]。该板块强调大单元教学设计,将关联性强、逻辑递进的教学内容整合为一个相对完整的教学周期。在大单元内,每节课都包含“学、练、赛、评”等要素,但根据学习阶段的不同,灵活调整各要素的侧重点及组合方式,如新授课初期“学”“练”所占比例最大,“赛”以“小组展示”“个人技能挑战赛”的形式出现,用以激发学习兴趣、促成技能初用。技能掌握之后“赛”的比重及对抗性都明显增大,发展为“升降台赛”“积分联赛”,而“评”贯穿始终,从教师纠正动作细节的评价,到学生互评动作质量、赛后分析战术的深度评价。因此,该板块的实施必然要求教师设计多样化的教学方法,安排丰富的练习及比赛形式,确保教学环节环环相扣、层层递进。

1.3 资源整合与条件保障板块

一体化教学的有效运行离不开坚实的资源保障^[7]。此板块从为教学模式提供软硬件支持、创设良好实施环境的角度予以展开。硬件保障方面,学校要保证乒乓球台、球拍、用球等器材的数量和质量都符合分组教学、常态比赛的实际需要;场地环境要安全规范,有条件的学校可引入出球速度、频率、角度可调,储球的发球机及VR设备等先进辅助训练器材,直接支持个性化、精准化的“练”及情境化的“学”。更重要的是软件及人力资源。学校应对体育教师进行专业培训,以教研活动、校际交流、专家讲座的形式帮助其厘清一体化教学的内涵,掌握先进的教学方法及评价策略,同时主动营造校园乒乓球文化氛围,设立乒乓球文化墙,组织校园乒乓球联赛,开展“乒乓球之星”评选,把课堂教学与课外活动、校园文化融合起来,为“常赛”创设平台,也让运动精神浸润校园,由此潜移默化地反哺课堂上的“学”与“练”。

1.4 动态评价与反馈优化板块

此板块是教学模式保持活力、持续改进的“调控中枢”。它强调评价不是教学的终点,而是镶嵌于全过程并驱动教

学优化的关键机制。该板块的核心是构建一个多元、立体、动态的评价反馈系统。首先要建构起多元、立体、动态的评价反馈系统,即评价主体要多元化,教师评价、学生自评、生生互评、家长观察反馈等形式彼此补充,共同绘制学生成长的立体画像。其次,评价内容要综合化,除发球准确性、正反手攻球板数等技能指标外,更要关注学习态度、团队合作、意志品质、战术理解诸种素养维度。第三,评价方式要过程与结果并重,用“积分制”的方式记录课堂各环节学生表现,使过程性评价可视化,又以单元技能测试、实战比赛表现等加以终结性评价。更重要的是,板块设计还充分考虑了反馈的实效性,教师要把评价信息转化为改进建议反馈给学生,让学生据此调整练习重点,同时教师也要从评价数据及学生学情的变化中反思自己的教学计划、教学方法及教学策略,真正做到“教”与“学”双向调适、彼此促进。这种基于评价的持续反馈与优化,确保了“学、练、赛、评”一体化教学模式始终处于动态调整、不断完善的良性循环之中^[8]。

2 “学、练、赛、评”一体化背景下初中乒乓球教学的核心原则

2.1 以学生为中心的主体性原则

要顺利实施一体化教学,首先需实现教学关系从“以教为主”向“以学为主”的根本转变,学生不再是知识、技能的被动接受者,而要真正成为学习活动的主动建构者、参与者和评价者。因此,教师应在教学前采用问卷、访谈等多种方式,了解学生的身体素质基础、运动技能起点及兴趣特点,继而在教学过程中让所有教学设计都以激发学生内在学习动机、促使学生主动探究、积极参与为明确起点。如可设计探究性学习任务,让学生观察上旋球与下旋球发球动作的差异,引导学生从“被动学习技术”转向“主动探究技术”。同时,教师要尊重学生的个体差异,在教学及评价中予以充分考虑,为不同起点的学生制定兼具针对性的发展路径^[9]。

2.2 学练赛评循环促进的系统性原则

“学、练、赛、评”四个环节形成了一个完整的教学闭环及能力培养链条^[10]:“学”是认知的起点,自然承担着知识建构、动作表象形成的功能,“练”是转化的关键,是把认知真正转化为肌肉记忆、运动技能必不可少的环节,“赛”是应用、升华的契机,在实战情境中检验、巩固、创新所学技能,“评”自始至终都发挥着诊断、激励、导向的作用,又是新一轮“学”的可靠依据。因此,初中乒乓球教学应摒弃传统课时内容零散琐碎的分割方式,主动采用大单元结构化教学设计,把四个环节作为一个不可分

割的整体来系统规划。如在学习“正手攻球”的大单元时,教学设计应顺次安排动作原理认知(学)、徒手及有球的分解、组合练习(练)、计板数比赛或打靶游戏(赛),以及贯穿全过程的过程性评价及单元结束时的技能技评(评)。各个环节应环环相扣,形成“学中练-练中学-赛中评-评促学”的动态循环,最终,引导学生从“学会”走向“会学”,最终达到“会用”^[11]。

2.3 内容与方法循序渐进的科学性原则

乒乓球技能的形成遵循着泛化、分化、巩固与自动化的客观规律^[12]。因此,一体化教学的实施必须严格遵循运动技能学习规律和青少年身心发展特点,体现循序渐进的科学性。在理论教学上,应从乒乓球运动的起源、发展等趣味性知识入手,逐步深入到比赛规则、战术原理等复杂内容。在技术教学上,对于初学者,应从静态握拍、原地发球等基础动作开始,逐步引入上旋、下旋等旋转技术,再过渡到组合技术练习。在“练”的环节,要针对技能形成的不同阶段设计相应的练习体系:泛化阶段着重建立正确动作概念,分化阶段强化动作规范性,巩固与自动化阶段则提升技术运用的稳定性与变化能力。在“赛”的设计上,也应从技术动作尚不成熟时的“小组展示”、“个人技能挑战赛”逐步过渡到技能熟练后的“个人对抗赛”、“升降台赛”等。这种由易到难、由简到繁、由单到复合的递进设计,能够帮助学生稳步建立自信,避免因学习挫折感而丧失兴趣。

3 “学、练、赛、评”一体化背景下初中乒乓球教学的创新策略

3.1 “学”的策略:多元引导,深化认知,激发内在动机

在“学、练、赛、评”一体化教学中,“学”是最基本、最重要的环节,其根本目的是让学生从被动“知道”转向主动“理解”“思考”,由此为后面技能内化、实战应用打下坚实基础。第一,创设探究情境以促成深度思维参与。教师要改变单向灌输的旧模式,用启发性问题及探究性任务把学生真正置于学习中心,例如学习发旋转球之前先提出“球拍触球部位和角度如何影响轨迹?”的问题,让学生经历观察、讨论、验证的完整过程,这种基于问题的学习(PBL)极有利于训练学生观察、分析、解决问题的能力,也让技术学习本身成为一次主动的思维探索。第二,融合游戏及跨学科要素以增强学习趣味性和理解深度。考虑到初中生活泼好动的特点,教师可将技术要点融入游戏,把正手攻球练习设计为“打靶游戏”,利用靶点难度调节增加趣味性,同时大胆进行跨学科教学,以物理学中

的“摩擦力”原理解释旋转球的形成，以数学中的“几何学”知识分析最佳击球线路，抽象原理因此具体可感，学生的综合视野也因而大大拓展。第三，借助现代信息技术拓宽学习渠道。教师可录制涵盖标准技术动作的微课，借助慢放、定格等功能对动作细节进行精细化示范，再引导学生观摩经典赛事片段以研习战术运用，条件充分的学校更可引入 VR（虚拟现实）或 AR（增强现实）技术，创设沉浸式模拟比赛场景，让学生在虚拟实战中积累经验。通过上述多元引导策略，能有效深化学生对乒乓球技术的认知，并激发其学习的内在动机^[13]。

3.2 “练”的策略：精准分层，科学递进，追求练习实效

“练”是连接“学”与“赛”的桥梁，也是技能内化、提升的直接途径，因此高效的练习必然要突破单纯机械重复的窠臼，要体现针对性、科学性与合作性^[14]。第一，采用分层练习的方法，充分尊重学生的个体差异，教师从学生掌握技能的速度、身体条件两方面动态分组，给不同层次的学生设定明确、恰当的练习目标，对基础薄弱的学生，要求其动作结构规范准确；对技能掌握较快的学生，则要求提升上台率与落点精准度，由此让每个学生都在自己的“最近发展区”内切实进步。第二，要设计阶段化练习体系，严格遵循动作技能形成规律，围绕泛化、分化、巩固、自动化四个核心阶段，搭建阶梯式练习内容体系，如在泛化阶段用徒手模仿、弹力带辅助练习建立本体感觉，在分化、巩固阶段，依次通过多球练习、定点单球练习、两人对练直至“左推右攻”组合线路练习，逐级提升练习难度，层层递进，促进动作技能的稳定自动化。第三，推行小组协同练习，培养合作精神，把学生合理分组为异质小组，推选动作规范的学生担任“小组长”，组织组内成员彼此观察、互相指导、共同纠错，教师适时巡回指导，这样形成的“生生互动”模式既提高了练习效率，又在互帮互助中潜移默化地培养了学生的沟通能力、责任意识、团队精神，真正做到“以球育人”。

3.3 “赛”的策略：丰富形式，强化应用，锤炼综合素养

“赛”作为一体化教学的亮点及催化剂，是检验“学”“练”成果、激发学生潜能、锤炼心理品质的有力载体，因此，应将赛事活动常态化、多样化地融入每一堂日常教学之中。第一，设计趣味化比赛，做到全员参与、乐在其中。通过创新规则弱化纯胜负导向，组织“亲子双打”邀请赛促成家校联动，或开展“搓球近台得分赛”“定点发

球积分赛”等与当堂教学内容直接衔接的专项趣味赛。这些形式有效降低了参与门槛与失败压力，使所有学生都能在比赛中感受乐趣、巩固“学”“练”成果，享受运动带来的愉悦感与成就感。第二，创设灵活竞赛规则，真正做到以赛促学、以赛补缺，教师可根据教学需要灵活调整规则，让其成为针对性强化训练的有机延伸，例如为强化正手进攻设计“仅允许使用正手得分”的规则，为锻炼步法组织“并步移动速度赛”。更巧妙的是引入“升降台赛”机制，获胜者晋级更高水平球台比赛，以此激发学生的挑战欲望。所有比赛均与教学目标高度契合，学生能清晰觉察自身技术的长短板，继而在后续练习中主动、充分地加以改进，形成“以赛代练”“以赛促练”的良性循环。第三，有机融入心理抗压训练，让比赛成为锤炼意志品质的极佳平台，教师可在“赛”中设计心理强化环节，安排“干扰对抗赛”，组织其他同学在场边观赛并制造合理声响，锻炼比赛者的专注力与抗干扰能力，也可组织“开局让分赛”，让一方从比分落后的逆境开始比赛，潜移默化地培养学生调整心态的意志品质。因此，“赛”绝不只是技术的试金石，更成了锤炼学生心理韧性、培育体育品德的重要课堂。

3.4 “评”的策略：多元立体，动态发展，赋能学生成长

在“学、练、赛、评”一体化教学中，“评”实质上是完整的闭环系统及优化引擎，因此其设计与实施应贯穿教学全过程，更应作为一项发展性与激励性并重的活动来安排。第一，要建立覆盖“运动能力、健康行为、体育品德”三个维度的积分制过程性评价体系，其中运动能力涵盖基本运动能力和专项运动能力，健康行为指健康生活习惯、体育锻炼习惯等健康生活方式的养成，体育品德包含体育精神、体育道德和体育品格相关品质与规范。把学生的学习态度、练习投入度、技能提高情况、比赛表现、合作行为等要素都转化为可累积、可量化的积分，同时设立“进步之星”等荣誉称号，用公开、透明的过程记录切实调动学生参与的积极性，也引导其关注学习全过程^[15]。第二，要推行教师评价、学生自评、生生互评三位一体的多元主体评价模式。其中教师从专业角度对技术规范、战术运用予以评价，比如针对不同表现的学生给出针对性评价，能让学生获得专业指导，学习积极性得到提升；学生自评用于反思过程、总结得失，从而发展元认知能力，还能让学生从被动接受评价转为评价活动的主体；生生互评则有利于彼此观察、互相学习，培养合作意识。例如，在练习

或比赛后组织简短的互评与自评,分享“同伴哪个动作值得学习”或“自己今日的进步”,这不仅能全面反映学情,更能培养学生的批判性思维、交流能力与客观的自我认知。第三,必须实施动态化与个性化的发展性评价,关注个体成长而非简单分级。可采用“雷达图”等可视化工具定期展示学生的技术、战术及体能指标,让其直观看到自身的技术轮廓与进步轨迹。评价标准应个性化,侧重学生相对于自身基础的进步幅度,教师据此提供个性化的改进建议与后续练习方案,使评价真正成为促进学生持续成长的“脚手架”。

4 结语

在新时代学校体育改革向纵深发展的背景下,“学、练、赛、评”一体化教学模式为初中乒乓球教学改革及质量提升都提供清晰的理论框架。本研究先系统论证了该模式所隐含的以学生为中心、系统循环、循序渐进的基本原理,继而从“学、练、赛、评”四个环节出发,提出激发兴趣、深化认知、精进技能、强化应用、全面发展的具体教学策略。实施这一模式,要求教师要突破单纯作为技术传授者的角色定位,主动担当教学活动的设计者、学习过程的引导者、比赛情境的创设者、学生发展的评价者及促进者。当然,一体化教学真正落地,离不开学校在师资培训、硬件配置、课程时间保障诸方面的实质性支持。教师要对一体化理念有切实理解,在教学中持续反思、反复优化,合理安排四个环节的课堂时间分配,切忌为追求“赛”的激烈而弱化“学”和“练”中动作规范性的训练。未来,随着教育理念的不断演进及信息技术的高度渗透,初中乒乓球“学、练、赛、评”一体化教学今后在智能评价、个性化学习路径生成、虚拟与现实混合式比赛等方向都有极好的拓展空间。唯有坚持“以球育德、以球健体、以球启智”的育人宗旨,不断探索与创新,才能让乒乓球课堂真正充满生命活力,也真正成为促进学生运动能力、健康行为、体育品德全面协调发展,进而为其终身发展、幸福人生打下扎实基础的理想平台。

基金项目:河南省重点研发与推广专项(科技攻关)项目(262102321132);河南省高等学校重点科研项目(26B890001);河南大学本科研修课程项目(2025YXKC20);河南大学研究生培养创新与质量提升行动计划项目(SYL2025YJSAL06)。

[参考文献]

- [1]齐大路,王嵘,鄢行辉,等.学校体育落实“健康第一”教育理念的路径研究[J].体育学研究,2022,36(3):60-70.
 - [2]毛振明,赵晓丹,周琳,等.体育新课标下融大单元与走班制于一体的“精学一项、简学多项”走班制教学新模式探析[J].山东体育学院学报,2024,40(2):1-9.
 - [3]陈雯雯,刘剑.核心素养导向下高校公共体育乒乓球教学改革的新方向[J].体育科技,2025,46(2):124-126.
 - [4]顾德新,吴嗣勇.精准 精巧 精妙——体育课堂“学、练、(赛)评”一体化设计的教学思考[J].体育教学,2021,41(3):13-15.
 - [5]孙骁.新课标背景下双鸭山市小学生体育与健康核心素质的培养策略研究[D].哈尔滨:哈尔滨体育学院,2024.
 - [6]韩禹.初中田径“学、练、赛、评”一体化教学设计与实验研究[D].成都:成都体育学院,2025.
 - [7]陈威.高校体育教学中课内外一体化教学模式的构建探究[J].豫章师范学院学报,2023,38(1):52-56.
 - [8]胡利平.初中花样跳绳“学、练、赛、评”一体化教学的实践探索[J].当代体育科技,2025,15(17):161-164.
 - [9]张朝阳,栗洪武.论新课改背景下的“差异教学”[J].当代教师教育,2010,3(3):53-58.
 - [10]罗丹,田来.“双新”背景下高中啦啦操“学、练、赛、评”一体化教学的实践与思考[J].体育教学,2023,43(7):28-31.
 - [11]孙永良.高校体育教学“学练赛评”一体化教学模式研究[J].当代体育科技,2025,15(27):73-76.
 - [12]王伟强.运动记忆规律运用于高校乒乓球正手攻球教学研究[J].体育师友,2018,41(5):25-26.
 - [13]张静.领会教学法在高校乒乓球教学中的应用[J].体育风尚,2024(1):89-91.
 - [14]李俊翔.高校公共体育课“教会-勤练-常赛”教学模式理论与实证研究[D].武汉:武汉体育学院,2025.
 - [15]刘珂.高中体育学业水平考试方案优化研究[D].武汉:武汉体育学院,2024.
- 作者简介:申育凡(2005—),女,汉族,河南开封人,本科在读,河南大学体育学院,研究方向:体育教学与训练;
*通讯作者:刘海涛(1986—),男,汉族,河南许昌人,博士,副教授,河南大学体育学院,研究方向:体育学。