

高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革研究

王雷

吉林水利电力职业学院，吉林 长春 130000

DOI: 10.61369/SDME.2025200035

摘 要：“教练赛评”一体化教学模式是一种将教学、训练、竞赛与评价有机融合应用在高职体育教学中的创新教学理念。文章主要探讨和剖析该教学模式在体育课教学中的内涵、逻辑关系、实施价值，以及构建的相关策略，旨在为高职院校体育课教学改革提供理论依据与实践参考，推动高职体育教育卓越发展，助力高职高职生多元成长。

关 键 词： 高职体育；“教、练、赛、评”一体化；教学改革

Research on Integrated Teaching Reform of "Teaching, Training, Competition and Evaluation" in Vocational College PE

Wang Lei

Jilin Water Conservancy and Electric Power Vocational College, Changchun, Jilin 130000

Abstract： The integrated teaching mode of "Teaching, Training, Competition and Evaluation" is an innovative teaching concept that organically integrates teaching, training, competition and evaluation in vocational college physical education teaching. This paper mainly discusses and analyzes the connotation, logical relationship, implementation value and related construction strategies of this teaching mode in physical education teaching, aiming to provide theoretical basis and practical reference for the teaching reform of physical education in vocational colleges, promote the excellent development of vocational college physical education, and help vocational college students grow in a diversified way.

Keywords： physical education in higher vocational colleges; integration of "Teaching, Coaching, Competition, and Evaluation"; teaching reform

一、高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革的背景

（一）“教、练、赛、评”一体化教学模式的内涵

高职体育“教、练、赛、评”一体化教学模式是一个综合性的教育框架，旨在通过四个关键环节的有机结合，全面提升高职生的体育素养和综合素质^[1]。在这一模式中，“教”、“练”、“赛”、“评”四个要素相互作用，共同构成了一个闭环的教学体系，确保高职生能够在理论学习、实践操作、竞赛体验以及反馈改进等多个方面得到全面发展。

在“教”的层面，强调的是以先进体育教学理念为引领。现代高职体育教育不仅仅关注高职生体能和技术的提升，更加注重培养高职生的体育意识和终身体育观念。对于“练”，则需建立一个多元化的体育训练实践体系作为支撑。这个体系不仅包括传统的课堂教学中的技能训练，更重要的是要延伸到课外活动和社会实践中去。“赛”方面，需要为高职生搭建丰富多样的竞赛平台。学校应该积极举办校内各类体育赛事，如运动会、单项锦标赛等，营造浓厚的校园体育文化氛围，激发广大高职生参与体育活动的热情^[2]。最后，“评”是指构建一个科学合理的评价反馈机制作为保障。学校应该定期对整体教学质量进行评估，总结经验教训，发现问题并及时改进，从而推动整个教学过程向着更加高效、优质的方向发展。

（二）“教、练、赛、评”一体化教学模式的逻辑关系

在高职体育教学中，“教、练、赛、评”的各个环节构成了一套完整的教学体系，四者之间存在着紧密的递进关系。从教学过程来看，教师通过课堂教学传授理论知识和基本技能，这是整个教学流程的基础^[3]。在课堂上，教师依据教学大纲制定详细的教学计划，精心挑选适合高职生的教材内容，采用多样化的教学方法如讲解、示范等，确保高职生能够理解和掌握相关体育项目的规则、技巧。

当高职生掌握了理论知识后，便进入到了“练”的阶段。练习是将所学知识转化为实际运动技能的关键步骤^[4]。此时，高职生依据教师传授的知识，在教师的指导下开展有针对性的练习活动。而且，通过不断重复和调整练习方式，高职生可以逐渐克服自身存在的不足之处，从而达到熟练掌握体育技能的目标。练习的过程也是发现问题并解决问题的过程，为参与比赛做好准备。

比赛作为“练”的延伸和检验，是衡量高职生练习成果的重要途径。在比赛中，高职生们可以将平时练习中积累的经验运用到实际竞争环境中，学会如何应对压力、发挥最佳状态。同时，比赛也是发现新问题的好机会，能够帮助高职生更清晰地认识到自己的优势与劣势，进而明确改进方向。

评价贯穿于“教、练、赛”的全过程之中，起着重要的导向作用。对于“教”，评价可以反馈教学内容是否合理、教学方法是否得当；对于“练”，评价能指出练习过程中存在的问题，给

出改进建议；对于“赛”，评价则从成绩、表现等多个维度进行全面考量。科学合理的评价机制能够及时发现各个环节出现的问题，促使教师不断优化教学方案，高职生积极调整训练策略，提高比赛水平^[5]。

二、高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革的价值

首先，高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革能够有效增强高职生体育素养与综合能力^[6]。在这一模式下，教学过程不再是单一的知识传授，而是将课堂教学、课后练习、体育竞赛和评价反馈有机结合。课堂教学中注重理论知识与技能传授，使高职生掌握正确运动方法和健康理念。课后练习环节通过个性化训练计划，提高高职生对所学技能的实际运用能力，满足不同层次高职生的需求。竞赛活动为高职生提供了展示自我的平台，培养竞争意识、团队协作精神和心理承受能力。评价反馈则帮助高职生认识自身不足，明确努力方向，从而不断提升体育素养和综合能力^[7]。其次，这一改革对提升高职体育教学改革质量有着重要意义。传统体育教学存在重理论轻实践、教学方式单一等问题，导致高职生兴趣不高，教学效果不佳。而“教、练、赛、评”一体化教学模式强调以高职生为中心，教师根据课程目标精心设计教学内容，采用多样化的教学手段。对于校园体育文化的建设而言，“教、练、赛、评”一体化教学改革发挥着积极的推动作用。学校会定期组织各类体育赛事，吸引众多师生参与其中，增进彼此之间的交流与合作。这些活动不仅展示了高职生的风采，更传承和弘扬了体育精神。

三、高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革的策略

（一）优化教师教学设计：专业引领与精准施教

在高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革中，明确的教学目标是确保教学活动顺利进行的基础。教学目标需紧扣高职体育课程标准和高职生实际需求，既要有总体发展目标，也要有具体的阶段目标^[8]。

其次，教学内容应该紧密围绕教学目标展开，摒弃陈旧过时的内容，增加具有时代性、实用性的项目。例如，在传统体育项目基础上引入极限运动、健身操舞等新兴体育项目，使高职生能够接触到更多元化的体育文化。针对不同层次的高职生群体定制个性化的教学内容，满足个体差异需求。对于那些已经具备一定运动基础的高职生，提供进阶训练方案，而对于初学者，则重点放在基础动作和技术要领的掌握上。

在教学方法方面，项目教学法和情境教学法等创新手段被广泛应用。项目教学法通过设定具体的体育任务或比赛项目，让高职生在完成任务的过程中学习和运用相关知识与技能。比如组织班级内部的小型足球联赛，从赛前准备、战术布置到赛后总结，全部由高职生自主完成，教师在此过程中扮演指导者角色。情境

教学法则通过模拟真实比赛场景或者生活场景来增强高职生的学习体验感。例如，在教授急救知识时，教师可以创设校园突发事件的情境，让高职生分组进行急救演练，增强高职生应对突发情况的心理素质。

（二）强化学生自主训练：激发主动参与内驱力

在高职体育教育中，自主学习和训练意识的培养对于高职生的全面发展至关重要。自主学习和训练意识需要长期的培养，因此，学校和教师要为高职生提供充足的资源与平台^[9]。一方面，建立线上线下的学习资源库是必要的举措。在线下，图书馆可以设立专门的体育书籍借阅区，涵盖各类运动项目的理论知识、训练技巧等内容的书籍，方便高职生随时查阅。在线上，学校可以开发专属的体育学习 APP 或者网站，上传丰富的教学视频、图文教程等资料。这些视频可以包括不同难度级别的健身操、瑜伽、篮球基本功练习等项目，图文教程则能详细讲解每一个动作的标准姿势、呼吸方法等要点，满足不同高职生群体的学习需求。

另一方面，构建多元化的训练平台有助于强化高职生的自主训练。校园内应规划多样化的运动场地，如标准田径场、小型足球场、羽毛球场等，确保各类运动爱好者都有合适的场所进行日常锻炼。学校还可以定期举办体育文化节，设置丰富多彩的比赛项目和体验活动，像趣味运动会、极限挑战赛等，吸引更多的高职生参与到体育活动中来，进一步激发高职生的主动参与热情，实现高职体育“教、练、赛、评”一体化教学改革的目标。

（三）丰富竞赛实践活动：强化应用与拓展能力

丰富的实践活动形式，有助于提升高职生的学习兴趣和参与度。教师可以在传统体育项目的基础上，引入时尚且受欢迎的新兴运动项目，如攀岩、轮滑、射箭等。除了引入新项目外，教师还可以结合地方特色文化，开发具有地域特色的民俗体育活动，像舞龙舞狮、踩高跷等传统项目，使高职生在感受传统文化魅力的同时，增强对家乡文化的认同感^[10]。另外，教师可以借助现代科技手段，开展虚拟现实（VR）体育游戏竞赛，这种创新形式既不受场地限制，又能提供沉浸式体验，为高职生带来全新的挑战和乐趣。

为了确保竞赛活动的质量和效果，还须重视竞赛活动的指导与管理工作。一方面，教师应积极发挥引导作用，从赛前准备阶段开始，就为高职生提供必要的技术支持和战术建议。针对不同项目的特殊要求，组织专项培训课程或讲座，邀请专业教练员分享经验技巧，帮助高职生掌握比赛规则和裁判标准。另一方面，建立健全完善的规章制度，明确参赛资格、报名流程、奖项设置等内容，保证整个赛事过程公开透明、公平公正。在比赛过程中，安排专人负责现场秩序维护和技术保障工作，及时解决突发问题，确保赛事顺利进行。赛后，还应对赛事进行全面总结分析，收集参赛者反馈意见，找出存在问题并提出改进建议，以便为下一次举办类似活动积累宝贵经验。

（四）完善教学评价体系：科学评估与反馈改进

评价体系不仅能够衡量高职生的学习效果，还为教师的教学改进提供依据。因此，一个科学合理、多元化的评价体系是确保教学质量和高职生发展的关键。构建科学合理的评价体系，首先

要明确评价的目标和标准。高职体育教学应以培养高职生综合素质为核心,评价体系应当涵盖高职生的身体素质、运动技能、团队合作精神以及自我管理能力等多个方面。例如,在身体素质方面,设定体能测试指标,如耐力、速度、力量等;在运动技能方面,根据不同项目设定技术考核标准,如篮球的投篮命中率、足球的带球过人成功率等。通过这些多维度的评价指标,能够全面反映高职生在体育课程中的综合表现。

为了提高评价的客观性和全面性,可引入高职生自评、互评以及家长和社会评价等多种形式。高职生自评帮助其了解自身的优势和不足,促进自我反思和改进;互评有利于培养高职生的批判性思维和团队合作精神。此外,家长和社会的参与能够为评价提供更多元化的视角,使评价结果更加贴近实际需求。

评价不仅仅是对高职生学习成果的总结,更是为教师调整教学策略提供依据的过程。通过对评价数据的分析,教师可以及时发现教学过程中存在的问题,并据此制定相应的改进措施。如果大部分高职生在某项运动技能上的成绩普遍较低,教师可以重新

审视教学方法,增加针对性训练。评价结果还应该及时反馈给高职生,帮助他们明确努力方向。具体来说,教师可以在每次评价后组织专门的反馈会议,与高职生一起分析评价结果,指出优点和不足之处,并共同商讨下一步的学习计划。

四、结束语

综上所述,构建“教、练、赛、评”一体化教学模式是提高高职体育教学质量、促进高职生全面发展的有效途径。模式的构建是一个系统工程,需要学校、教师和高职生的共同努力。未来,需要进一步加大对高职体育教学的支持力度,加强师资队伍建设,深化校企合作,不断完善和优化教学模式,探索更加科学、合理、有效的教学方法和手段,以更好地适应新时代高职教育发展的需求,为培养德智体美劳全面发展的高素质技术技能人才作出更大的贡献。

参考文献

- [1] 谢庆华. 技能型人才培养的高职体育教学改革探究 [J]. 体育风尚, 2023(11): 116-118.
- [2] 蒋信信. “教会、勤练、常赛”教学模式下小学足球教学探究 [J]. 体育视野, 2024(1): 84-86.
- [3] 陈梦菲. “课程思政”视域下体育课程与思政教育协同育人的路径研究 [J]. 体育视野, 2023(19): 65-67.
- [4] 高旺. 基于高职生职业需求的高职体育课程体系创新与构建研究 [J]. 体育视野, 2023(11): 65-67.
- [5] 晁恒. 体教融合视域下“学练赛评”教学模式的实践运用 [J]. 体育视野, 2023(4): 76-78.
- [6] 晁恒. “学练赛评”教学模式在足球教学中的运用探究 [J]. 体育视野, 2022(18): 77-79.
- [7] 江丽婷. “教会、勤练、常赛”理念下高中校园足球一体化教学策略研究 [J]. 体育视野, 2022(16): 47-49.
- [8] 周小勇. 运用队形导图提高体育课堂学练实效——以篮球掩护战术配合课为例 [J]. 体育视野, 2022(7): 71-73.
- [9] 董谷雨. “课内外一体化”模式下高校公共体育课程体系的构建研究 [J]. 体育视野, 2021(14): 35-36.
- [10] 涂常青. 以“学、练、赛、评”丰富体育课堂内涵的路径探索 [J]. 体育视野, 2021(6): 50-51.