

# 新课标背景下小学体育课堂“学、练、赛”一体化教学策略研究

邓心峰, 陈青峰, 胡东旭, 张开宇, 李晨  
北京教育科学研究院附属顺义实验小学, 北京 101300  
DOI:10.61369/EDTR.2025100013

**摘 要 :** 《义务教育体育与健康课程标准》的颁布推动小学体育教学进入核心素养培育的新阶段,“学、练、赛”一体化作为落实“教会、勤练、常赛”理念的核心路径,成为摆脱传统体育教学困境的关键抓手。本文基于新课标育人要求,结合小学生身心发展特点,从现实困境、实践策略及保障机制三个维度展开研究。通过梳理“学为基础、练为核心、赛为载体”的内在逻辑,针对教学中存在的环节割裂、内容固化、评价单一等问题,提出兴趣导向的“学”、分层进阶的“练”、多元适配的“赛”及综合联动的评价策略,旨在为一线体育教学提供可操作的实践方案,促进学生运动技能、健康行为与体育品德的全面发展。

**关 键 词 :** 新课标; 小学体育; 学练赛一体化; 教学策略; 核心素养

## Research on the Integrated Teaching Strategy of "Learning, Practicing, and Competing" in Primary School Physical Education Classes under the Background of the New Curriculum Standards

Deng Xinfeng, Chen Qingfeng, Hu Dongxu, Zhang Kaiyu, Li Chen  
Shunyi Experimental Primary School Affiliated to Beijing Institute of Education Sciences, Beijing 101300

**Abstract :** The issuance of the "Physical Education and Health Curriculum Standards for Compulsory Education" has propelled primary school physical education teaching into a new stage focused on cultivating core competencies. The integration of "learning, practicing, and competing," as the core pathway to implementing the concept of "teaching effectively, practicing diligently, and competing regularly," has become a crucial means to break free from the dilemmas of traditional physical education teaching. Based on the educational requirements of the new curriculum standards and considering the physical and mental development characteristics of primary school students, this paper conducts research from three dimensions: real-world challenges, practical strategies, and safeguard mechanisms. By clarifying the internal logic of "learning as the foundation, practicing as the core, and competing as the carrier," and addressing issues such as fragmented teaching processes, rigid content, and single-dimensional evaluation, this paper proposes interest-oriented "learning," tiered and progressive "practicing," diversified and adaptive "competing," and comprehensive and interactive evaluation strategies. The aim is to provide practical and actionable plans for frontline physical education teaching, promoting the all-around development of students' sports skills, health behaviors, and sports ethics.

**Keywords :** new curriculum standards; primary school physical education; integration of learning, practicing, and competing; teaching strategies; core competencies

### 引言

小学体育作为基础教育阶段培育学生核心素养的重要载体,不仅承担着增强学生体质的基础任务,更肩负着塑造健康人格、培养团队精神育人使命。传统小学体育教学常陷入“教师示范—学生模仿—重复练习”的单一模式,导致学生参与兴趣低迷,技能学习与实践应用脱节,难以达成新课标提出的“发展学生核心素养”的总体目标。《义务教育体育与健康课程标准》明确提出构建“学、练、赛”一体化教学体系,强调通过三者的有机融合,让学生在掌握技能的同时,提升运动能力与体育品德<sup>[1]</sup>。这一要求并非简单的教学环节叠加,而是对体育教学理念、内容设计与实施路径的系统性重构。在此背景下,深入探究小学体育课堂“学、练、赛”一体化的实践策略,对于推动体育教学改革落地、实现育人价值升级具有重要的现实意义。

## 一、小学体育“学、练、赛”一体化教学的现实困境

### （一）教学环节割裂，一体化程度不足

当前部分小学体育课堂仍存在“学、练、赛”环节脱节的问题。一是“学与练”分离，教师在技能讲解后直接安排大量重复练习，缺乏对练习过程的精准指导，导致学生“学不懂就练”“练错了还练”，既降低练习效率，又容易引发运动损伤。如低年级跳绳教学中，教师仅示范动作后就让学生反复跳，对“手脚协调”“呼吸节奏”等关键要点缺乏针对性点拨，使得部分学生始终难以掌握技巧。二是“练与赛”脱节，竞赛设计与学练内容脱节，要么竞赛难度远超学生能力，导致多数学生不敢参与；要么竞赛形式单一，无法检验真实学练成效。如长跑教学仅组织“比速度”的单一竞赛，忽视了“合理分配体力”等学练重点，难以全面反映学生的能力提升<sup>[2]</sup>。

### （二）内容设计固化，忽视学生个体差异

教学内容设计的同质化与固化是制约一体化实施的重要因素。一方面，内容选择贴近教材但脱离学生兴趣，如机械重复队列练习、枯燥的体能训练，难以激发学生的参与热情，导致学练过程被动敷衍。另一方面，忽视学生在体能、技能基础上的个体差异，采用“一刀切”的教学要求，基础好的学生“吃不饱”，基础弱的学生“跟不上”。如篮球行进间上篮教学中，对所有学生统一要求“快速运球后上篮”，基础薄弱的学生连运球都不熟练，无法参与练习；而能力强的学生则因缺乏挑战而兴趣低落，最终导致一体化教学流于形式。

### （三）竞赛组织粗放，育人价值未能凸显

竞赛作为一体化教学的关键载体，其组织实施存在诸多问题。一是竞赛形式单一，多以个人速度赛、力量赛为主，缺乏团队协作类、技能应用类竞赛，难以培养学生的合作精神与战术意识<sup>[3]</sup>。如田径教学中仅开展100米、200米等个人竞速项目，忽视了接力赛、障碍团队赛等更具育人价值的形式。二是竞赛规则设计不合理，要么过于复杂让学生难以理解，要么为追求“公平”而限制学生个性发挥，导致竞赛失去趣味性和挑战性。三是竞赛评价片面，仅以“胜负”为唯一标准，忽视了学生在竞赛中的努力程度、进步幅度与体育品德表现，打击了部分学生的参与积极性。

### （四）评价体系单一，反馈调节功能缺失

当前体育教学评价多聚焦于技能掌握和体能测试的结果评价，缺乏对学练赛全过程的动态评价。一是评价主体单一，以教师评价为主，学生自评、互评被忽视，难以全面反映学生的学习体验与成长变化。二是评价内容片面，侧重“会不会”“快不快”等技能与体能指标，对学生的参与态度、合作精神、纠错能力等素养维度关注不足。三是评价反馈滞后，教师多在单元结束后进行总结评价，无法及时针对学练赛中的问题给出指导，导致学生难以根据反馈调整学习方向，一体化教学的优化机制无法形成。

## 二、新课标下小学体育“学、练、赛”一体化的实践策略

### （一）构建兴趣导向的“学”之环节，夯实认知基础

“学”的环节核心是激发学习兴趣、传递核心知识，让学生主动参与到体育学习中。教师需摒弃“灌输式”教学，采用情境化、问题化的方式引导学生主动探究。在情境创设上，可结合小学生好奇心强、喜欢游戏的特点，将技能学习融入生活化或趣味性情境中<sup>[4]</sup>。如在负重跑教学中，创设“外卖员送外卖”的情境，让学生在“保护外卖不掉落”的任务驱动下，主动探索“稳定重心、均匀发力”的技巧，使抽象的技能要领转化为具体的实践需求。问题导向的教学能有效调动学生的思考积极性。教师可在技能示范前设置启发性问题，引导学生主动观察与思考。如在单摇跳绳教学中，示范前提问“大家看老师跳绳时，双脚是并拢还是分开的？绳子经过脚下时，身体是弯腰还是挺直的？”，让学生带着问题观察示范，增强学习的针对性。示范后可设置互动问题，如“老师刚才的动作有什么可以改进的地方？谁能来示范一下更好的动作？”，通过师生互动、生生互动深化对技能的理解。分层导学是兼顾个体差异的关键。教师需在课前通过简单测试了解学生的技能基础，将学生分为基础组、提高组和进阶组，设计不同的学习目标与内容。如排球垫球教学中，基础组重点学习“垫球手型”和“手臂发力”的基本要领；提高组侧重“移动垫球”和“精准垫球”；进阶组则学习“双人配合垫球”和“垫球后衔接传球”，让每个学生都能在适合自己的起点上开展学习。

### （二）设计分层进阶的“练”之环节，强化技能应用

“练”的环节需避免机械重复，以“分层、进阶、实用”为原则，让学生在练习中逐步提升技能，培养自主学练能力。首先，要归还学生课堂自主权，采用“先学后练、以练促学”的模式，让学生在自主尝试中发现问题，教师再进行针对性指导。如迎面接力教学中，先组织学生分组自主探索交接棒方法，教师观察记录普遍存在的“接棒紧张”“传接不同步”等问题，再集中进行示范讲解，随后针对问题设计专项练习，提升练习效率<sup>[5]</sup>。互助练习是提升练习效果的有效方式。教师可组织“双人互助”“小组合作”等练习形式，让学生在互帮互助中共同进步。如篮球体前变向运球教学中，两人一组开展“互查纠错”活动，一人练习，另一人对照“重心是否降低”“球是否贴身”等要点进行提醒，练习结束后交换角色，形成“练习—反馈—改进”的小组循环。这种方式不仅能提高练习的针对性，还能培养学生的合作意识与观察能力。练习内容的进阶设计需紧扣学练目标与竞赛需求，形成“基础技能—组合技能—应用技能”的梯度。以篮球行进间低手上篮为例，基础层练习为“原地运球后上篮”，重点巩固上篮动作；提高层为“运球过人后上篮”，强化动作衔接；进阶层为“传接球后运球上篮”，贴近竞赛中的实战场景。每个层次设置明确的达标标准，学生完成当前层次练习后可自主向更高层次挑战，激发练习的主动性。

### （三）打造多元适配的“赛”之环节，彰显育人价值

竞赛设计需坚持“全员参与、注重过程、凸显育人”的原

则,通过多样化的竞赛形式让每个学生都能在竞赛中获得成长。在竞赛形式上,应突破个人竞速的局限,构建“个人赛+小组赛+班级赛”的多元体系。个人赛聚焦技能精准度,如侧向投掷垒球比赛中,以“投掷姿势规范度+投掷距离”综合评分;小组赛侧重团队协作,如30米障碍往返接力赛,考验小组的配合默契与战术安排;班级赛则注重综合能力,如小篮球班级联赛,让学生在完整的竞赛中体验战术应用与团队协作。竞赛难度的适配性是确保全员参与的关键。教师可根据学生能力差异设置“分级竞赛”,在同一项目中设计不同难度的赛道或规则。如足球射门竞赛中,设置“直线运球射门”“绕杆运球射门”“1V1对抗射门”三个不同难度的场地,学生根据自身能力自主选择参赛场地,每个场地独立评奖,让基础薄弱的学生也能获得成就感,能力强的学生则能接受更高挑战。竞赛规则的优化需兼顾公平性与教育性。对于低年级学生或技能初学阶段,可适当简化规则,降低参与门槛。如低年级足球比赛中,不设守门员、缩小场地,重点让学生体验“传接球”“射门”等核心环节;随着学生能力提升,逐步完善规则,培养学生的规则意识。同时,在竞赛中融入体育品德培养目标,如设置“最佳协作奖”“顽强拼搏奖”等,引导学生关注竞赛中的品德表现,而非仅关注胜负。

#### (四) 建立综合联动的评价体系,强化反馈调节

一体化教学评价需要构建“过程+结果、教师+学生、技能+素养”的综合体系,充分发挥评价的反馈与导向功能。在评价内容上,涵盖运动参与、技能掌握、体育品德、合作能力等多个维度。运动参与关注学生的课堂表现与练习积极性;技能掌握采用“达标测试+动作评价”的方式;体育品德聚焦竞赛中的规则遵守与团队精神;合作能力则通过小组练习与竞赛中的表现进行评定,实现评价内容的全面性。评价主体的多元化能确保评价的客观性与全面性。除教师评价外,应引入学生自评与互评。自评让学生对照学习目标反思自身进步与不足,如“本次篮球练习中,我在运球稳定性上有进步,但变向速度还需提升”;互评则在小组练习与竞赛后开展,学生从“技能表现”“合作态度”等角度为同伴打分并给出建议。教师结合自评、互评结果与自身观察,给出综合评价,让评价成为促进学生自我认知的工具。评价反馈的及时性与针对性是提升教学效果的关键。教师需在学练赛的每个环节及时给出反馈,如练习中采用“即时口头反馈”纠正错误动作,竞赛后组织“复盘会”,针对竞赛中出现的共性问题进行分析,提出改进建议。同时,建立“学生成长档案”,记录学生在学练赛各环节的表现与进步,定期与学生及家长沟通,让评价成为连接教与学的纽带。

## 参考文献

- [1] 陆元元. 新课标背景下小学体育课堂“学、练、赛”一体化教学策略研究[J]. 教育界, 2025, (27): 92-94.
- [2] 陈剑波. 小学体育与健康“学、练、赛”一体化教学的实践策略[J]. 新课程导学, 2025, (24): 9-12.
- [3] 郭琼. 小学体育“学练赛评”一体化教学模式实践策略探究[J]. 体育视野, 2025, (12): 119-121.
- [4] 吴瑞军. 小学体育“学练赛”一体化教学模式实施策略[J]. 体育视野, 2025, (10): 58-60.
- [5] 刘柱. 新课标背景下小学体育“学、练、赛”一体化教学的策略研究[J]. 体育视野, 2024, (24): 83-85.

## 三、“学、练、赛”一体化教学的保障机制

### (一) 提升教师专业素养

教师是一体化教学实施的主体,其教学专业能力是教学效果的重要保障。学校要加强体育教师的专项培训,通过“专家讲座”“名师示范课”“教学研讨”等形式,让教师加深对新课标理念的理解,掌握一体化教学的设计方法与实施技巧。同时,鼓励教师跨学科学习,把心理学、教育学知识渗透到体育教学中,更好地把握小学生的身心发展特点,设计更有针对性的教学内容。教师也应加强教学反思,在实践中总结经验,优化教学策略。

### (二) 完善教学资源保障

充足的教学资源是一体化教学实施的基础。学校应加大体育场地与器材的投入,根据教学需要配备多样化的运动器材,如各种规格的篮球、足球,分层教学的障碍设施等等。同时,合理安排场地使用,通过“错时上课”“场地分区”等方式,保证学练赛活动顺利开展。此外,还可以开发校本体育资源,结合学校特色与学生兴趣,设计如“校园趣味运动会”“班级体育文化节”等特色活动,丰富一体化教学的实施载体。

### (三) 构建家校协同机制

家校协同,可以为一体化教学提供良好的外部环境。学校应通过家长会、体育开放日等形式向家长传达新课标理念与一体化教学的育人价值,引导家长重视孩子的体育学习与全面发展。同时,布置“家庭体育作业”,如“家庭体育作业”的布置。如“亲子跳绳比赛”“家庭趣味接力”等,家长参与到学生的体育练习中,形成家校共育的合力。另外,要及时向家长反馈学生在体育课堂中的表现与进步,争取家长的支持与配合,共同推动学生终身体育意识的培养。

## 四、结论

小学体育“学、练、赛”一体化教学是新课标背景下实现“以体育人”的重要途径。其核心是在打破教学环节的割裂状态的基础上,形成“学以致思、练以贯通、赛以载体、评以求进”的有机体系,使学生在兴趣中主动学习,在分层练习中提高,在多元竞赛中彰显价值。实施这一教学模式,需要教师以学生为中心,准确把握各环节内在逻辑,设计符合学生特点的教学内容;需要学校完善资源保障与教师培养机制,为一体化教学提供支撑;需要家校协同形成育人合力,共同推动学生核心素养的发展。