

新课标背景下初中体育“学、练、赛”一体化教学 路径探索

贾照东

(淮安市洪泽实验中学, 江苏 淮安 223100)

摘要: 新课标对初中体育教学提出了新的要求, 教师应将“学、练、赛”一体化教学有效落实于课堂教学活动。基于此, 本文将浅析新课标背景下初中体育“学、练、赛”一体化教学的优势, 以及实施路径, 以期为教师开展初中体育教学提供一定参考。

关键词: 新课标; 初中体育; 学练赛一体化

随着新课标的深入落实, 初中体育除了要传授学生体育知识与技能, 还应挖掘学生的个人潜能, 激发学生对体育运动的热爱。因此, 初中体育教学也在向“学、练、赛”一体化发展。学生在初中体育课堂上既要学习运动技能, 又要通过训练和比赛来进行巩固和内化。因此, 教师应积极探索如何更好地结合教学、训练和比赛, 从而培养学生形成良好的体育素养。

一、新课标背景下初中体育“学、练、赛”一体化教学的优势

(一) 提升学生的体育核心素养

与传统的初中体育教学不同, “学、练、赛”一体化更加注重系统地教授学生体育知识和运动技能, 并在训练和比赛中引导学生不断巩固和提高, 从而帮助学生形成科学的运动技能, 增强学生的身体素质。尤其是体育技能训练, 有助于增强学生的专注力, 锻炼学生的意志品质, 使他们在面对困难和挑战时能够坚韧不拔、勇于挑战。此外, 比赛环节也能够有效激发学生对体育运动的兴趣, 使他们在体育课堂上享受运动的乐趣, 更加积极地参与到体育学习中来。同时, 通过团队比赛, 学生不仅能够深刻体会到集体荣誉的重要性, 还能够提升自身的团队协作能力与沟通交流能力, 从而实现自身体育核心素养的全面提升。

(二) 提高初中体育课堂教学质量

新课标要求, 初中体育教学应强化“学、练、赛”一体化教学, 将学习、练习和比赛有机结合, 改变传统初中体育教学方式的枯燥和乏味, 提高学生的学习积极性和课堂参与。进而使教师在有限的课堂时间内, 教授学生更多体育知识与技能, 提高教学

质量和学生的学习效果。另外, 无论是训练环节还是比赛环节, 都是师生互动、生生互动的良好时机。教师通过观察学生的训练情况和比赛中的表现, 能够准确了解到学生在体育学习中的不足, 并及时提出有针对性的指导意见, 帮助学生快速找到适合自己的体育学习方式, 从而进一步提升课堂教学效率, 让学生能够有效内化课堂所学的体育知识与技能。

二、新课标背景下初中体育“学、练、赛”一体化教学路径

(一) 创设专题教学, 提升“学、练、赛”一体化教学设计

在初中体育教学活动中, 根据具体的主题, 教师应为学生设计相应的专题教学活动, 并设置学习、训练和比赛。“学、练、赛”一体化教学的实施, 能够使专题教学更有针对性, 且具体环节有效衔接, 从而提升课堂教学效果。例如, 将“球类运动”作为教学专题, 将足球、篮球、排球等设置为具体专题, 设计“学、练、赛”一体化教学活动。学习活动可以为: 教授学生了解球类运动的基础概念, 学习球类运动的基本动作和组合动作。训练活动为: 通过实践, 掌握所学球类动作技巧, 掌握基本的运动战术, 并具备良好的体能素质。比赛活动为: 通过比赛锻炼学生球类运动的技能及战术水平, 在比赛中展现出战胜困难, 勇敢顽强的精神素质。在具体教学中教师可以设计如下教学活动。首先, 在课堂导入部分告知学生本堂课为足球专题, 并组织学生进行热身运动。然后为学生介绍足球的发展历史、基本规则、场地设施等背景知识。教授学生运球、传球、射门等基础动作, 以及常见战术。在此过程中, 教师可以向学生提问, 是否看过世界杯等赛事, 以及喜欢的足球运动员, 以增强学生对足球的学习兴趣。将学生的注意力

集中到课堂上。其次，将学生划分为若干小组，在规定范围内练习运球、传球等动作，以及如二过一、三过二等战术配合。同时，教师要观察学生的动作是否规范，并及时指正。最后，教师可以组织班级足球比赛，在比赛中培养学生的团队精神和体育素养。

(二) 加强基础训练，优化“学、练、赛”一体化教学内容

训练是由“学”到“赛”的过渡环节，也是“学、练、赛”一体化教学的核心环节。当学生学习体育动作技巧后，教师应加强基础训练，让学生勤加练习，为学生提供充足的练习时间与内容，让学生巩固所学体育知识与动作技巧，为后续的比赛奠定良好基础。比如“乒乓球”专题，训练内容可以设置为：让学生分组练习发球、接发球、正手进攻、反击球等。训练步法及位置的调整，以改善学生动作的连贯与准确。同时，在动作技能训练的基础上加强体能锻炼，提升学生身体的灵敏性和协调能力。在此基础上，教师还可针对不同学生的能力水平，设计相应的训练方案。以“正手接发球”为例，首先，明确训练目标，即通过对乒乓球正手的近台击球的训练，来提高学生的动作技巧水平。其次，对学生进行全面的评价。在训练过程中，教师可以让学生依次进行正手接发球，并按照他们的动作完成情况进行能力评定，把他们分成两层级，一个是一般，一个是较好。最后，根据学生的不同水平，制定出相应的分级训练方案。例如，对于动作技巧掌握一般的学生，教师可以为他们制定定点、多球的训练方案：在球台上设置固定点，通过多次击球练习，使学生熟练掌握正手近距离击球的要领，然后利用多球训练器对学生进行连续的发球，提高正手近台击球的难度。针对动作技巧掌握较好的学生，制定出对打、变球路线训练方案。在对打训练中，学生可以自由地进行正手接发球的训练。在变球训练中，教师将不同角度和不同旋转方向的球传给学生，让他们用正手接近场球来反击。这样的训练方式，能够让每个学生都能得到符合自身需求的训练内容。

(三) 创新比赛环节，完善“学、练、赛”一体化教学模式

比赛是对初中体育教学质量的一种展示，也是对学生体育学习效果的一种检验。在初中体育教学中，教师应根据新课标的要求，基于“学、练、赛”一体化教学，开展多样化比赛活动，使学生更好地掌握体育运动技能，增强团队精神。比如“跳绳”专题，开展比赛的教学目标为全面展现学生的跳绳技巧，如快速跳绳、

连续跳绳等。以及通过参加花式跳绳、团队跳绳，展现团队合作精神。在跳绳比赛中，学生应自觉遵守各项规定，以增进公平竞赛的观念，体会运动精神。为了给学生提供充分地展现自己的舞台，教师可以由班级拓展到社团，扩大比赛的规模。以“花样跳绳”的教学为例，首先，课堂上让学生在班内进行花式跳绳比赛。学生可以根据自己的特长，在指定的时间里进行比赛，谁跳的数量最多，谁的动作最规范等等。其次，是社团之间的比赛。组织学生参加“花样跳绳”社团，并举办各种社团比赛。学生可以自由地登记、挑选自己想要挑战的项目和要挑战的人。根据学生的实际情况，制定出花样跳绳速度挑战赛、花样跳绳连续跳绳挑战赛、花样跳绳创意挑战赛等。社团比赛的优胜者，可以为校园积分赛做准备。最后，就是校级比赛。比赛由个人积分赛和团体积分赛组成，学生可以自主地报名具体项目，并按照分数来计算相应的分数，或按小组得分计算。比赛的内容从简单到复杂，呈现多样化的特点。让学生在比赛中不断提高自身的团队协作能力和体育精神。

三、结语

综上所述，“学、练、赛”一体化教学是一种符合新课标要求的创新教学模式。初中体育教师应积极探索“学、练、赛”一体化教学在课堂教学中的应用策略，不断优化初中体育教学内容与教学方式，为学生提供更加优质的体育学习体验，促进学生体育核心素养和身体素质的全面发展。

参考文献：

- [1] 陈小建, 颜家梅, 王维, 等. “学、练、赛”视角下初中体育实施结构化技能教学的思考 [J]. 安徽教育科研, 2023 (35): 107-110.
- [2] 胡啸天. 基于“学、练、赛、评”的初中体育教学模式——以球类战术教学为例 [J]. 新课程, 2023 (20): 145-147.
- [3] 张鹏. 初中体育“学、练、赛”一体化教学的实施探究 [J]. 学苑教育, 2023 (16): 59-61.