

# 初中学校体育“学训一体化”探析

邹亚莉

(重庆市涪陵第二十一中学校, 重庆涪陵 408000)

**摘要:**《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出“学、练、赛”一体化教学,坚持课内外有机结合。体育课程一体化提出“学、练、赛”多种形式联合,需要有效的联合策略。2024年9月新改版教材问世,新教材围绕“学”“练”“赛”统编,包含数字资源。这为“学训一体化”教学提供了有利支持。本文提出初中学校体育“学训一体化”构想,探讨了学校体育“学训一体化”实施策略以及实施过程中可能存在的问题与挑战,为学校体育一体化教学研究提供思路。

**关键词:** 初中学校; 学校体育; 学训一体化

在2018年9月10日召开的全国教育大会上,教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰指出,一体化体育课程研究对我国学校体育课程发展将起到积极作用。<sup>[1]</sup>2021年7月中共中央、国务院颁布《关于进一步减轻义务教育阶段学生作业负担和校外培训负担的意见》(以下简称“双减”)指出要减轻学生作业负担以及压减学科类校外培训机构。<sup>[2]</sup>在多种政策引导下,学生的体育锻炼时间则增多,课内外一体化教学是未来的趋势,学校开展特色项目俱乐部都将成为现实。

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》提出落实“教会、勤练、常赛”要求,注重“学、练、赛”一体化教学,坚持课内外有机结合。体育课程一体化提出“学、练、赛”多种形式联合,需要有效的联合策略。2024年9月新改版教材问世,新教材围绕“学”“练”“赛”统编,包含数字资源。政策导向下如何将体育课内外有效联合,笔者提出“学训一体化”教学这一构想。

## 一、学校体育“学训一体化”构想

### (一)“学训一体化”概念界定

本文中的“学”和“训”都是在学校体育这个上位概念中产生,是针对学校体育而言。“学”主要指体育教学,体育课堂上的教学管理、知识传授。“训”是指课后的体育训练,包括大课间训练、阳光体育活动期间的训练和针对“双减”政策产生的延时服务的训练。体育训练由两部分组成,一部分是固定的延时服务时间段,另一部分根据各种比赛时间而定的加时强化训练。

“学训一体化”是在新课标要求下,学校体育教师和学校体育教练共同制定的学期计划、课程安排和考评规则下完成的协调统一。体育教学是基础,体育训练是提高。将体育教学和体育训练通过校本教材、联合教研,统一教案和训练方案等形式达到资源优化整合。

### (二)“学训一体化”实施基础

现阶段初中学校体育除了体育课堂教学活动,一般还包括“两操”(早操和课间操,部分学校只有课间操)、课后体育活动、社团活动、校园体育节、运动会等,学校体育要发展,离不开各种竞赛取得好成绩,体育教师承担教师和教练双重身份,既要保证体育中考教学成绩也要完成各种竞赛任务。基于此,有的学校联合体校成立学校自己的体育俱乐部,针对不同体育项目,以竞赛为主,这也成为学校创新发展的一部分。

新教材打破传统体育三段式教学模式,课堂围绕“学”“练”“赛”展开,在各个环节教学设计上对体育教师是新的挑战。体育教师

作为体育教学的承担者也是政策落地的实施者。运用“学训一体化”将体育教学和体育训练有效结合,将达到双赢甚至多赢效果。

## 二、“学训一体化”构想模型

### (一)“学”与“训”相辅相成

在“学训一体化”教学过程中,体育课堂教学和体育训练二者相辅相成,体育课堂教学主要指向提高学生体育核心素养和服务于体育中考,通过专项化学习为体育训练选出优秀学生,进入校队训练,参加校级及以上比赛,在一定程度上缩短了比赛训练周期。而体育训练能增加学生体能,提高身体素质,为体育核心素养的形成奠定基础,也为体育中考助力(见图1)。

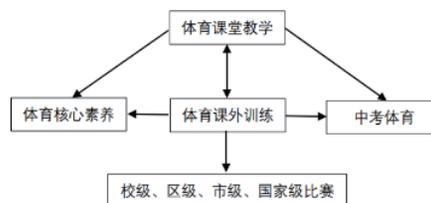


图1“学”与“训”关系图

### (二)联合教研是“学训一体化”的桥梁

体育课堂教学遵循“学、练、赛”的教学模式,学练为主,以赛检验学练成果。由于课堂时间有限,学生运动水平参差不齐,为“赛”的部分增加难度。体育教师既要考虑到教学设计各环节的紧密度又要考虑到学生掌握程度,以至于“赛”的部分流于形式,少见较为复杂的技术组合或团队配合。练习方法以重复练习法为主,少有融入项目特点的情境性元素,重心仍偏向技能掌握的熟练度。缺乏针对性设计导致“学、练、赛”无法有机结合,特别是从“学、练”到“赛”这一环节,欠缺设计的“赛”使“学”“练”环节形成的临时性运动技能无法得到强化和运用难以促进学生在“学”与“练”中形成从短时记忆到长时记忆的转换,以及运动能力的获得及提升。<sup>[3]</sup>体育运动训练则是以团队比赛为主,注重通过比赛的形式,将运动项目包含的技战术对抗、规则条例遵守、意志品质锻炼、团队精神养成等整体传递给学生,从而实现体育教学的价值追求。在训练过程中各个单项技术动作结合比赛场景有针对性训练,有效弥补了体育课堂上“赛”的缺失。体育课堂教学和体育训练两者可以通过联合教研,资源互通达到有机结合(见图2)。

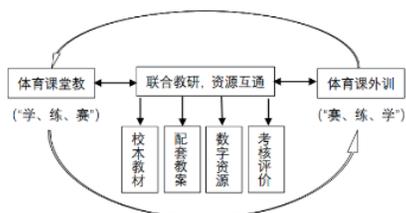


图2 “学训一体”模型

### 三、学校体育“学训一体化”实施策略

#### (一) 打造体育“学训一体化”校园文化

为了调动学生参与比赛的积极性,增加学生体育获得感。学校可以预留学生体育荣誉墙,在该区域张贴体育项目比赛规则、参加校队训练比赛成绩、参加校运会破纪录成绩以及区级及以上荣誉证书等。让学生更直观了解比赛规则,对荣誉墙上上榜学生产生崇拜感,激发自身对体育项目学习的激情,提高体育运动参与积极性。启动多学科融合,让文化学科、综合学科形成体育课内外一体化的教育合力。做好体育校园文化方面的培养与评价,以此提高学生运动兴趣,自觉自愿参与到项目的学习和比赛中来。

#### (二) 打造学校体育“一校一品”精品课程

中小学阶段的体育教育是一个人习得体育技能、养成体育习惯的“窗口期”,也是实现健康中国“筑基固本”的关键期。打造学校“一校一品”精品课,通过体育课程改革,将其中一节或两节体育课转换成本学校传统或特色运动项目,在此基础上制定相应运动项目的专项教材,并以此运动项目作为品牌运动项目来发展的体育课程教学。去除单一的体育教学课程,结合学校体育训练增设专项训练课、教学比赛课、课后强化训练等多元化课程,围绕“勤练”中心思想让学生“能够练、喜欢练、健康练”,通过增加体育课程时间保障练习强度与时间,让学生至少熟练掌握一项运动技能。

#### (三) 依托校本教材的“学训”教研

每周开展体育教师与运动训练教练的教研会,探讨本周教学和训练的计划安排,总结上一周课堂表现和训练表现,结合上周存在的问题,共同商讨出有针对性的解决方法,适时调整上课进度和训练安排。针对某一专项运动,共同探讨制定切实可行的具体操作方案。

#### (四) 定期比赛检验反馈指导教学与训练

体育竞赛的价值在于让学生学会如何在规则约束下赢,也学会如何体面而有尊严地输。2020年《关于深化体教融合促进青少年健康发展的意见》强调利用课余时间组织校内比赛、周末组织校际比赛、假期组织跨区域及全国性比赛。《关于进一步加强中小学生学习体质健康管理工作的通知》提出,要组织开展“全员运动会”“全员体育竞赛”等多种形式的活动,构建完善的“校内竞赛—校级联赛—选拔性竞赛”的中小学体育竞赛体系。<sup>[4]</sup>

学校定期组织校内比赛,进行阶段性展示和总结,发现问题和不足。教练员组织校队训练的学生参加校园联盟比赛以及区级以上比赛,以比赛的形式检验平时学习和训练的成果,及时反馈给教学和训练。

#### (五) 增加过程性评价和表现性评价

课堂教学和体育训练增加过程性和表现性评价。以技能掌握

熟练度或比赛成绩为导向的评价往往让体育后进生望而生畏。针对不同层次的学生我们设置不同评价标准,动商稍弱的学生适当降低比赛要求。这样不同水平的学生都能在学习和比赛中找到自身的亮点,增强学习的自信心和学习动力,提高学生积极性和价值感。

### 四、“学训一体化”实施的问题与挑战

实施“学训一体化”教学过程中难免会产生相应的问题。从学生层面上看,受教师教学风格和对运动项目的理解程度不同,学生选择相应的训练项目不均,导致某些运动项目参加训练的学生受众度不高。出现一些项目紧缺,另外一些项目人数众多。针对这种情况,我们可以以点带面,以一到两个校本特色训练项目展开;教师层面:部分教师习惯了以往的教学模式,由于年龄和自身身体素质原因在某一运动技能上有所欠缺或专业度不够。针对这种情况,我们可以利用新教材配套的数字资源,组织学生观看学习视频资源;学校和社会层面:“学训一体化”教学需要学校聘请体育俱乐部专业教练,统筹教学和训练,确保训练时间。强化校内外资源的合理运用,以学校为主导,俱乐部为执行,政府为保障,引进社会化训练体系化、设备专业化的体育俱乐部成立课后体育服务组织。学校制定教学规划,承接课堂教学内容;专业俱乐部发挥行业优势,提供优质师资保障教学质量;政府牵头连接社会组织,打通中小学生学习参与课后服务渠道。

### 五、结语

初中学校体育作为基础教育重要的一环,起着中流砥柱的作用。新一轮教学改革要求我们从学生的全面发展出发,关注学生的身心健康,培养学生的体育精神和团队协作能力,同时也是对教师专业成长和学校教育质量提升的一次重要契机。在这一过程中,我们面临着诸多挑战,包括学生个体差异的适应、教师专业能力的提高、学校资源的合理配置以及社会支持体系的建立等。然而,正是这些挑战,促使我们不断探索与创新,不断优化“学训一体化”的实施策略,以期达到教育的最终目标——培养具有健康体魄、健全人格、创新精神和社会责任感的新时代青少年。我们坚信,通过不断的努力与实践,初中学校体育“学训一体化”必将成为推动我国学校体育教育发展的重要力量,为实现教育现代化和建设体育强国做出积极贡献。

### 参考文献:

- [1] 王登峰.《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》情况汇报[J]. 体育教学, 2020, 40(11), 4-6
- [2] 于素梅, 许弘.《〈体育与健康〉教学改革指导纲要(试行)》解读[J]. 首都体育学院学报, 2021, 33(4): 371-377.
- [3] 于素梅. 从一体化谈“学、练、赛”及其应用[J]. 体育教学, 2020, 40(8): 17-19.
- [4] 专家组. “双减”政策与学校体育发展[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(11): 1-15.

基金项目: 涪陵区2021年度“五项管理”专项课题(2021-Z-5-6): 中小学校“学训一体”体育教学模式研究——以重庆市涪陵第二十一中学校为例

作者简介: 邹亚莉(1989—), 女, 湖北黄冈人, 硕士研究生, 研究方向: 体育课程与教学论。