

落实“教会、勤练、常赛” 提高体育教学质量

前言

新时代给中学体育提出了新要求，“教会、勤练、常赛”这种模式目前已经被用在中学体育教学中，且作为重点的改革工作在运行。那么要使教学符合这个要求，必须要从“教、练、赛”三点同时出发，共同发力，才能使体育教学的质量得到有效的提高。

关键词

中学体育；教会、勤练、常赛；实践探究

新课改中关于体育的教学改革指导中明确指出：要深化体育改革，建立一个科学有效的体育教学新模式，增强“教会、勤练、常赛”在体育教学中的作用，让学生在享受体育带来的乐趣的同时，可以增强体质，锻炼人格，磨练学生的意志，从而实现改革目标，这是为顺应新时代而对中学体育教学提出的新要求，广大师生要敢于接受挑战，激流勇进。本文接下来对“教会、勤练、常赛”的内涵进行解析，分析他们三者之间的关系，并结合实例阐述如何有效落实其策略的实施，从而保证体育教学质量和学生身心健康得到稳步提升。

1 “教会、勤练、常赛”的内涵解析

1.1 “教会”是体育教学的目标

“教会”使指在课程要求的指导下，体育教师结合本校的实际情况，利用卓有成效的教学活动，让学生通过课上学习，课下练习，掌握一些基本的运动技能和体育健康知识，能够在特定的环境中，将所学的知识良好的发挥出来，可以体现一定的体育素养。“教会”即是满足这个年龄段应该具

备的标准，它随着运动能力的增强而呈现逐渐上升的趋势。

1.1.1 合格的体育教师是“教会”的先决条件

教育作为百年大计，优秀的教师是开展教育的先决条件，他们决定着是否能将知识和技能“教会”。目前我国体育教师还存在很大的缺口，很多学校体育教师是其它科目的教师兼任，这就为体育教学埋下了很大的隐患。无论哪门学科，如果教师一开始教的有问题，那么学生学到的知识也就存在一定的问题，且在一段时间内很难得到改正，这不仅不符合“教会”的目标，还为将来的教育带来了很大麻烦。另外，一名合格的体育教师，不仅要把正确的知识和技能交给学生，还要能够充分调动学生的积极性，这直接决定着学生的学习效率，影响着“教会”目标实现的时间和质量。因此，专业的体育教师很重要，他需要自身有很强的学习能力，在工作之余，还要对自己的知识进行丰富，对技能进行提升，通过多种途径进行学习，这样才能使教学工作开展的更加顺利，完成作为体育教师的教学使命。

1.1.2 器材是“教会”的必备物质基础

很多体育项目需要依赖一定的器材,它们是保证体育项目可以开展的必备物质基础。但是,由于办学条件存在很大的差异,很多学校尤其是偏远地区的学校无法保证体育器材的健全,因此,校方和教师应该想尽办法,充分利用各种资源或者开展不同形式的体育活动,满足学生们在体育活动中的器材需求,另外,政府应该鼓励一些民间设施免费向学生开放,一起为祖国的未来可以健康成长做出自己的贡献。

1.1.3 时间是确保“教会”的有力保障

一项体育运动从开始学习到最后的精通,需要很多的时间进行理解和练习。以武术学习为例,古人云:“书读百遍,其义自见,拳练千遍,活灵活现。”只有日复一日长时间的坚持练习,才能使身体上各个肌肉组织产生记忆,从而有效掌握武术技能。除此之外,别无它径。缺少时间的积累,一切看起来宛如镜花水月。

1.1.4 教材是“教会”的有效载体

不止文化课需要教材,体育课程同样需要教材,而且需要可以将各年级应该开展的体育活动进行衔接的教材,缺少教材的支撑,只靠每个学校体育组教师自定的课程内容,是不能做到针对性教学的,而且体育也需要科学的理论去支撑。因此,各地区有必要编写统一的教材,确保体育教学的系统性、科学性和有效性。

1.2 “勤练”是“教会”的必要途径

“勤练”是指尽可能地多练、经常练,时间是前提,主动性是关键。

“勤练”就是自发性的、主动的多练,需要时间作为前提条件,需要主动性去支配。对学生来说,“勤练”又分为在校内的勤练和在校外的勤练。

1.2.1 校内“勤练”

1.2.1.1 课上“勤练”

体育课是学习的主要场所也是“勤练”的主要场所,这就要求教师做好教学设计。

一要合理安排时间,保证学生有充足的时间进行练习,且确保全体学生都要参与到练习中来,如遇到器材不够的情况,可以将学生分组安排练习不同的项目。教师要多做正确的示范或者通过一些高新技术手段给学生演示正确的动作保证学生动作的规范性。二要想方设法提高学生参与练习的积极性。教师要结合学校现有教学条件,科学设计教学方案,让学生在寓乐中练习,增强练习对学生的吸引力。还可以通过“走班”“合班”“选师”等灵活多变的方式,刺激学生学习和练习的积极性,让学生在认识到自己的不足的同时能

通过多种途径弥补不足,也可以让教师充分发挥自己的特长。这种灵活多变的体育课堂形式让学生更有趣的同时还能有效增强学生的练习效果。

1.2.1.2 课下“勤练”

课外的“勤练”主要指在体育大课间的“勤练”和课外活动的“勤练”。

课下“勤练”主要是在大课间或者有课外活动的时候多多练习。目前大多数学校的大课间都会做广播体操,虽然也能起到一些锻炼的效果,但是还需要对课间活动进行一下创新和丰富。另外,还可以成立一些社团或者兴趣小组,给学生安排一定的自由时间,让学生根据自己的兴趣爱好选择并在其中进行体育技能的练习和强化。

1.2.2 校外的“勤练”

很多运动因其有一定的复杂性或者长期性,需要日复一日的坚持锻炼,如果仅靠每周为数不多的体育课,是远远不能达到效果的。因此,就需要在校外课余时间进行“勤练”,这也可以分为两种情况,一是作业式的勤练,一是自发性的勤练。

1.2.2.1 作业式“勤练”

作业式的勤练主要以教师布置的家庭作业式的练习,教师可以为学生准备一个练习清单,让学生自主选择进行练习,把“勤练”落到实处。

1.2.2.2 自发性“勤练”

自发的“勤练”也可以分为多种形式,例如社区活动,同学间组织的活动,参加一些培训机构等。正确的体育观念可以促进学生“勤练”达到预期的效果,还可以增强学生的内生驱动力,把被催促的练习变成我要主动练习。

1.3 “常赛”是“勤练”的催化剂

“常赛”就是经常参与比赛,它重点在“常”。比别人优秀是每个人的梦想,需要通过“赛”来体现。经常参加比赛可以让学生在比赛中学习,发现自己的不足和差距,从而促使学生“勤练”,同时也会加快“教会”的速度。

“常赛”中赛的概念更加宽泛,不一定非要限制参与正规比赛,还可以以一定的规则为约束,利用学生的竞争心理,随时举行竞赛,这种竞赛形式丰富,人人都可以参加。例如,排球,可以进行垫球比赛,足球可以进行颠球比赛,篮球可以进行投篮比赛等等,要充分利用比赛作为催化,通过各种形式的、时时的“常赛”来激发学生争强的信心,并锻炼学生“胜不骄、败不馁”的良好心态,促使学生进行“勤练”。

2 “教会、勤练、常赛”的关系

“教会、勤练、常赛”三者之间互相促进互相依存，可以完美体现体育育人的价值，使学生健康快乐成长。

2.1 “教会”是“勤练”和“常赛”的前提条件

体育课堂上要让学生掌握某项运动，首先要“教会”学生这项运动的理论知识和技能知识，然后学生才能其进行练习和比赛。因此，教会学生这项运动的基本知识才是以后进行练习和比赛的前提条件，否则“勤练”和“常赛”就变成了一纸空谈。

2.2 “勤练”是增强体能和掌握这项运动的必要手段

做运动首先要有充沛的体能和良好的运动技能，而“勤练”正是达到如此条件的必要手段，任何运动都要经过长时间反复的练习才能最终掌握，有些更是需要终身练习才能把握其精髓。

2.3 “常赛”是检验“教会”和“勤练”的重要平台

体育活动的一个显著特征就是其具备竞赛性，这也是其价值的具体体现。竞赛就是把日常练习的项目通过竞技展示出来，通过竞赛，检验学生的练习成果，并且为学生将来的奋斗目标找到方向。同时，通过竞赛，可以达到育人的目的，体育可以培养学生积极乐观的心态、遵守规则的意识、用于承担的责任和努力拼搏的精神，没有竞赛，学生这些能力的提升机会大打折扣。

3 “教会、勤练、常赛”在体育教学中的实践应用

3.1 以课堂为依托，科学设计“教”“练”“赛”环节

3.1.1 以“教会”为前提，聚焦“勤练”与“常赛”

教学开始之前，要提前做好准备，教材、场地、器材等教学方法也要提前进行设计，首先要教的正确、教的全面，最好要有创新可以让学生更感兴趣，并且保证教学过程安全、有效。教学目标的达成需要学生用不断的练习，因此，要确立学生作为主体的地位，将更多的时间留给学生，让学生可以多练习，从而完成教学目标。另外，教的过程还要注重不同学生的不同身体特点，制定不同的要求与目标，让每个学生都能在学与练的过程中找到自信。

例如在篮球运球的教学，课前，教师首先要对运球各环节的要领进行总结，这些要领都是学生今后需要重点解决的问题。比如，运球时的击球点，球反弹后对球的反弹高度和位置的控制，球的落点控制，身体的重心控制等。然后，

选择合适的教学方法，逐一对技术要点进行讲解，并拟定计划，让学生反复练习。练习的目标就是掌握以上重点和难点问题。

3.1.2 对“教”“练”“赛”三个环节的组织和负荷进行科学的布置

3.1.2.1 “教”是前提工作

教师要根据学生的身体条件和运动基础选择合适的项目的方法，激发学生的学习兴趣后，要有针对性的组织教学，结合学生的身体差异，采用不同的教学方法进行差异化教学，并且要用多种评价方式相结合，鼓励学生积极参与。

3.1.2.2 “练”是关键

体育活动的目标依据场景不同可以是多元的，但是这些多元化的目标背后又是相互渗透和紧密联系的。在练习中，无论是简单的项目还是复杂的项目，都要先讲项目进行分解，找出其中的关键环节，带着问题去练习，在充足练习时间的保障下，慢慢的提高运动负荷。为使练习目标可以尽快的达成，可以对练习方法多思考多创新。在体育课堂中，“常练”是达成目标的关键，是实现“教会”的重要途径，这两者互相影响又互相促进。

3.1.2.3 “赛”是策略

比赛并不是目的，而是通过赛，教会学生在练中体会不到的知识，这也可以说是一种知识传授的方法，“赛”是“教会”的策略，也是“常练”的最终呈现形式，“赛”的主要目的就是通过“练”将“会”的最终形式呈现出来，这三者的最终目标其实都是一样的。

3.2 校内外“教”“练”“赛”相结合，共同助力体育教学质量提升

要实现“教”“练”“赛”的目的，仅靠在学校体育课堂上的时间是远远不够的，校外体育活动应该作为体育课堂教学的一种补充和延伸，是进行练习的重要手段。进行课外体育活动，其责任主体是专业教师或者家长，为了使学习和练习更有效果，课外体育活动要经过精心的策划，并要有一定的评价和考核机制，鼓励学生全面发展的同时也可以个性化发展，还要保证课外运动要有一定的强度和密度。

3.3 建立科学、完善的竞赛体系，以赛代练，以赛促教

竞赛是一种平台，通过竞赛，可以巩固知识技能，学会如何更合理的运用知识技能，并通过竞赛找到自己的不足，明确今后努力的方向。竞赛要面向全体学生，同时要兼顾个性的发展。

4 结语

综上所述,“教会、勤练、常赛”作为一个不可分割的整体,哪一个环节都要引起足够的重视。我们的体育教师

在教学中要及时转变观念，不断优化教学环节和内容，不断提升自身的综合素养，使体育教学更加科学，助力学校的育人目标可以更加高效的达成。

文 / 傅文明 (浙江省义乌市北苑中学, 浙江金华 322000)

作者简介：傅文明，男，浙江义乌人，浙江省义乌市北苑中学一级教师，研究方向：体育教育。

参考文献:

- [1] 中华人民共和国教育部.《体育与健康》教学改革指导纲要(试行)[S], 2021.
- [2] 梁龙旭.体育课“学、练、赛、评”的有效设计[J].体育教学, 2021, 41(4). 13-15.
- [3] 段瑞莉.改进体育课堂教学落实“教会、勤练、常赛”[J].体育教学, 2021, 41(2). 18-19.

(上接 77 页)

实践进行了深入的探索,认为该模式课前阶段、课中阶段、用上具有很好的教学效果。课后阶段和评价体系相互贯通、相互促进,在武术教学的应

文/张婷, 闫奇, 陆奕辰, 侯福红 (辽宁中医药大学, 辽宁沈阳 110032)

基金项目:《辽宁中医药大学 2022 年度教学改革研究项目》(LNZYJG2022050)

作者简介:张婷,女,辽宁盘锦人,辽宁中医药大学讲师,研究方向:民族传统体育;闫奇,男,内蒙古扎兰屯人,辽宁中医药大学讲师,研究方向:排球;陆奕辰,女,辽宁沈阳人,辽宁中医药大学助教,研究方向:运动训练原理与方法;侯福红,女,山东莱州人,辽宁中医药大学在读硕士研究生,研究方向:中医外科学。

参考文献：

- [1] 赵凤英. 高职院校体育课程“线上+线下”混合式教学模式建设研究[J]. 职业技术, 2021(7): 94-98.
- [2] 陆孟飞. 高校公共体育“线上+线下”混合式教学模式研究[J]. 淮北职业技术学院学报, 2020(6): 48-50.
- [3] 李琳琳, 王文晓. 高校体育专业术科课线上线下混合式教学的构建与实践[J]. 体育科技, 2022(1): 116-118+122.
- [4] 陈琳, 任芳. 线上线下混合式教学在游泳救生课程中的实践探讨[J]. 当代体育科技, 2021(10): 142-144.