

“学、练、赛、评”一体化的育人效能与实现逻辑

张键华¹ 罗帅呈^{1,2*}

1. 南昌工学院体育与健康学院, 中国·江西 南昌 330108

2. 海南师范大学体育学院, 中国·海南 海口 571158

摘要: 传统高校体育教学存在“重技能、轻育人”的倾向, 难以充分发挥体育的综合教育价值。本文通过文献资料法、逻辑分析法等, 以“学、练、赛、评”一体化教学模式为对象, 旨在系统探讨其多维度的育人效能与内在实现逻辑。认为, 该模式通过四环节的有机整合, 能有效实现“以体育智”“以体育心”“以体育德”与“以体育美”的深层育人目标。其实现逻辑在于遵循“目标统整、过程递进、要素协同、动力激发”的系统规律, 构成了一个环环相扣的育人闭环。并提出了相应的实践路径, 以期为推动高校体育回归育人本位、促进学生全面发展提供理论参考与实践范式。

关键词: “学、练、赛、评”一体化; 育人效能; 实现逻辑

The Integrated Educational Efficiency and Realization Logic of "Learning, Practicing, Competing, and Evaluating"

Zhang Jianhua¹, Luo Shuaicheng^{1,2*}

1. School of Physical Education, Nanchang Institute of Science and Technology, China Jiangxi Nanchang 330108

2. School of Physical Education, Hainan Normal University, China Hainan Haikou 571158

Abstract: Traditional college physical education teaching has a tendency to "emphasize skills over education", making it difficult to fully leverage the comprehensive educational value of sports. This paper, through methods such as literature review and logical analysis, takes the "integrated teaching model of learning, practicing, competing, and evaluating" as the object, aiming to systematically explore its multi-dimensional educational effectiveness and internal realization logic. It is believed that through the organic integration of the four links, this model can effectively achieve the deep educational goals of "enhancing intelligence through sports", "cultivating the heart through sports", "nurturing morality through sports", and "appreciating beauty through sports". Its realization logic lies in following the systematic laws of "goal integration, process progression, element synergy, and motivation stimulation", forming a closed loop of education that is interlinked. Corresponding practical paths are also proposed, with the aim of providing theoretical references and practical models for promoting the return of college physical education to its educational essence and facilitating the all-round development of students.

Keywords: Integrated teaching model of learning, practicing, competing, and evaluating; Educational effectiveness; Realization logic

0 引言

在现今国家强调“健康第一”教育理念与“五育并举”育人方针的时代背景下, 高校体育回归其育人本位、完成从“重体轻育”到“以体育人”的深刻转变, 已成为一项紧急任务。然而, 常规体育教学往往落入“重技轻德”的局限, 其育人功能表现碎片化与表面化, 难以承担推动学生全面发展的总体目标。为此, 本论文提出“学、练、赛、评”一体化教学模式, 它不仅仅是单一的教学方法改

革, 更是一种系统性的育人范式。其关键要义在于通过四要素的有机结合与协同作用, 从根本上激发体育在立德树人、涵养人格方面的深层效果, 为重建高校体育育人体系提供核心途径。

1 “学、练、赛、评”一体化的内核解析

1.1 “学”: 从“掌握技能”到“意义建构”的认知奠基

传统教学中的“学”通常限制在运动技能的效仿与记

忆。在整合范式下,“学”被赋予了更深层的含义,成为学生进行意义构建的认知基础过程。它不仅是掌握“如何做”的操作关键,更是领会“为何做”的理论原理、历史背景与规则本质。例如,学习篮球不仅限于投篮姿态,更涵盖理解战略目的、比赛规则起源以及团队合作的意义。这种深层学习将体育从体能训练上升到智力教育层面,推动学生从“知其然”到“知其所以然”,为后续环节建立了牢固的认知和情感根基,达成了“以体育智”的作用。

1.2 “练”:从“机械重复”到“情境赋能”的素养淬炼

“训练”是知识内化与能力形成的核心环节。它超越了传统意义上乏味、单独的自动化重复,演变为一种环境激发下的素质锻炼。这里的“训练”是根据“学习”的理论指引,并为应对“竞赛”的实际考验而设计的特定性、仿真实践。它着重在接近现实的环境中处理问题、运用技能,从而锻炼学生的意志力、压力承受力和顽强性格。这个过程不仅是体能的训练,更是心理与社会经验的积累,让学生在战胜挑战中懂得持之以恒,在团队协作中学会付出,充分展现了“以体育心”与“以体育德”的培养意义。

1.3 “赛”:从“胜负角逐”到“镜像体验”的品德淬火

“赛”是一体化模式中的核心节点与能量增强器。它不再仅仅是追求排名的竞争活动,而是转变为一个极其逼真的“镜像体验”领域。比赛如同一个小社会,为学生提供了验证“学”与“练”结果的最终场景,并全面反映出个体的道德品质、情感与人际能力。如何在规则限制下公正竞赛、如何在顺利或困难中控制情感、如何应对竞争者与裁判员、如何在小组中履行责任,这些品德的磨炼都发生在实际比赛经历中。正是通过“赛”,体育的教育作用从训导转向经历,从隐性转向明显,成为了道德教育最为鲜活的实践平台。

1.4 “评”:从“结果判定”到“发展导航”的元认知唤醒

整合的“评”贯穿整个过程,其功能实现了从最终的结果判定到促进发展的引导的根本性改变。它不再只是给学生一个级别或成绩,而是通过多方面的观察与数据分析(如技能掌握、进步幅度、团队精神、比赛作风),为学生提供精确的反馈。这一过程旨在激发学生的元认知能力,即帮助他们“学会学习”“学会反思”,清楚认识自身的优点与缺点。评价结果反过来推动新的、更有效率的“学”与“练”,并为下一次“赛”设定个性化目标,从而构成

一个以学生发展为核心的、持续优化的良性循环,真正起到了评价的激励与指导作用。

2 一体化育人的多维效能展现

2.1 以体育智:从知识接收器到情境决策者的认知升维

常规体育教育中的智能方面常被简化成对运动要领的记忆内容,而“学、练、赛、评”整合体系则促进了一场深远的认知范式转型。它通过创建极其复杂、快速变化的竞赛环境,将学生从被动的“知识接受者”转化为主动的“环境决策者”。在这一历程中,思维活动不再是分离的心智工作,而是身体与环境不断交互的“具身认知”。学生需要在瞬间综合视觉数据、空间预测和战术本能,进行突破模式化反应的创新决策。这实际上塑造了一种高度情境的“身体智慧”,即一种在压力中迅速处理不明确信息、并产生适应行为的综合技能。最后的“评”则充当元认知触媒的作用,经由结构反思把这种隐含的“身体感知”外显成可改进的思考模式,最终达成从“知道什么”到“知道如何”的认知升级。

2.2 以体育心:在可控逆境中构建心理免疫系统

整合模式精妙地将“练”与“赛”建立为一个可靠且真正的“心理免疫平台”。它并非给予安逸的学习过程,而是故意规划一系列逐步的、可管理的困难考验。在这个平台上,学生有序地经历努力后的停滞期、失败带来的挫败感以及突破极限的成功感,其心理弹性由此得到类似疫苗般的定向锻炼。这不仅仅限于情感调节技能的获得,更是一次次在压力情境中对自我能力的深刻确认与个性整合。当学生学会与不确定性共处,并将挑战看作成长的养分而非危险时,他们便内吸收了一种可转移的“成长型心智”,这为其在未来人生中应对各种压力与逆境,建立起强劲的心理屏障与自调节机制。

2.3 以体育德:在关系场域中内化具身化的道德惯习

整合模式的教育效果,源自它将理论性的伦理准则放在实际互动环境中进行磨练。赛场成为一个高度集中的“伦理实践社群”,每一次竞争、合作、裁决与争论,都是关系到公正、义务与敬重的实时伦理场景。道德在此不再是外部灌输,而是经由肢体在具体场合中的“正确行为”得以表现和巩固。例如,在剧烈肢体斗争中如何维持对对手的敬重,在裁决争论中如何控制情感并遵守规定,这些都在多次的“竞赛”与“评估”中,从自觉伦理抉择,逐步融入为一种不假思索的、身体化的“道德习惯”。这种经

由肢体训练与当下回应所形成的品德,比理论教育更深远和长久。

2.4 以体育美:在生命律动中体验存在的巅峰状态

“以体育美”在一体化模式中达到了其最深刻的层面——对生命本体之美的感知与经历。当学生通过稳固的“学”与“练”,在“赛”中全身心投入,达到身体、心智与情境高度融合的“心流”状态时,便引发了一种“生命在场的巅峰体验”。此刻,美的对象不再是外在的观赏客体,而是主体自身生命力量淋漓尽致展开所带来的崇高情感。动作的节奏、力量与团队的默契融合成一种生命的交响,个体在超越功利性的拼搏中,证实了自身作为能动存在的力量、勇气与价值。这种基于生命律动本身的美学经历,深刻唤起了个体对自身生命活力的崇敬与热爱,是实现“完整的人”的教育之最高体现。

3 一体化育人的内在实现逻辑剖析

3.1 目标贯通的意义建构逻辑

一体化模式的核心逻辑在于,它通过“核心素养”这一枢纽,将分散的教学活动提升为一场持续不断的“意义建构”之旅。其教育目标并非附着于技能传授之上,而是嵌入于“学、练、赛、评”每一个环节的深层目的之中。学生在“学”中领会规则背后的体育精神,在“练”中体会坚持与卓越的品格,在“赛”中经历公平竞争与团队协作的价值,在“评”中思考自我超越与集体荣誉的意义。所有环节都导向同一个方向——培养一个全面发展的人,从而使看似机械的体能训练,转变为具有内在统一性和精神感染力的成长过程。

3.2 情境迭代的认知脚手架逻辑

该模式依据“认知脚手架”的升级逻辑,通过构建逐步深化、反复循环的实践情境,促进学生能力与素养的提升。“学”与“练”设立了初步的、可管理的认知框架;而“赛”则呈现了一个极其复杂、充满变数的真实应用环境,它既是验证,更是最深入的学习。学生在比赛中显露的认知盲区与能力不足,随即通过实时的“评”获得回馈,并迅速转变为下一轮更有针对性的“学”与“练”的新开端。这种“实践-反馈-优化-再实践”的螺旋上升结构,形成了一个活性的、自我完善的学习生态系统。

3.3 社会互动的共同体生成逻辑

一体化的教育过程本质上也是一个“学习共同体”的形成与发展过程。在这个由师生、队友、对手共同构成的社会性环境中,知识、技能与品德的传授超越了单向传授。“学”中有交流,“练”中有协作,“赛”中有交流与冲突,

“评”中有同情与思考。正是在这种高强度的社会互动中,学生不仅从教师那里,更从同伴和对手身上,通过观察、模仿、竞争与合作,吸收了共同体的行为准则、价值观与身份认知,实现了社会性素养的身体力行地掌握。

3.4 动机内化的心流触发逻辑

该模式通过巧妙设计挑战与技能的动态平衡,建立了一套高效的“动机内化”系统。当“学”的新知识、“练”的困难度与“赛”的挑战度,正好稍高于学生当前能力水平时,便能唤起其专心投入,从而引发最理想的“心流”体验。这种沉浸的极致体验本身,便是最正面的内在回报。“评”的过程则通过强调进步与努力,而非只关注输赢,进一步增强学生的掌控感与自我效能感。由此,学生的参与动机从外部的分数和要求,转变为内部的求知欲、成就感以及活动本身带来的愉悦,达成了从“要我学”到“我要学”的根本的转变。

4 基于育人逻辑的实践路径体系构建

4.1 编织意义关联的行动图谱

课程规划应当超越“目标-内容-方法-评价”的直线过程,转化为创建一张“意义相关的行动地图”。在这张地图中,教育目标不是单独置于教学计划开头,而是作为一条暗含的故事线索,自然地整合进每一个学习场景。例如,把“协作精神”这一目标,转化为策略合作中的非言语沟通、失败时的互相支持等可见的、可感受的行为期望。全部教学模块变成一个连续的“意义创造系统”,学生其中经由达成一连串富有挑战性的“动作系列”,不只学会技能,并且在实践中亲自构建并吸收课程所要传达的核心价值。

4.2 构建社会性实践的微型场域

教学组织需超越传统“教师示范-学生练习”的单一传授模式,着力构建一个高度模拟的“社会性实践微型环境”。在此环境中,课堂本身即是一个密集的“活动社会”,项目式学习让学生围绕实际的比赛任务建立“临时专业社区”,在角色分配与合作中认识责任与依赖。团队合作学习则使互动与竞争成为常规,知识、技能与规范(如公平、尊重)在成员间的频繁互动中得以传播、讨论与吸收,从而实现知识的社会构建与品格的实践性获得。

4.3 打造促进发展的成长导航仪

评价体系需从最终的“能力鉴定器”转变为持久的“成长导航仪”。其关键是构建一个多元的“发展性表征系统”,它不仅记载学生技能掌握的固定状态,更通过监测其投入度、发展路径、团队互动中的行为方式以及对挑战

性任务的看法,实时刻画个体的成长画像。这种评价将学生的注意力从与他人的水平对比,引向自我超越的垂直发展,使其明确地“认识”自身认知策略、心理弹性与社会情感的演变路径,从而促进元认知能力,达成自主的持续发展。

4.4 孕育浸润式的意义生态

文化氛围的建设目的在于突破实体空间和活动组织,建立一个无所不在的“沉浸式价值环境”。它通过创建共享的运动叙述(如冠军精神、奋斗故事)、设立承载价值的典礼(如颁奖仪式、入选名人堂)以及构建跨时空的行动社区(如在线运动社群、跨年级联赛),让“学习、训练、竞赛、评价”所提倡的价值观念在课堂内外得以延续、加强和响应。学生在此环境中,不再仅仅是学习者,而是文化意义的参与者和创造者,其行为在不断的渗透与交流中被指导、形成和提升,最终达到教育效应的无缝渗透和深度内化。

5 结语

本研究通过全面分析“学、练、赛、评”一体化的教育功效与实施逻辑,证明了其不仅是教学方法的创新,更是一场深远的体育育人模式转变。该模式通过目标贯穿、情境演变、社交互动与动机内在化的内在逻辑,高效建立了一个促进学生知识、能力、品格共同发展的生态系统,为解决高校体育“重体轻育”难题提供了全面性的教育方案。面向未来,该模式的深入推行仍需面对挑战:其一,急需对体育教师的角色进行从“教练”到“育人导师”的彻底重建与职业发展支持;其二,需研究创建更加动态生成的评价工具,以精确描述能力的内在化过程;未来研

究可跟踪其对学生长远发展的影响,并进行多学科、校际的比较实证,以不断充实“以体育人”的理论基础与实施途径。

参考文献:

[1] 罗秋兰,邹震.普通高校体育术科课程思政建设的实践向度:“学、练、赛、评”教学模式探讨[J].哈尔滨体育学院学报,2023,41(3):64-70.

[2] 翟宗鹏,郭永波.新课标视域下“学、练、赛”一体化教学的主要特征、现实问题及实现路径[J].上海体育大学学报,2024,48(2):34-44.

[3] 韩庆敏.评价视角下“学练赛”一体化设计[J].中国学校体育,2020(7).

[4] 吕利.“学·练·赛+评”一体化足球课堂教学的实践研究[J].体育师友,2025,48(1):1-7.

[5] 宗增增.“学、练、赛、评”一体化在小学体育教学中的实践研究[C],周伟华网络名师工作室,2023.

[6] 田利.“学、练、赛”一体化视角下小学足球教学实践研究[J].教学管理与教育研究,2024(4).

基金项目:2023年江西省教学改革课题一般项目:《“学、练、赛、评”一体化促进大学生运动能力形成的有效机制研究》(课题编号:JXJG-23-27-4)。

作者简介:张键华(1987-),男,汉族,湖北浠水人,硕士,副教授,南昌工学院体育与健康学院,研究方向:体育教学与训练。

通讯作者:罗帅呈(1981-),男,汉族,江西抚州人,博士,教授,海南师范大学体育学院,研究方向:体育人文社会学。