

“学-练-赛-评”一体化教学模式对中学生身心影响的实验研究

杨晟锲

上海市包头中学，上海

摘要：本文通过对中学跨学科的研究中发现，体育与心理有很强的练习，依据现阶段的政策和“教会，勤练，常赛”一体化的学校体育改革策略，对“学—练—赛—评一体化”教学模式在中学体育多样化中的教学实际情况进行了实验研究。通过文献资料法，专家访谈法，实验法，问卷调查法，数理统计法等方法对初中132学生进行实验教学，研究发现实验过程中对于体育项目的练习心理的波动较大，对女生的心理影响较大，男生相对比较小。“学—练—赛—评一体化”教学模式相较于传统教学模式更加能提高学生身心发展，建议各个中小学积极推行。“学—练—赛—评一体化”教学模式路线正确，是体育改革的重要发展道路，非常适合跨学科两个或者多个学科的合作教学，学—练—赛—评一体化教学模式还有很大的探索空间，希望加强学—练—赛—评一体化教学模式的研究，加强中小学体育课改革进程，推动中小学体育发展。

关键词：学校体育；跨学科；教学改革；实验研究

“Learning-Exercise-Competition-Evaluation” is a Physical and Psychological Experiment of Middle School Students

Shengkun Yang

Shanghai Baotou Middle School, Shanghai

Abstract: Through the interdisciplinary research of middle school, this paper finds that physical education and psychology have strong practice. According to the current policy and the school physical education reform strategy of “church practice frequently competition and often”, the experimental research is carried out on the teaching mode of “Learn to practice competition evaluation” in the diversified teaching of middle school physical education. Through the methods of literature, expert interview, experiment, questionnaire, mathematical statistics and so on, 132 students in junior middle school were carried out experimental teaching. The research found that during the experiment, the psychology of sports exercise fluctuated greatly, which had a great psychological impact on girls. Compared with the traditional teaching model, the teaching model of “Learn to practice competition evaluation” can improve the physical and mental development of students, so it is suggested that all primary and secondary schools should actively promote it. The teaching mode of “Learn to practice competition evaluation” is correct and is an important development path of physical education reform. It is very suitable for the cooperative teaching of two or more disciplines across disciplines. The teaching mode of “Learn to practice competition evaluation” still has

great exploration space, hoping to strengthen the research of the teaching mode of "Learn to practice competition evaluation" and strengthen the reform process of physical education in primary and secondary schools. Promoting the development of physical education in primary and secondary schools.

Keywords: School Physical Education; Interdisciplinary; Reform In Education; Experiment Research

1 选题依据

1.1 研究背景

2018年习近平总书记在全国教育大会上关于学校体育的重要讲话中强调“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志”。2018年教育部体育卫生与艺术教育司司长王登峰、副调研员许弘、樊泽民,教育部学生体育协会联合秘书处竞赛部主任程洁及学校体育改年展项目牵头学校的有关负责人代表召开。会议上王司长提出“教会,勤练,常赛”一体化的学校体育改革策略,学校体育的发展要围绕,在“学”“练”“赛”任务的基础上进行体育课程改革。

1.2 研究目的

通过实验研究的方法,通过实践的方式来调研“学—练—赛—评一体化”教学模式在中学体育多样化中,对学生身体素质(速度、力量、耐力、柔韧、灵敏)、动作技能和心理资本(自我效能、乐观、韧性、希望)的相关影响。

1.3 研究意义

本研究通过对“学—练—赛—评一体化”教学模式的深入了解,提出“学—练—赛—评一体化”教学模式在体育课与心理课结合的实验设计,验证“学—练—赛—评一体化”教学模式在跨学科里的应用效果,为研究“学—练—赛—评一体化”教学模式在体育类课程中的运用提供理论参考。

2 文献综述

2.1 概念界定

2.1.1 “学—练—赛—评一体化”教学模式

2018年教育部体育卫生与艺术教育司司长王登

峰在四川省德阳市绵竹市举行的全国学校体育联盟教学改革会议上提出“教会”“勤练”“常赛”的体育课改革策略,同年在《学校体育学》上发表文章《砥砺前行 谱写新时代学校体育教学改革新篇章》,文章中提出了“学—练—赛—评一体化”的体育教学模式[1]。

2.1.2 身体素质

2000年人民体育出版由石作砺,于葆编写的《运动医学大辞典》中,身体素质定义为:是人体完成某个动作过程中表现出来的固有能力和能力。

身体素质包括五方面。①速度素质,是人体在单位时间内移动的距离或对外界刺激反应快慢的一种能力。它分为身体移动速度和反应速度即反应时。②力量素质,是身体某些肌肉收缩时产生的力量。它以肌力来表示,肌力按用力性质分为静力性肌力和动力性肌力。某些爆发力如立定跳远、纵跳等,亦属动力性肌力;③耐力素质,是人体长时间工作能力,包含抗疲劳能力和疲劳后身体恢复能力。它和心血管系统发展有关。④柔韧素质,是关节活动幅度,与关节韧带、肌肉伸展能力有关。体育锻炼能改善肌肉、韧带的伸展能力,提高关节的活动幅度;⑤灵敏素质,是人体定位、定向能力[2]。

2.1.3 心理资本

Luthans 等将心理资本定义为,“个体在成长和发展过程中表现出来的一种积极心理状态”。心理资本的结构:心理资本包括了四个核心成分:自我效能、乐观、韧性和希望。自我效能是指个体有胜任任务的自信,能面对挑战并力争成功;乐观是指具有积极的归因方式,并对现在和未来持积极态度;韧性是指个体能从逆境、挫折和失败中快速

恢复过来,甚至积极转变和成长;希望则是通过各种途径努力实现预定目标的积极动机状态。同时,学者还提出了潜在的心理资本和未来心理资本的概念,前者侧重于积极心理资本的认知情感因素,包括创造力、智慧、主观幸福感、沉浸体验、幽默等;后者侧重于积极心理资本可能的社会优势和更高层次的优势,包括感恩和宽恕、情绪智力、精神性、真实性和勇气等[3]。

2.2 体育与心理的相关研究

体育课堂中“学、练、赛、评”一体化设计的教学价值要突出学生主体;要以赛促学,激发学生学习兴趣;评价方面需要以评导练。要避免体育技能学习的单一性和枯燥性,将学习与比赛组合起来,将运动与比赛紧密地联系在一起,让学习的各环节都有效地激发学生的思维,达到以赛促学,以评导练的效果,促进学生身心健康全面发展[4]。体育课堂教学中的“学练赛评”需要从“课堂内”(课堂教学层面)和“课堂外”(学校体育层面)这两个层面进行认识;课堂教学层面的“学练赛评”分别对应课堂中的单一的身体练习、组合练习、游戏或比赛及评价;学校体育层面的“学练赛评”分别对应体育课程改革、大课间改革、校内竞赛及评价改革;最终使得学生“学科核心素养”的养成[5]。以大课间活动为例,利用体育课“学会”,利用大课间“勤练”,利用大课间时段及运动会“常赛”,结合学校评优工作中“评价”的实践历程。;在活动形式的选择上要呈现多样性、趣味性,能提高学生参与的积极性[6]。从学会到会学;以组合练习为学练点,从会学到会练;以游戏比赛为挑战点,从会练到会用;以课堂评价为落脚点从会用到会评的形式,对体育课进行改革,从而促使学生将学到的知识和掌握的技术动作加以灵活运用,最终促进个人综合素质的全面提升[7]。

2.3 体育锻炼与心理资本的相关研究

学生个体在体育知识、运动技能、心理品质等方面的增加和提高,已有研究主要探讨动作技术的掌握、身体素质的提高方面,而对学生的学习动

机、心理健康、社会适应能力是否产生积极的影响却少有研究,并建议构建体育学习绩效评价体系中,各个评价指标的选择和比例可以根据教学要求进行调整,但要考虑评价的全面性和有效性[8]。学生自我效能感与运动学习绩效关系中,学生自我效能感以及自我效能感各维度与任务绩效呈显正相关。任务绩效越高的大学生,其维度的生理唤醒、语言说服、掌握经验、个体对成功的体验也会越高,创新学习水平也会越高[9]。学生身体自尊水平的提高也将有助于整体自尊水平的提高,而大学生积极的身体自尊是良好心理健康水平和健全人格发展的基础。国内学者的大量研究表明,体育锻炼可以有效提高身体自尊水平[10]。体育教学中重视大学生的心理资本培育,加强大学生的挫折教育,提高其韧性水平。研究表明心理资本对大学生体育学习绩效的影响是正向的,故提高大学生体育学习绩效,应首先从心理资本入手,大力提高学生心理资本,以期提高大学生体育学习绩效水平[11]。

在教学过程看学生身体自尊在性别上男生高于女生、在专业上体育专业高于非体育专业、在运动年限上运动时间越长身体自尊水平越高,体育锻炼有助于蒙古族大学生身体自尊的形成,从事运动项目时间越长越有助于身体自尊的发展。学生身体自尊水平与其生活环境带给身体的锻炼存在正向联系[12]。体育教学过程中学生本身应该树立长期的体育锻炼目标。学生个人应该正确评价自身的满意感或不满意感,坦然面对自身不足,主动寻求解决方法提高自身的满意水平;另一方面学校积极宣传人生观、健康观,体育观,帮助学生树立健康的体育意识,促进学生实施体育行为,提高身体自尊水平[13]。

3 研究对象与方法

3.1 研究对象

上海市XX中学七年级学生,样本数量132,男生69人、女生63人。

3.2 研究方法

3.2.1 文献资料法

根据本文研究需要,分别在中国期刊网,以

及中国知网收集并整理了国内外与“学—练—赛—评一体化”教学模式、中学生身体素质发展、心理资本、体育锻炼与心理健康的关系等相关的资料其中包括专著、期刊、杂志、学位论文。从学—练—赛—评一体化教学模式、中学生身体素质发展、心理资本、体育锻炼与心理健康的关系等研究现状和相关理论进行了相关程度的了解，并分析了目前“学—练—赛—评一体化”教学模式、中学体育发展和心理发展概况与当前研究的热点问题，从而确定了本文的研究方向与研究内容，为本论文的研究提供了丰富的理论依据及参考依据。

3.2.2 实验法

实验方案，通过文献的梳理总结和专家的咨询，制定一系列“学—练—赛—评一体化”教学模式的体育课改革方案，实施过程中时刻注意实验中的变量，并且对相关的量表进行调整，并且结合心理资本的相关依据，对“评”进行详细的方案设计，主要将体育教学中对体育精神的培养运用心理资本的相关量表体现出来，从而做出一套行之有效实验方案。

实验测试内容：学生身体素质，以学生每学期体质健康测试为主。学生心理素质，以心理学心理资本评价量表和每节课课后心理评价量表为主。

实验设计以体育多样化实验为载体，在课堂中插入学练赛，评价以心理学为基础设计《体育课后评价》的心理方面的问卷，来调查学生心理方面每堂课的变化情况。通过调查学生前一学年的体质健康测试成绩推断学生身体素质的变化情况。

实验前测试学生的基本身体形态、身体素质、运动情况和心理情况，以便推断实验是否能正常开展，排除身体异常，精神异常的变量实验体，保证实验的科学合理性。

实验中期通过每堂课的《体育课后评价》的心理方面的问卷进行跟踪分析，对每节课的内容进行统计做出相关的心理成长曲线图，以便实验方案调整和对实验变量的控制。

体育项目化学习的单元教学方案：

基于文献综述中“学—练—赛—评一体化”教

学模式理论基础和设计技术，结合基础教育阶段“学—练—赛—评一体化”教学模式的特点，将体育课分为两个板块将教学分为两个板块，一是学练板块，二是练赛板块，再用评价将两个板块进行串联，让学生充分经历动作技能中由“学”到“练”再到“赛”的完整形成过程，最终达到熟练应用运动技术、提高运动技能的目的。

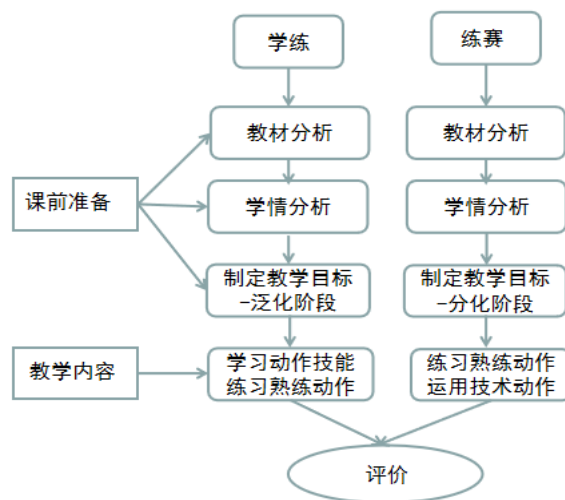


图1. 实施教学流程图

3.2.3 问卷调查法

采用张阔、张赛和董颖红（2010）编制的“积极心理资本问卷”（PPQ）进行测量。了解学生的心理资本情况进行问卷调查。该量表是比较成熟的量表，经过多次的检验和修订后，具有较好的信度和效度，符合本文研究目的和要求。

3.2.4 数理统计法

采用描述性统计、单因素方差分析、T检验及线性回归分析等数理统计，本文的研究提供科学可靠的数据基础。利用统计相关软件对所收集的数据进行总的描述性分析，得出相关数据。

3.2.5 逻辑分析法

在实验过程中针对实验中变量的变化对实验方案进行逻辑分析，及时纠正方案；对最后测试出来的数据进行分析总结得出结论，并且根据其他研究方法的结果对实验的成果给出相对应的建议。

4 结果与分析

4.1 实验前测学生身体和心理情况

在实验前测试学生的基本身体形态、身体素质、运动情况

表1. 实验教学前学生身体形态

项目	身高	体重
男	164.97±8.67	62.38±15
女	159.28±6.77	52.08±12.78

实验教学前学生男生身高平均值为164.97、标准差为8.67，体重为62.38，标准差为15；女生身高平均值为159.28、标准差为6.77，体重为52.标准差为12.78。从数据看男生和女生身高差异不大，体重呈现较大的差异，15和12的数值是相对较高的情况，说明学生体重有过于肥胖和过于瘦小的情况。

表2. 实验教学前学生身体素质

项目	力量	耐力	速度	灵敏	柔韧
男	2.63 ±1.47	4' 72" ±0' 71"	8" 64 ±0" 89	11" 56 ±1" 65	8.04 ±6.73
女	36.57 ±6.80	4' 2" ±0' 77"	9" 06 ±0" 71	11" 16 ±2" 74	15.58 ±7.45

调查学生身体素质主要是测试力量、耐力、速度、灵敏和柔韧，力量为男生引体向上，女生为一分钟仰卧起坐；耐力为女生800米跑，男生1000米跑；速度为50米跑；灵敏为5M×6折返跑；柔韧为坐位体前屈。表中可以看出各项身体素质为较好的水平，其总力量和柔韧素质有相对较大的差异，其他的几个素质基本没有什么差异。

表3. 实验教学学生运动基本情况表

选项	基本情况	人数	占比%
每周参加运动频率	从不	2	1.51
	1-2次	23	17.42
	2-3次	43	32.57
	3-4次	53	40.15
	4次以上	11	8.33
每次用于运动的时间	30分钟以下	2	1.51
	30-60分钟	21	29.57
	60-90分钟	71	53.78
	90分钟以上	38	28.78

表3中可以看出每周参加运动3-4次运动的有53

人，占比40.15%；其次的是2-3次的人有43人，占比32.57%；每次运动60-90分钟有71人，占比53.78；其次的90分钟以上的为38人，占比28.78%。数据表明学生每周有较多的运动次数和运动时间每次运动都是60-90分钟左右的运动，可以看出学生多数是以为大型运动为主，时间较长，以活动量中等偏大的运动为主。可以看出学生有很好的运动基础，能很好地适配实验教学的开展。

4.2 实验中学生心理状态

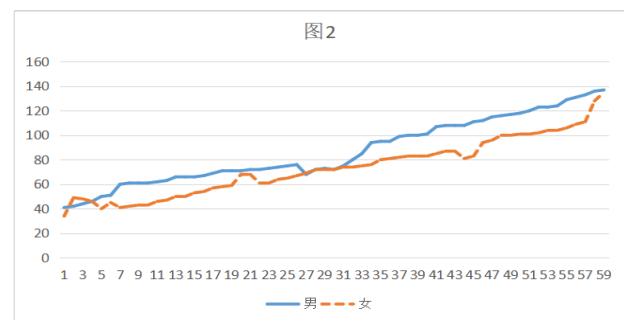


图2. 实验中心理资本平均值

图2中男女生实验过程心理资本平均值均是处于一个上升的趋势，但是男生的初始值较高于女生；女生在前3节课心理资本上升的趋势高于男生，在4-6节课的时候呈现一段下滑，后续呈现逐渐稳步上升趋势，19-23节课有一段快速上升，后在21-25节课下滑后回归正常增长，43-47节课有一段下滑，后在47节课开始上升后回归正常增长在，后面55-59节课时有一个快速上升的无限接近男生趋势。男生在前4-6节课有稳步上升超过女生，中间段25-30节课时候出现下滑与女生持平，31-37节课快速上升，后面持续高于女生平均值。从数据说明女生在实验教学过程中心理资本情况要略低于男生，男生心理资本增长比较稳定，女生起伏较大，说明女生在实验过程中对于体育项目的练习心理的波动较大，男生相对比较稳定，且男生心理资本成长程度要优于女生。

4.3 实验前后学生身体心理状态比较

表4中2021学年间为传统教学方式，2022学年“学一练一赛一评一体化”教学模式，2021年优秀人数32人，占比24.24%；良好人数62人，占比

表4. 学生实验前后体质健康测试成绩表

年份	总人数		优秀			良好			及格			不及格		
	男	女	男	女	占比%	男	女	占比%	男	女	占比%	男	女	占比%
2022学年	69	63	24	19	34.78	30.15	32	35	46.37	55.55	12	8	17.39	12.69
总计	132		43			32.57	67			50.75	20			15.15
2021学年	69	63	20	12	28.98	19.04	30	32	43.47	50.79	9	10	13.04	15.87
总计	132		32			24.24	62			46.96	19			14.39

表5. 学生实验前后心理资本测试

项目	自我效能	自信	乐观	韧性	希望
2022学年	86.71±2.04	94.15±0.24	92.45±1.36	92.68±2.14	86.45±8.15
2021学年	76.21±3.54	75.14±2.64	81.78±7.61	86.45±6.19	76.16±12.69

46.96%；及格19人，占比14.39%；不及格19人，占比14.39%。2022年优秀人数43人，占比32.57%；良好人数67人，占比50.75%；及格20人，占比15.15%；不及格2人，占比1.51%。数据可以看出2022学年“学—练—赛—评—体化”教学模式实验教学实行后优良情况有明显进步，到达大概80%，而2021年优良率略为70%；2022学年不及格人数只有两人，而2021年有19人，及格率明显上升。

表中2021学年期间女生的优秀率为19.04%，良好率为50.79%，2022学年期间女生的优秀率为30.15%，良好率为55.55%，有明显且大幅度上升。2021学年期间男生的优秀率为28.98%，良好率为43.47%，2022学年期间女生的优秀率为34.78%，良好率为46.37%，男生有所上升但是上升幅度不如女生上升的幅度。由此可以看出“学—练—赛—评—体化”教学模式中的体质健康发展情况，女生要优于男生。

从表5中可以看出2022年“学—练—赛—评—体化”教学模式实验教学后心理资本各项平均数值都高于2021年，在乐观、韧性和希望三个项目中2022年为92.45±1.36、92.68±2.14、86.45±8.15而2021年的为81.78±7.61、86.45±6.19、76.16±12.69；2022学年明显优于2021年，而且标准差2022年也要整体小于2021年说明2022年学生的心理资本有大幅度提高。

5 结论与建议

5.1 结论

(1) 实验教学中学生男生心理资本增长比较

稳定，女生起伏较大，且男生心理资本成长程度要优于女生。说明女生在“学—练—赛—评—体化”教学模式实验过程中对于体育项目的练习心理的波动较大，对女生的心理影响较大，男生相对比较小。

(2) 2022学年“学—练—赛—评—体化”教学模式实验教学实行后体质健康发展情况有明显进步，及格率明显上升，并且女生要优于男生，说明“学—练—赛—评—体化”教学模式有利于提高女生对于体育的喜爱。

(3) 2022年“学—练—赛—评—体化”教学模式实验教学后心理资本各项平均数值都高于2021年，“学—练—赛—评—体化”教学模式有利于提高学生自信、乐观、韧性、希望等心理素质。

5.2 建议

(1) “学—练—赛—评—体化”教学模式相较于传统教学模式更加能提高学生身心发展，建议各个中小学积极推行。

(2) “学—练—赛—评—体化”教学模式对女生的心理影响较大，教学时候要主要女生心理波动情况，因材施教。

(3) “学—练—赛—评—体化”教学模式路线正确，是体育改革的重要发展道路，非常适合跨学科两个或者多个学科的合作教学，“学—练—赛—评—体化”教学模式还有很大的探索空间，希望加强“学—练—赛—评—体化”教学模

式的研究,加强中小学体育课改革的进程,推动中小学体育发展。

参考文献

- [1] 王登峰. 砥砺前行-谱写新时代学校体育教学改革新篇章[J]. 中国学校体育, 2018(06): 3.
- [2] 石作砺, 于葆. 运动解剖学、运动医学大辞典[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000.
- [3] Luthans F, Youssef C. Human, social, and now positive psychological capital management: Investing in people for competitive advantage. *Organizational Dynamics*, 2004.
- [4] 曾榜, 曾荣. 以赛促学,以评导练——体育课堂“学、练、赛、评”一体化设计的教学价值[J]. 中国学校体育, 2020.
- [5] 张文蒙. “学练赛评”一体化的多维解读[J]. 当代体育科技, 2020, 10(36): 251-253.
- [6] 洪道毅, 孟殷勤. 大课间活动“学、练、赛、评”一体化实践探索[J]. 中国学校体育, 2021, (2): 91-92.
- [7] 包尔春. “学练赛评”一体化视角下乡村学校体育课堂教学的设计与实践——以《足球: 多种形式控球的练习方法2》为例[J]. 中国学校体育, 2021.
- [8] 许克云. 合作学习提高高专女大学生排球学习动机和学习绩效的实验研究[D]. 扬州:扬州大学, 2009.
- [9] 赵娟. 高职体育生心理资本现状调查研究[J]. 菏泽学院学报, 2016, 38(2): 4.
- [10] 易铭裕, 肖新桥, 韩振勇. 大学新生不同锻炼行为阶段身体自尊水平的比较研究[J]. 体育科技, 2014, 35(5): 3.
- [11] 白东欢. 河南省师范类高校大学生心理资本与体育学习绩效的关系研究[D]. 延边大学, 2019.
- [12] 贺金梅. 蒙古族大学生身体自尊的调查研究[J]. 内蒙古师范大学学报(自然科学汉文版), 2017, 46(1): 4.
- [13] 张宇. 哈尔滨市大学生锻炼行为阶段与身体自尊的关系研究[D]. 延边大学, 2019.

