Global Science Publishing

混合式教学赋能体育舞蹈“学练赛享”教学模式创新

朱萍
浙江传媒学院，浙江杭州
DOI：10. 62836/sport. v3i1. 1555

摘要：本研究以混合式教学为背景，构建出“学练赛享”四位一体的教学模式，并探讨了在普通高校体育舞蹈选项课中的应用效果。本研究通过问卷调查、实验对比和随堂观察等手段，对教学模式的实施效果进行实证分析。研究发现，该模式通过“学”、“练”、“赛”、“享”四个环节的有机衔接与深度融合，提升学生的专项技能水平和团队协作能力。这套模式不仅能激发学生的学习兴趣和分享意识，还能让学生在教学过程中获得情感体验和成就感，也为普通高校公共体育教学改革提供了可操作的思路。
关键词：学练赛享；体育舞蹈；教学模式；混合式教学；成果分享

Innovation of the “Learning, Practicing, Competing and Enjoying” Teaching Model of Sports Dance Enabled by Blended Teaching

Ping Zhu
Communication University of Zhejiang, Hangzhou, Zhejiang

Abstract: Against the backdrop of blended teaching, this study constructs a four-in-one teaching model of “learning, practice, competition and sharing”, and explores its application effects in sports dance elective courses of universities. Using questionnaire surveys,controlled teaching experiments and in-class observations as main research methods, this paper conducts an empirical analysis on the implementation effect of the teaching model. The research findings show that the organic connection and deep integration of the four links of learning, practice, competition and sharing can significantly improve students’ dance technical proficiency, teamwork ability and classroom engagement. This model not only stimulates students’ learning interest and willingness to share, but also helps students gain rich emotional experience and a strong sense of achievement in the teaching process. In addition, it provides actionable ideas for the reform of public physical education teaching in universities.
Keywords: learning, practicing, competing and sharing; sports dance; teaching model; blended teaching; achievement sharing

1 引言

随着教育信息化的不断落地，线上线下混合式教学模式，已成为高等教育改革的主流方向。公共体育作为大学教育必不可少的组成部分，对调节学生身心健康方面起到了关键作用。新时代大学生体育学习需求越来越多元化，传统教学模式已显现出一定的局限性，亟待通过教学改革，提升课程吸引力和教学实效性[1]。体育舞蹈课程兼具艺术表现力与竞技属性，单一的教学模式难以充分激发学生的学习潜能和参与热情[2]。当前高校体育课程改革多聚焦于“学练赛评”一体化体系构建，侧重技能考核与课堂训练，忽视学生成果分享与情感体验环节，育人维度比较单一[3,4]。在此基础上，本研究创新性地构建了“学练赛享”四位一体教学模式，通过“学”、“练”、“赛”、“享”闭环模式，将理论学习、分成练习、教学比赛、成果分享融为一体，注重协作、自主学习，为高校公共体育课程改革提供新的实践路径。

2 “学练赛享”教学模式的理论基础

本模式的理论框架，整合了建构主义、社会互动理论与体验式学习的核心思想。建构主义主张，知识并非被动接收而来，学习者依靠主动探索完成认知搭建，这一观点对应学习和练习环节，学生借助理论学习和反复练习，逐步建立属于自己的知识体系[5]。社会互动理论，更加看重学习过程中的交流和协作，比赛和分享环节正是这一理论的实践场域，学生在相互交流的过程中完善认知[6,7]。依据Kolb提出的体验式学习理论，构建了完整的体验式学习闭环，为教学模式提供了循环提升的支持，四个环节形成了一个完整的学习循环：在练习中积累经验，借助理论学习完成反思，在比赛中完成认知提炼，最后在成果分享中，完成知识的内化[8]。多重理论的支撑，让这套模式不仅限于技能的练习，同时兼顾认知、人际互动和情感体验，实现知识、技能和态度的同步提升。

3 “学练赛享”教学模式的实施路径

3.1 “学”：理论结合实践，打好课程基础

线上自主学习打破固定课堂的限制，为学生留出弹性的学习时间和空间。借助教学视频、课件、电子讲义等数字化资料，自主学习体育舞蹈的基础理论知识。教师按照课时和教学计划，设置学习任务，学生观看教学视频、阅读资料，逐步掌握理论知识，同步完成相应的作业、测验和线上讨论。

线上学习过程中，学生根据自身的学习进度和需求，灵活安排学习时间，反复回看难点动作，把每个知识点吃透。教师借助平台，发布作业和测验，巩固学习内容，利用讨论区与学生互动答疑，促进学生之间的交流。灵活的自学方式能够提升效率，培养学习习惯，为线下练习、比赛做好铺垫。

线下学习教师侧重精讲与实操，帮助学生梳理理论知识的要点，完整示范标准动作，讲解技术细节与风格特点，学生在教师的指导下，逐步将理论知识的要点，转化为实际操作，反复练习掌握动作技巧。理论、实践相结合的教学方式，能够加深学生对技术动作的理解，调动学习兴趣和参与度。教师观察学生动作，随时进行反馈和个别指导，一对一纠正错误动作，让每个学生都能在练习中取得进步。“学中练、练中学”的方式，可以不断巩固理论，提升技术动作水平，为后续环节打下基础。

3.2 “练”：技能练习——核心环节

3.2.1 自主练习

这个阶段，学生反复练习、纠错，逐步掌握体育舞蹈的基本动作和组合动作。教师根据学生的基础，提供针对性的指导，帮助学生纠正动作细节，保证每个学生都能规范、流畅地完成动作。持续不断的重复练习、打磨动作，学生能够逐步提升动作的规范性、节奏感和表现力，为后续的小组练习和比赛打下基础。

3.2.2 小组练习

小组练习是“练”环节的重要组成部分，教师

指定基础较好的学生为组长，分成4-6组，其他学生自由组合成组。在小组练习中，学生不仅要完成个人动作，还要与队友配合，完成队形变化、动作同步等协作任务。教师通过设计多样化练习任务，如双人配合、小组配合等，帮助学生提升团队协作能力和沟通能力[9]。小组练习能增强学生的集体意识，能培养他们的责任感和团队精神，为后续的比赛环节做好充分准备。

3.3 “赛”：比赛实践——关键环节

3.3.1 小组比赛

小组比赛以查漏补缺为目标，教师根据学生的技能水平和学习进度，将学生分成若干小组。每个小组需要在比赛中展示所学的舞蹈动作和团队配合能力。教师通过观察学生的表现，给予实时反馈和指导，帮助学生在比赛中发现问题并改进。小组比赛可以提升学生的竞技能力，增强团队协作意识，培养学生在压力下，能保持冷静、发挥最佳水平的能力。

3.3.2 班级比赛

班级比赛是阶段性学习成果的展示，也是对学生表现力、临场应变能力与舞台经验的综合检验，能激发学生的竞争意识和表现欲望，增强学生的集体荣誉感和凝聚力。比赛结束，教师评选出一二三等奖，颁发证书，进一步激励学生的参与度。

本课程改革模式，依托竞赛驱动的教学模式，能够有效落实以赛促练、以赛促学的教学理念。

3.4 享：成果分享——升华环节

成果展示是本环节的核心内容。学生以课堂表演、比赛、视频录制等形式，展示自己的学习成果，并分享学习心得；通过视频录制，能够更完整的记录，舞蹈动作和团队协作细节。展示能够帮助学生提升表现力和自信心；通过观摩其他同学的作品，汲取不同的编排作品风格，拓宽审美视野。

“享”环节不只是成果分享，更注重舞蹈本身，该环节为学生搭建相互学习、共同成长的平台，使其在学习、练习与比赛中获得快乐与成就感，学生在舞蹈中感受身体的律动、团队的默契以及自我突破的喜悦，慢慢培养对体育舞蹈的热爱。

4 数据支持与效果分析

本研究对本校体育舞蹈选项课的60名学生进行了为期一学期的教学实验，并通过问卷调查、技能测试和课堂观察收集数据。

4.1 学生技能水平提升

对比实验前后学生的技能测试成绩，发现采用这套教学模式的学生各项数据都提升。具体数

表1. 学生技能测试成绩前后对比（n=60）

测试项目	实验前平均分	实验后平均分	提升幅度
基本动作掌握	75.3	88.7	13.4
组合动作流畅度	68.5	82.3	13.8
团队协作能力	70.2	85.6	15.4

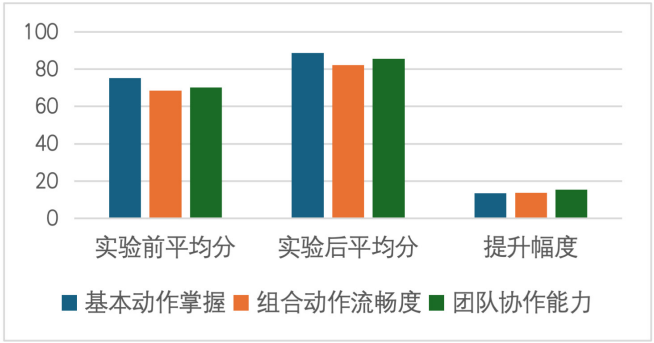

图1. 学生技能水平提升对比

据如下：

4.2 学生学习状态与分享意识

期末面向全体受试者发放问卷，围绕学习兴趣、分享意识、团队协作三个维度开展调研。

从**表1**、**图1**中可以看到，通过“学练赛享”教学模式，学生的基本动作、组合动作和团队协作能力均有提升。

从**表2**、**图2**中可以看到学生对“学练赛享”教学模式的满意度较高，尤其是在学习兴趣和分享意识方面。展示环节不断强化分享意愿，改变了被动上课的心态。

4.3 学生反馈

学生A：“新的教学模式，让我掌握了舞蹈技能，学会配合队友，能积极地参与到展示环节中，敢于表现自己。”

学生B：“比赛环节让我更加自信，互相交流后，我对舞蹈动作比以前有了更深的理解。”

5 结论与展望

5.1 结论

1. “学练赛享”教学模式能够切实提高学生舞蹈技术，激发学习兴趣和分享意识。

2. 四个环节的有机结合，相互衔接，改变了传统体育课单一训练的局限，促进学生的全面发展。

3. 该模式能够锻炼学生的协作能力与表达能力，实现体育课综合育人的目标。

5.2 展望

1. 将该模式推广到操舞类项目中应用，检验其普适性。

2. 结合现代教育技术改造线上资源，打造更加个性化的智慧课堂。

3. 开展教师培训，提升一线教师对“学练赛享”新模式的理解与实施能力，助力公共体育教学持续改革。

参考文献

[1]吴涛,荣丽.高校体育舞蹈多元化教学方法的研究[J].中国多媒体与网络教学学报(上旬刊),2020,10:243-245.

[2]王晓玲,刘君.高校体育舞蹈课程“三位一体”教学模式的探索[J].广州体育学院学报,2021,5:125-128.

[3]翟宗鹏.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

表2. 学生对“学练赛享”教学模式的满意度调查结果（%）

调查项目	非常满意（%）	满意（%）	一般（%）	不满意（%）
学习兴趣提升	4 5	4 0	1 0	5
分享意识增强	5 0	3 5	1 0	5
团队协作能力提升	5 5	3 0	1 0	5

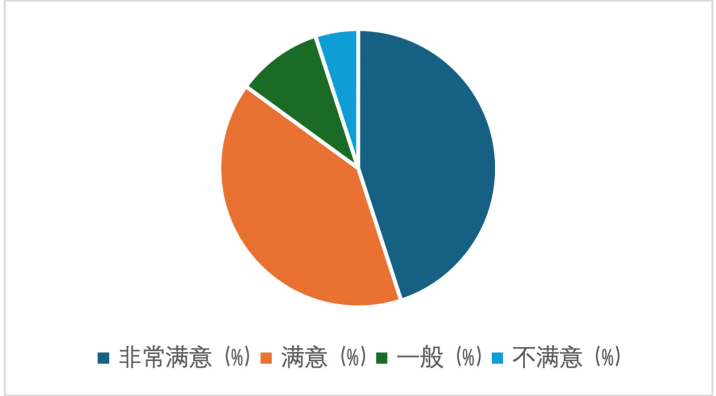

图2. 学生学习状态与分享意识调查结果

报,2024,2:34-44.
[4]谢小龙.基于“学、练、赛、评”四位一体的高校公共体育教学改革研究[J].吉林农业科技学院学报,2023,8:93-97.
[5]林华康.建构主义视域下体验式教学模式应用于乒乓球普修课的创新研究[D].广州体育学院,2023.
[6]邓攀.社会互动理论视域下大学生体育锻炼习惯养成的影响机制[J].田径,2021(4):3.
[7]李鹏.体育健身小群体发展价值研究——基于社会互动理论[J].体育科技文献通报,2015,11:79.
[8] David A. Kolb.《体验式学习》[M].中信出版社,2020.
[9]王佳境.“学练赛”一体化视域下的分层合作教学法在初中篮球教学中的实验研究[D].山东体育学院,2023.

Copyright © 2026 by author(s) and Global Science Publishing Inc.
This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).
http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/
Open Access