

体育大单元教学中的“学、练、赛、评”一体化设计研究综述

咎佐沿

成都大学体育学院, 四川 成都

收稿日期: 2026年6月8日; 录用日期: 2026年7月9日; 发布日期: 2026年7月16日

摘 要

《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》明确提出要落实“教会、勤练、常赛”理念, 倡导“学、练、赛、评”一体化教学, 并以大单元教学作为专项运动技能教学的主要组织形式。然而, 当前关于体育大单元教学中如何系统设计“学、练、赛、评”四个环节的研究仍较为分散, 缺乏系统梳理。本文采用文献综述法, 对近年来相关研究成果进行归纳分析。首先, 界定了体育大单元教学和“学、练、赛、评”一体化的核心概念, 并就课时弹性等争议问题提出了整合性建议。其次, 从理论基础、设计模式与流程、各环节实践研究以及实施效果四个方面呈现了研究现状, 并对不同设计模式进行了批判性比较。再次, 指出现有研究存在实践形式化、评价工具缺失、研究方法单一以及对关键争议点整合分析不足等问题。最后, 提出未来应开发配套评价工具、聚焦不同运动项目的差异设计, 并加强长周期实证研究与争议问题的整合性分析。旨在为一线教师和后续研究者提供实践参照与理论线索。

关键词

体育大单元教学, 学练赛评, 一体化设计, 教学改革, 综述

A Review of the Integrated Design of “Learning, Practicing, Competing, and Evaluating” in Physical Education Large-Unit Teaching

Zuoyan Zan

College of Physical Education, Chengdu University, Chengdu Sichuan

Received: June 8, 2026; accepted: July 9, 2026; published: July 16, 2026

Abstract

The 2022 edition of the *Compulsory Education Physical Education and Health Curriculum Standards* explicitly calls for implementing the concept of “effective teaching, frequent practice and regular competitions” and promotes the integrated design of “learning, practicing, competing, and evaluating”, with large-unit teaching as the main organizational form for teaching specialized sports skills. However, current research on how to systematically design the four components within physical education large-unit teaching remains fragmented, lacking a systematic review. This paper adopts a literature review method to summarize and analyze relevant studies in recent years. First, it defines the core concepts of large-unit teaching in physical education and the integration of “learning, practicing, competing, evaluating”, and proposes integrative suggestions for controversial issues such as flexibility in class hours. Second, it presents the current state of research from four aspects: theoretical foundations, design models and procedures, practical studies of each component, and implementation effects, with a critical comparison of different design models. Third, it identifies existing problems such as formalized practices, lack of assessment tools, single research methods, and insufficient integrative analysis of key controversial points. Finally, it suggests that future research should develop supporting assessment tools, focus on differential design for different sports, and strengthen long-term empirical studies combined with integrative analysis of controversial issues. The aim is to provide practical references and theoretical clues for frontline teachers and future researchers.

Keywords

Physical Education Large-Unit Teaching, Learning-Practicing-Competing-Evaluating, Integrated Design, Teaching Reform, Review

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers 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

1. 引言

1.1. 研究背景

《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》明确提出, 体育与健康课程应落实“教会、勤练、常赛”理念, 注重“学、练、赛、评”一体化教学, 这标志着学校体育教学进入以核心素养为导向的新阶段[1]。然而, 传统体育教学长期存在“蜻蜓点水、低级重复、浅尝辄止、半途而废”及其导致的“上了12年体育课什么都没学会”“小学双手胸前传球、大学还是双手胸前传球”等困境。这些问题严重影响了学生运动能力、健康行为和体育品德的全面发展。

为了解决这些问题, 新课标明确提出推广“大单元教学”, 也就是对某一运动项目进行8课时及以上连续、系统的教学设计。大单元以其容量大、结构化、可循环的特性, 为落实“学、练、赛、评”一体化提供了理想载体[2]。近年来, 围绕“大单元教学”与“学、练、赛、评”的研究逐渐增多, 出现不少优秀案例与模式。但与此同时, 实践中仍存在很多疑问。如四要素的时间分配、项目差异设计、评价融入比赛等问题尚待解决。

因此, 本文采用文献综述法, 对体育大单元教学中“学、练、赛、评”一体化设计的相关研究进行系统梳理, 归纳主要成果, 找出共性问题, 展望未来方向, 希望能为一线教师提供实践参考, 也为后续研

究提供理论线索。

1.2. 研究目的与意义

1.2.1. 研究目的

本文主要有三个目的。第一，系统收集和整理近年来关于体育大单元教学中“学、练、赛、评”一体化设计的研究成果，把不同学者的观点和做法归类总结。第二，分析当前研究中存在的共同问题与不足。第三，在总结和反思的基础上，提出未来研究值得关注的方向，为一线体育教师 and 后续研究者提供简洁清晰的参考思路。

1.2.2. 研究意义

从理论上讲，本文通过文献综述的方式，把“大单元教学”和“学练赛评一体化”两个热点结合起来进行整体梳理，有助于形成一个更完整的认识框架。目前相关研究还比较分散，缺少系统的归纳，本文可以完善这一点。

从实践上看，一线体育教师在尝试设计大单元教学时，常常不清楚“学、练、赛、评”四个环节怎样搭配才合理。本文归纳了已有成功案例和常见误区，可以帮助教师减少摸索时间，更快地上手设计一体化教案。

1.3. 综述范围与方法

本文采用文献综述法，对国内外相关研究进行系统梳理。文献检索主要在中国知网和万方数据库中进行，检索时间范围设定为 2018 年至 2025 年，重点关注近五年的研究成果。

检索关键词包括“体育大单元教学”“学练赛评”及相关组合，并根据检索结果适当调整组合方式。例如将“大单元教学”与“学练赛评”搭配检索，或单独检索“体育大单元”以扩大覆盖面。

文献筛选分两步进行。第一步，通过阅读标题和摘要，剔除与体育教学无关或不涉及“学、练、赛、评”一体化设计文章。第二步，对初选出的文献进行全文阅读，剔除不合格文献。最终纳入分析的文献共 26 篇。此外，还参考了《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》。

2. 核心概念界定

2.1. 体育大单元教学

《义务教育体育与健康课程标准(2022 年版)》在教学建议中明确提出，体育教师应设计专项运动技能的大单元教学。根据新课标的界定，大单元教学是指对一个运动项目或项目组合进行 18 课时及以上相对系统和完整的教学。这一定义以课时数为显性指标，强调教学的系统性和完整性。

围绕新课标的这一定义，学界展开了进一步讨论。一种观点直接沿用 18 课时的标准，认为这是大单元教学区别于传统小单元的基本门槛，也是学生深度学习的前提条件[3]。另一种观点则从实践可操作性的角度提出，不同学段和不同运动项目应当允许一定范围的弹性。例如，在小学低年级体育教学中，考虑到学生的注意力和身体发育特点，18 课时的高密度设计可能并不完全适用，应根据实际情况进行适当调整。前者强调系统性，后者关注低年级适应性。建议以“总课时不变、模块微调”为原则——例如小学低年级可将 18 课时拆分为两个 9 课时的半单元，中间插入一周其他内容，保持总时长但降低连续密度；或者在上一大单元内设置“核心课时(必修)”与“拓展课时(选修)”，核心课时保证 18 课时的底线，拓展课时允许教师根据学情删减[4]。

综合上述讨论，结合本文的研究主题，本文将体育大单元教学界定为：以新课标规定的 18 课时为基础框架，根据学生实际和运动项目特点灵活调整教学容量，注重内容的系统性和结构化的教学设计。这

一界定既保留新课标的权威基准,又为后续讨论不同运动项目的设计差异留出了空间。

2.2. “学、练、赛、评”一体化

“学、练、赛、评”是四个教学环节的简称。根据已有文献,一般认为“学”指结构化、情境化的知识与技能学习;“练”指多种形式的练习,包括分解练习、组合练习和完整练习;“赛”指游戏化、实战化的比赛或展示活动,可以是简化规则的比赛,也可以是正规比赛;“评”指贯穿学习全程的评价,包括课堂观察、学生自评互评、技能测试等多种方式。

关于这四个要素如何“一体化”,目前存在两种主流观点。一种观点认为,一体化是指“学、练、赛、评”四个环节目标一致、内容配合、顺序衔接、评价贯穿,形成一个闭环[5]。另一种观点则主张应以“赛”为牵引,将学与练围绕比赛进行设计,也就是“以赛促学、以赛促练”[6]。

本文所指的“一体化设计”,核心要求是把“学、练、赛、评”当作一个不可分割的整体来规划。具体包括:① 四要素共同服务于同一个大单元的学习目标;② “学、练、赛”顺序衔接,评价全程跟进;③ 评价嵌入过程而非终结。在这个理解下,“学、练、赛、评”形成一个螺旋上升的循环,而不是线性的拼接。

3. “学、练、赛、评”一体化设计的研究现状

3.1. 一体化设计的理论依据

学者们从多个理论视角解释“学、练、赛、评”一体化的合理性。建构主义学习理论认为,知识是学习者在真实情境中主动建构的。在大单元教学的长时间框架下,学生可以通过“学”获得初步认知,通过“练”加深理解,通过“赛”在真实情境中检验和重组知识,这与建构主义的主张高度一致[7]。

情境学习理论强调,学习应嵌入真实的社会实践情境之中。大单元教学中“赛”的环节正是最接近真实运动情境的活动,可以让学生在比赛情境中理解技术的实际运用价值,避免“学了不会用”的尴尬[8]。

理解式教学法和运动教育模式为一体化设计提供了成熟的操作框架。理解式教学法以比赛为起点和终点,强调“比赛→理解→技术学习→再比赛”的循环,这在大单元教学中可以更充分地实现。运动教育模式则主张将体育课设计成完整的“赛季”,包含练习、比赛、角色扮演等环节,与大单元教学中“学、练、赛、评”的结构高度相似。

3.2. 大单元背景下的一体化设计模式与流程

在大单元教学中,如何合理分配 18 课时并安排“学、练、赛、评”的顺序,是研究者关注的重点。已有研究归纳出几种典型的设计模式。

一种较为常见的是“三阶段”模式。第一阶段(前期,约 4~6 课时)以“学”为主,重点进行结构化知识和基本技能的学习;第二阶段(中期,约 6~8 课时)以“练”为主,穿插简化比赛,逐步提高练习的复杂程度;第三阶段(后期,约 4~6 课时)以“赛”为主,进行正规比赛或展示,同时评价全程跟进[9]。

另一种模式是“螺旋推进”模式。这种模式主张将大单元划分为多个小循环,每个循环包含一轮“学、练、赛、评”,难度逐轮递增[10]。例如,第一循环学习基础技术并开展条件游戏,第二循环学习组合技术并开展简化比赛,第三循环学习战术配合并开展正规比赛。

上述两种模式各有适用场景,本文从理论适切性、实践可操作性、学生主体性三维度进行批判性比较。理论适切性上,“螺旋推进”更符合建构主义与理解式教学法的认知进阶逻辑,而“三阶段”模式仍带有线性思维,易导致学练脱离比赛情境[11]。实践可操作性上,“三阶段”模式对教师要求较低,适合

新手教师：“螺旋推进”门槛较高，但更利于深度学习。学生主体性上，“螺旋推进”通过反复的比赛反馈增强学生参与感，而“三阶段”可能导致学优生重复、学困生边缘化。

两种模式并非对立，建议采取“三阶段为骨架，螺旋推进为内核”的整合策略：宏观上保持三阶段结构便于教师把控，微观上在每个阶段内嵌入多个“学-练-赛”小循环[12]。例如，第一阶段拆分为“基础技术+条件游戏”迭代，第二阶段嵌入“组合练习+简化比赛”重复，第三阶段融入“战术学习+正规比赛”强化。如此兼顾操作简便性与认知发展规律。

除此之外，不同运动项目的设计模式也存在差异。球类等开放性技能项目往往比赛占比更高，强调在对抗情境中学习；而体操、田径等封闭性技能项目则更注重动作规范和展示评价，比赛的形态更多表现为展示或成套动作的完成[13]。

3.3. 大单元中各教学环节的实践研究

3.3.1. “学”在大单元中的设计与实施

在大单元教学中，“学”的内容强调结构化。传统教学往往孤立地教单个技术，而大单元教学要求将技术动作组合成有意义的技能模块。在大单元的不同阶段，“学”的内容有变化：前期以基础技术和简单规则为主，中期增加战术配合知识，后期则侧重综合应用和比赛策略[14]。这一设计体现了建构主义学习理论的核心主张——知识应在有意义的整体中建构，而非孤立习得。

3.3.2. “练”在大单元中的递进设计

大单元中的“练”呈现出明显的递进特征。从练习形式看，一般遵循“单一动作练习→组合动作练习→情境模拟练习→实战对抗练习”的路径，这种递进设计呼应了理解式教学法的技术学习逻辑——从简化情境到复杂情境，使练习始终服务于比赛理解[15]。此外，差异化练习也更容易实现，教师可以根据学生水平在大单元中设置不同难度层级的练习任务。

3.3.3. “赛”在大单元中的嵌入方式

比赛是“学、练、赛、评”一体化的核心环节。已有研究归纳了三种主要的比赛形态及其在大单元中的嵌入位置。第一，条件游戏通常安排在大单元前期，通过简化规则、降低难度，让学生聚焦于某项特定技术的运用。第二，简化比赛安排在大单元中期，逐步恢复正式规则，增加对抗强度[16]。第三，正规比赛或展示安排在大单元后期，让学生在接近真实比赛的条件下综合运用所学技术，后期正规比赛的设计则融入了运动教育模式的理念——让学生体验完整的赛季过程，培养角色意识和体育精神[17]。研究者强调，比赛不能“为赛而赛”，比赛内容必须与前面学练的内容紧密衔接，否则比赛就会脱离教学[18]。

3.3.4. “评”在大单元中的贯穿机制

评价是大单元教学中相对薄弱的环节，但已有研究提供了一些有益的思路。

评价内容应随大单元进程而变化。前期侧重技术掌握的过程评价，如动作规范性、练习态度等；中期增加战术意识和合作能力的评价；后期则以比赛表现和综合能力作为主要评价依据[19]。这种动态评价设计体现了情境学习理论中“合法的边缘性参与”思想——随着学生在实践共同体中从新手向专家发展，评价标准也应相应调整。

评价方式趋向多元。除了教师评价，还广泛采用学生自评和同伴互评。例如，在排球大单元的比赛中，学生可以互相评价发球成功率、垫球稳定性等[20]。部分研究还尝试引入“增值性评价”，关注学生整个大单元中的进步幅度，而非只看最终水平，这有助于激励基础较弱的学生。这与建构主义重视个体认知建构过程、而非仅结果的理念相契合[21]。

3.4. 一体化设计的实施效果研究

已有实证研究表明,在大单元教学框架下实施“学、练、赛、评”一体化设计,取得了多方面的积极效果。

在运动技能方面,学生技能掌握的牢固程度和迁移能力明显优于传统小单元教学。苗海燕(2023)在小学排球大单元教学的研究中发现,经过 18 课时的学练,学生不仅掌握了垫球、发球等基本技术,还能在比赛中运用简单的战术配合。在体育学习态度方面,一体化的比赛设计有效提高了学生的课堂参与度。学生从“怕比赛”转变为“盼比赛”,课外自主练习的积极性也明显增强[22]。在比赛能力和团队意识方面,大单元中充足的比赛时间使学生有了更多机会练习战术配合和角色承担,学生的规则意识和团队协作精神都有显著提升。

需要指出的是,这些积极效果的获得与大单元的时间充裕性和内容系统性密不可分,从理论上讲,这正是运动教育模式所强调的“延长赛季体验”带来的自然结果——学生经历完整的学习-练习-比赛周期,形成稳固的知识网络[23]。不能简单归因于“学、练、赛、评”四个环节本身。大单元提供了完整的“赛季”体验,使学生能够经历从学习到练习再到比赛的全过程,这是传统小单元无法比拟的。

4. 研究述评与展望

4.1. 现有研究的主要不足

尽管已有研究取得了不少成果,但仍存在以下几个方面的不足。

第一,实践层面存在形式化倾向。部分学校和教师虽然宣称采用了一体化设计,但实际上仍然是将“学、练、赛、评”简单拼接,缺乏内在的逻辑衔接。评价环节更是普遍滞后,很多课堂仍然以终结性测试为主,过程性评价流于形式[24]。

第二,评价工具严重缺失。目前缺乏可操作的“学、练、赛、评”课堂观察量表和表现性评价量规[25]。教师在进行过程性评价时往往凭主观印象,缺乏客观依据。这导致部分评价难以真正发挥反馈和激励作用。

第三,研究方法较为单一。现有研究多为短周期的行动研究或个案研究,缺乏大样本、长周期的准实验研究。对不同运动项目、不同学段的一体化设计差异比较研究也较少,结论的外部效度有待检验。

第四,对关键争议点的整合分析不足。已有研究在“赛应占多大比例”“评价应侧重结果还是过程”等实践问题上存在分歧,但鲜有研究将这些争议放在同一框架下比较并尝试融合[26]。

4.2. 未来研究方向

针对上述不足,未来研究可以从以下几个方面深入。

第一,开发配套的评价工具。未来研究应着力开发“学、练、赛、评”课堂观察量表、表现性评价量规等实用工具。这些工具应当简便易行,适合一线教师在日常教学中使用。同时,可以探索利用现代信息技术(如运动手环、视频分析软件)进行辅助评价。

第二,聚焦差异设计研究。不同运动项目(开放性技能与封闭性技能)、不同学段(小学、初中、高中)、不同水平学生的“学、练、赛、评”一体化设计策略可能存在显著差异。未来研究应开展针对性的比较研究,为不同类型的教学情境提供差异化的设计指南。

第三,加强长周期实证研究与争议问题的整合性分析。应开展大样本、长周期的准实验研究,跟踪学生在大单元教学中的长期发展效果。同时,应重点关注现有研究中的关键争议点(如课时弹性、赛的比例、评价取向等),通过对比实验或多案例比较,提出基于证据的整合方案。

5. 结论

体育大单元教学中的“学、练、赛、评”一体化设计是落实新课标理念、培养学生核心素养的重要抓手。本文系统梳理了相关研究,得出以下主要结论。

第一,“学、练、赛、评”一体化设计强调四要素目标一致、内容衔接、评价贯穿,在大单元教学的长时间框架下可以形成螺旋上升的循环。第二,已有研究在理论基础、设计模式、各环节实践及实施效果方面取得了初步成果,证实了一体化设计在提升学生运动技能、学习态度和比赛能力方面的积极作用。第三,当前研究仍存在实践形式化、评价工具缺失、研究方法单一等问题。第四,未来应着力于开发评价工具、开展差异设计和长周期实证研究,推动一体化设计从理念走向常态化的教学实践。

参考文献

- [1] 中华人民共和国教育部. 义务教育体育与健康课程标准(2022年版)[S]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [2] 季浏. 《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》突出的重点与主要变化[J]. 课程·教材·教法, 2022, 42(10): 54-59.
- [3] 李文江, 刘泽强. 体育课堂教学实施“学、练、赛、评”一体化的问题与策略——从结构化教学的视角谈起[J]. 体育教学, 2021, 41(4): 15-17.
- [4] 董翠香, 刘昕, 邵伟德, 等. “体育与健康课程核心素养与课堂教学设计”专题讨论六人谈(三): 指向核心素养的体育大单元教学设计[J]. 体育教学, 2022, 42(6): 12-15.
- [5] 张庆新, 陈雁飞. 新课标视域下体育大单元教学的内涵、设计依据与要点[J]. 首都体育学院学报, 2022, 34(3): 275-282.
- [6] 周珂, 张伯伦, 乔石磊, 等. 体育与健康核心素养引领下的大单元教学现实之需、价值定位与实践进路[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 32-39.
- [7] 张以, 赵晓丹, 毛振明. 新一轮体育课程教学改革视域下的“大单元体育教学”[J]. 体育学刊, 2022, 29(6): 127-133.
- [8] 王姗姗, 李乐虎, 王健. 大概念统摄下体育与健康课程大单元教学的内涵价值、现存问题及纾解路径[J]. 体育学刊, 2025, 32(1): 140-149.
- [9] 蒋新成, 祝良. “学-练-评”一致性: 体育大单元教学的内容框架与实践路径[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(2): 146-153.
- [10] 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]. 上海体育学院学报, 2024, 48(2): 34-44.
- [11] 苗海燕. “学练赛”一体化理念下小学体育大单元教学的实施与反馈——以小学四年级排球教学为例[J]. 体育教育, 2023(4): 85-87.
- [12] 杨依顺, 安俊智. 深度学习视域下体育大单元教学的设计理念与实施路径[J]. 体育学刊, 2023, 30(6): 118-127.
- [13] 周珂, 官桐, 张伯伦, 等. 体育与健康课程大单元教学中核心素养、结构化、情境化: 要义阐释与关联表征[J]. 天津体育学院学报, 2024, 39(3): 295-301.
- [14] 禹华森, 李利强, 李菲菲, 等. 体育与健康课程大单元教学的历史溯源、本质特征及实践路径[J]. 沈阳体育学院学报, 2024, 43(6): 37-43.
- [15] 蒋新成, 曾斯琪, 刘猛. 新课标视域下体育“学-练-评”一致性的大单元教学设计[J]. 教育科学论坛, 2023(23): 30-34.
- [16] 刘皓晖, 尹志华, 万雪, 等. 指向核心素养的体育大单元教学理论释析、实践价值与设计路径[J]. 广州体育学院学报, 2024, 44(5): 88-96.
- [17] 秦治军, 马超. 小学排球学、练、赛一体化大单元教学的设计与实施[J]. 体育教学, 2021, 41(10): 23-26.
- [18] 蒋新成, 俞春言. 大单元下小学体育“学-练-赛-评”一体化问题链的策略设计[J]. 黑龙江教育(教育与教学), 2024(11): 67-69.
- [19] 谭步军. 体育大单元教学的构建与实施[J]. 中国学校体育, 2021, 40(10): 39-43.
- [20] 苗海燕. 小学排球 18 课时大单元教学计划与反馈[J]. 体育教育, 2023(4): 86-87.
- [21] 王成. 以赛为根的“学、练、赛、评”实施策略[J]. 中国学校体育, 2022, 41(1): 35-37.

- [22] 于素梅. 从一体化谈“学、练、赛”及其运用[J]. 体育教学, 2020(8): 17-19.
- [23] 梁龙旭. 体育课“学、练、赛、评”的有效设计[J]. 体育教学, 2021, 41(4): 23-25.
- [24] 蒋新成, 钱明明. 基于课程一体化视域下实施“学-练-赛-评”的策略[J]. 浙江体育科学, 2020, 42(6): 48-52.
- [25] 毛振明, 丁天翠, 潘建芳. 新时代十年学校体育的新理论、新发展与新实践[J]. 北京体育大学学报, 2023, 46(8): 1-11.
- [26] 邵伟德, 何鲁伟, 邹旭铝, 等. 核心素养融入体育课堂教学的逻辑与策略——以 2022 年版课程标准为视角[J]. 首都体育学院学报, 2023, 35(1): 10-20.