

# 小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学策略研究

王星云

西南大学体育学院，重庆

收稿日期：2025年1月15日；录用日期：2025年2月15日；发布日期：2025年2月26日

---

## 摘要

中华武术博大精深、枝繁叶茂，为了使武术在小学武术课中发挥其价值，让学生感受武术的魅力并有效地培养学生的体育核心素养，本文基于“学、练、赛、评”一体化教学的内涵分析了小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学的关键问题，当前存在的关键问题有三个，分别是：如何将知识与技能联系起来？如何让学生在实际情境中使用技能？如何培养学生的核心素养？并对此提出了教学策略。认为：在小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学中，首先应当强调体育核心素养的培养，其次要强调结构化知识教学，再次要强调以“赛”为核心的情境化教学，最后要强调实际应用的综合性评价。

## 关键词

小学武术课，“学、练、赛、评”一体化教学，关键问题，教学策略

---

# Research on the Integrated Teaching Strategy of “Learning, Practicing, Competition and Evaluation” in Elementary School Wushu Classes

Xingyun Wang

College of Physical Education, Southwest University, Chongqing

Received: Jan. 15<sup>th</sup>, 2025; accepted: Feb. 15<sup>th</sup>, 2025; published: Feb. 26<sup>th</sup>, 2025

---

## Abstract

Chinese Wushu is profound and flourishing, in order to make Wushu play its value in elementary

school Wushu class, let students feel the charm of Wushu and effectively cultivate students' core physical education literacy, this paper analyzes the key issues of elementary school Wushu class based on the connotation of the integrated teaching of "Learning, Practicing, Competition and Evaluation", three key issues exist at present, namely: how to connect knowledge and skills? Based on the connotation of "learning, practicing, competing and evaluating", this paper analyzes the key problems of "learning, practicing, competing and evaluating" integrated teaching in primary school Wushu class. How to let students use the skills in real-life situations? How to cultivate students' core literacy? And teaching strategies are proposed for this. It is believed that in the integrated teaching of "learning, practicing, competing and evaluating" in elementary school wushu class, firstly, the cultivation of sports core literacy should be emphasized, secondly, the teaching of structured knowledge should be emphasized, secondly, the contextualized teaching with the core of "competing" should be emphasized, and finally the comprehensive evaluation of the practical application of wushu should be emphasized. Finally, it should emphasize the comprehensive evaluation of practical application.

## Keywords

**Elementary School Wushu Class, Integrated Teaching of "Learning, Practicing, Competing and Evaluating", Key Issues, Teaching Strategies**

Copyright © 2025 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

武术是中华民族的优秀文化，是中华人民不可多得的财富，鉴于此，近年来国家层面大力推广武术项目进校园的重点工作，为发挥学校教师在武术段位制普及推广中的引领作用，2023年全国各地承办了武术进校园试点单位师资培训班，此举切实推进了武术进校园工作的深入开展。由此看来，武术成为校园课堂上正式的体育课程将是大势所趋，并且，武术课程的任务的难度也将大大提高。新时代，学校体育如何通过武术课程落实立德树人的根本任务，达到培养学生体育核心素养的目的成为一个重点。2022年教育部印发了《义务教育课程方案和课程标准(2022年版)》(以下简称《课程标准(2022版)》)，在该文件指导下，当前学校体育将改革的重点聚焦“教会”“勤练”和“常赛”，试图通过课堂教学实施“学、练、赛、评”一体化而推动改革深入，带给学生身心健康全面发展，这也为校园武术课程的开展提供新思路。基于此，本文对“学、练、赛、评”一体化教学的内涵与小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学关键问题进行分析，为小学武术课程的教学实践提供理论支撑与实施策略。

## 2. “学、练、赛、评”一体化教学的内涵

所谓“学、练、赛、评”一体化是指将学习、练习、比赛、评价这四个环节有机结合形成一个完整的教学与学习过程，使之相互关联、相互促进，而不是孤立地进行每个环节。在体育教学中，这种一体化模式旨在提高教学效率和学生的学习效果。“学、练、赛、评”一体化其实是同一目标的不同要求，在学的基础上勤加练习，巩固所学，在比赛中强化运用，并通过教学评价对学生在学习、练习、比赛中的表现进行反馈，四者相互作用，最终达到使学生掌握并熟练运用运动技能并发展学生核心素养的目的。

## 3. 小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学的关键问题分析

目前，小学体育教学设计中多是按照项目来划分单元，单元中的课时安排也是按照运动技术的传授

顺序来设计[1]，通常是由项目技术的难易程度，以循序渐进的过程来传授。如在武术兵道课程的教学设计中，通常是以礼仪、基本攻防技法、腾空技法、旋转技法、兵道规则介绍以及实战等内容来逐一教学，教学时每个内容往往作为一个孤立的单元，学生在学习中虽能够学会每个部分的内容，但却无法深度运用到实战中去。这也是为什么我们的学生上了十多年体育课却一项运动技能都未掌握[2]。因此，我们认为传统的教学模式应该得到更新，每节武术课不再是单一地传授与接受，而应该着重思考：怎么才能把所习得的知识与技能联系起来，运用到实际情境中去，从而使学生整体上掌握运动知识技能，进而形成核心素养？该思考指向的是如何将知识与技能联系起来、如何让学生在实际情境中使用技能、如何培养学生的核心素养三个问题，这些问题就是小学武术课在“学、练、赛、评”一体化教学实践中要解决的关键问题。鉴于此，小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学策略也应该紧紧围绕上述问题思考。

## 4. 小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学策略

### 4.1. 强调体育核心素养培养

《课程标准(2022 版)》明确指出体育与健康课程主要培养学生正确的价值观、必备品格和关键能力[3]，通过培养学生的体育核心素养实现这一目的。所谓体育核心素养，具体而言就是运动能力、健康行为、体育品德三方面的品质。武术课对学生的体育核心素养的培养通过“学、练、赛、评”一体化教学来实现。传统的教学模式下，学生或许能够习得单一的运动技能，但这与运动能力却相去甚远。与运动技能相比，运动能力更加考验组合技能在真实情境中的运用[4]。“学”与“练”是对运动技能的掌握，在此基础上，作为具有高度实践性的“赛”才能检验运动技能的运用，“评”则是在整个过程引导方向，从而形成运动能力，只有在具备运动能力的基础上，健康行为才得以产生，体育品德才能逐渐培养。可以说“学、练、赛、评”一体化教学的重点指向的就是对体育核心素养的培养。

因此，小学武术课在“学、练、赛、评”一体化教学的实践中要紧紧围绕体育核心素养展开。中华武术博大精深，是千百年来中华民族在社会实践中总结出来的一项具有攻防技击含义的运动，同时也是中华民族优秀的文化遗产之一，承载着丰富的中华思想理念，其武术内容枝繁叶茂，在培养学生体育核心素养上有着天然优势。首先，武术作为唯美类项目在动作形态上有着较高的要求，外有“手眼身法步”，内有“精神气力功”，练习武术能够提升学生力量、速度、柔韧、耐力、灵敏等五大要素，并且武术运动能够调动全身各关节、大小肌肉群，有助于学生体能的提升。此外，武术的特点决定了只有勤学苦练，坚持不懈的人才能有所精进，因此，习武可以培养持之以恒的精神品质，这也是大多习武者都养成了健康行为的重要原因。在围绕学生体育核心素养的培养上，武术课程除了身体运动本身，更应该建立对武术的认知。武术重德育，习武者尊敬师长，怜爱幼小，与人为善，与自然和睦，所谓“习武先习德”正是如此，同时，武术提倡“止戈为武”，习武者在驱赶外邦，保家卫国的斗争历史中留下了浓厚的一笔，是中华民族家国情怀的集中表现。认知过程是学生对武术内涵的深刻体会，同时对武术内涵的认识也有利于培养学生的体育品德。

### 4.2. 强调结构化知识教学

《课程标准(2022 版)》将体育课程内容分为基本运动技能、体能、健康教育、专项运动技能、跨学科主题学习五大部分[3]，这也意味着体育课所传授的知识不再是碎片化的，而是结构化的，这就要求学生完整地学习体育与健康的知识与技能。武术的知识结构复杂，首先体现在“打练结合”的教学理念上。如果光练不打，就是纸上谈兵，武术也会沦为花架子，因此，武术不光要练，还要应用于实际，也就是所谓的“打”。如在五步拳的第一式“格挡冲拳”的教学上，练习动作是一方面，更重要的是要让学生明白其中的攻防含义，“格挡”是防守，“冲拳”则是防守后的反击。其次体现在“武医结合”的学科交叉

上。自古以来，习武者多伤，为减轻伤痛带来的影响，习武者便会学习医术，以至于后来出现“武医结合”的现象，因此，小学武术课应当传授部分医学知识以解决运动损伤等问题。最后体现在精神内涵上。当学过抱拳礼之后，学生应该懂得生活中对抱拳礼的运用以及通过理解抱拳礼的行为来约束自己的行为，如不骄傲、不侵犯等，因此武术的精神内涵是小学武术课应当传授的。以往的武术课教学中，存在两个问题，一是知识片面，二是知识碎片化。具体表现为教学中更多倾向于对运动技术动作的传授，未从整体上把握体育教学内容，不同单元的内容是相互孤立的，知识之间缺少联系，这样的武术课将会导致一一学生能够完整演练一个武术套路，也仅仅只会练套路。鉴于此，我们应该扪心自问：怎样才能让学生掌握武术这项运动，并使其受益终身？

小学武术课在“学、练、赛、评”一体化教学实践时要强调知识的结构化教学。“学、练、赛、评”一体化教学是将碎片化的知识与技能结构化的过程。首先，学生除了需要掌握体育知识外，还要掌握健康知识，并且懂得利用健康知识以及多学科知识解决运动中产生的问题。其次，在掌握基本运动技能的基础上，更进一步强调专项运动技能的学习，其中包括了基本技能、体能、规则与裁判、组织比赛等方面，使学生会练、会欣赏、会评判、会组织，真正做到通过一个体育项目受益一生，而不是离开体育课堂便不会运动。结构化知识教学的意义有助于学生将多学科知识联系起来，解决遇到的实际问题，并完整地理解和掌握所学知识的价值和意义[5]，这也是检验学生是否掌握武术的关键所在。

#### 4.3. 强调以“赛”为核心的情境化教学

前文提到体育教学内容要求学生完整地学习体育与健康的知识与技能，这种完整性体现在知识与技能在实际中的应用。换言之，结构化知识与技能的掌握很大程度上依赖情境化教学，学生只有通过身临其境的切身感受才能将知识技能联系起来，迁移到真正的比赛当中去。单一的重复练习，极大限制了学生在学习中的主观能动性，形成的技能也只是特定情况下的肌肉记忆。如在武术“刺剑”动作在练习时，传统的非情境化教学只针对“剑从腰间到刺出定势”这一过程反复练习，但真实情况下刺剑动作往往出现在是在疾驰、跳跃、转体过程中。这就导致，传统的非情境化教学的学生在练习“刺剑”时身体僵硬，比赛过程中的整套演练就会出现衔接不流畅、用力不顺达的问题。针对上述问题，《课程标准(2022版)》建议创设复杂的运动情境并结合各种形式的展示或比赛，以增强学生学习的针对性和有效性[3]，所谓复杂的运动情境是指动态变化、结果难以预测的情境，在体育与健康教学中主要包括游戏练习、对抗练习、教学比赛或成套动作的展示。

小学武术课要实现情境化教学，就要抓住“赛”在“学、练、赛、评”一体化教学中的核心地位。整套演练是武术比赛的一种模拟，也就是一种复杂的运动情境，首先整套表演强调动作的流畅衔接，只有对武术的各种技术烂熟于心才能完成整套动作。这也是单一练习最缺乏的地方，缺乏整套练习就会出现单个动作接近满分整套动作不及格的两极化现象。其次，整套练习往往伴随体力不支，坚持完成套路需要强大的意志力。并且学生整套练习时，往往成为焦点，如何克服紧张，从容不迫地完成整套是对学生抗压能力的极大考验。再者，整套练习包含了上下场的“敬礼”环节，这是对武德的一种实践。最后，整套练习要求整个演练过程的完整，这就需要学生对武术规则了然于心。因此，整套练习是对学生在体能、技能、规则、品德等方面的综合考验。武术整套练习就是“赛”的一种实践，通过“赛”的形式强化学生对武术知识与技能的掌握，同时这也将有利于学生形成自己的思维方式和行为模式[4]。

#### 4.4. 强调实际应用的综合性评价

教学评价在体育教学中起着不可忽视的作用。教学评价给予在学习和练习直到熟练运用过程中的学生及时地反馈，影响着学生对待运动技能学习和参与的态度，是学生保持对运动技能的兴趣与掌握运动

技能的信心的内在驱动力。评价的目的不仅仅是促进学生达成学习目标，更重要的是形成核心素养，这就要求体育教师在评价学生的学习情况时，不能只着眼于学生对某个技术动作掌握得好坏，而是根据技能的特点综合评价。以武术中的“前滚翻”动作为例，当评价学生对“前滚翻”的学习情况时，不能只针对学生的“前滚翻”动作是否规范这一点，事实上“前滚翻”是作为一个闪避或缓冲的实用性动作，应该考察学生是否能在需要躲避障碍或高空下坠等特殊情况下能否及时运用“前滚翻”应对，动作的规范固然重要，但能够在实际情境中运用才能真正掌握技能。当然，不同的知识和技能采用的评价标准不同，如“抱拳礼”的考察，不仅要求动作规范，还要求明白其中的内涵。但无论如何，武术课程中的教学评价都不能脱离是否能够在实际情境中应用这一关键。

## 5. 结语

在传统的教学方式下，学生上武术课往往只是习得几个动作，武术教育忽略了大部分内容，为在小学阶段上好武术课，让学生感受中华武术的魅力，需要通过“学、练、赛、评”一体化教学来实现，新时代，武术课也将通过“学、练、赛、评”一体化来推动教学改革，以此达到全面发展学生的目的。为此，过本文从“学、练、赛、评”一体化教学的内涵出发，分析了当前小学武术课“学、练、赛、评”一体化教学中存在的关键问题并据此提出相应的教学策略，为小学武术课在教学实践上提供新思路。

## 参考文献

- [1] 尚力沛, 程传银. 基于发展学生核心素养的体育单元教学设计[J]. 体育学刊, 2018, 25(1): 98-103.
- [2] 毛振明, 邱丽玲, 杜晓红. 中国学校体育改革与发展若干重大问题解析: 从当下学校体育改革 5 组“热词”说起[J]. 上海体育学院学报, 2021, 45(4): 1-14.
- [3] 教育部. 义务教育体育与健康课程标准: 2022 年版[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2022.
- [4] 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.
- [5] 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.