

评练结合 学在其中——即时性评价在小学低段体育课堂中的有效运用

单位：宜兴市经济技术开发区实验小学 姓名：张嘉彧

摘要：近年来，教育体制正在不断地更新变革，各学科的教学都更加强调“以学生为主体”的教学方式，传统的以教师教授体育知识和体育技巧为主的“填鸭式”教学方式已经跟不上教育观念的更新和发展。为了更好的满足学生的学习需求，在开展小学低年级阶段的体育教学活动时，教师需要将即时性评价运用到教学全过程中去，运用多样化的评价手段来辅助学生进行体育锻炼，这不仅有利于创造兼具趣味性与高效性的小学体育课堂，还能优化小学体育课堂的教学效果以及提高小学生的综合体育素养。

关键词：评练结合；即时性评价；小学体育

与小学其他课程相比，体育课程具有实践性强的鲜明特点，体育教师通常会设置多种多样的体育活动来提高学生的身体素质、锻炼学生的意志力以及促进学生健康成长。在传统的体育教学方式的影响下，教师通常会更加关心学生是否能得到运动能力的提高，而忽略了体育锻炼对学生人格品质以及综合素养的培养作用。在小学低年段体育教学过程中应用即时性评价的教学方式需要教师对学生在课堂上的行为表现进行及时的评价，这种评价需要对学生起到鼓励以及引导作用，让学生能够树立体育锻炼的信心，在正确的锻炼方法的引导下开展体育运动。在小学低年段体育课程中应用评练结合的教学方式，经过教师的科学指导以及学生地积极参与，学生自身的身体素质以及人格品质都能得到一定程度的锻炼和提升。

一、采取示范性评价，提高教学效率

教师的教学是开展体育课程教学的基础环节，在这个环节，小学体育教师要为学生讲解清楚各种运动技巧以及运动的注意事项，做好亲身示范，为接下来学生的练习环节做好铺垫。教师在开展体育运动技巧教学的过程中，要抓住时机对学生的表现进行及时的评价和反馈，教师可以通过对个别学生进行针对性评价来帮助其他学生了解运动技巧的核心要点，将教学评价融入到“教学”这一环节，以此来发挥教学评价的育人作用，同时也能让学生对具体的运动技巧和体育知识有更深刻的认识。

比如，小学体育教师在教学生“单脚起跳双脚落地”这个动作时，教师应在

课堂一开始就给学生讲清楚这节课所要学习的主要动作以及需要注意的运动事项，让学生对将要学习的内容有明确的了解。接着，为了激发学生的运动兴趣，教师可以设计运动型的小游戏来帮助学生做好课前热身，以防在后续的运动过程中受伤。教师可以利用多媒体工具播放具有节奏感的音乐，带领学生一起模仿各种小动物的动作进行跳舞，学生跟着教师的节奏逐渐进入了运动状态之后便可以接着开展正式的动作教学了。教师需要教授学生“单脚起跳双脚落地”的跳跃技巧以及注意事项，比如，在进行单脚跳之前需要学生先自主尝试自己的哪只腿更有弹跳力，以更有力的腿作为起跳点开始“单脚起跳”，跳跃落地之后要注意将重心降低，以防重心不稳而导致摔倒等问题出现。为了帮助学生能够充分了解这一动作的核心技巧，教师可以随机邀请一名学生来进行动作示范，在示范者开展运动的过程中，教师需要运用即时性评价手段，及时指出学生在运动过程中的错误之处，比如起跳时没有蓄力，落地后重心不稳等，通过及时地联系和评价纠正错误动作，可以让学生更加熟练地掌握跳跃技巧。而其他在观察示范者动作的学生则可以根据示范者动作中的错误之处来提醒自己，不要犯同样的错误。教师将教学评价贯穿到教学的全过程中去，有利于学生及时发现自己掌握不熟练的地方并进行改正，从而达到提高教学效率的作用。

二、采取激励性评价，建立学习自信

小学低年段的学生自身的肢体协调能力发展得不是很完善，有的体育动作对于小学低年段学生而言是有一定难度的，教师在教学的过程中需要给予学生更多的耐心以及鼓励，让他们能够建立克服困难的信心，使其能够充分调动自身的主观能动性，积极地面对各种学习中的挑战与挫折，促进自身综合素养的全面提高。

比如，体育教师为了锻炼学生的跳跃能力以及腿部肌肉协调性，可以组织学生共同参与“种土豆”的体育游戏。教师需要提前在操场上画好若干圆圈，将许多足球或者篮球放在一旁，学生则需要利用自己的腿部力量夹住圆球，并将其放置于圆圈内。这一活动十分考验学生的夹球技巧以及跳跃能力，教师在观察的过程中可能会发现许多学生都没有掌握好夹球技巧，球的位置要么过高，要么过低，总是会使球在没到圆圈之前掉出来。当教师发现这一情况之后，需要及时地叫停运动，然后再邀请一位动作做得较好的学生来为大家进行示范，在学生示范的过程中，教师要为其他学生仔细讲解放球的位置以及跳跃的技巧，鼓励他们进一步

改正自己的错误动作。在教授完夹球技巧以及跳跃技巧之后，教师可以邀请一位之前做得不是很好的学生来进行动作示范，让这位学生运用教师所教授的运动技巧再重新开展运动。这时候教师会发现学生在掌握了运动技巧之后，动作的规范性明显比上次要好，教师则需要采用即时性评价对这位学生进行鼓励，同时也要鼓励其他学生，只要充分掌握了运动技巧并多加练习，大家都能够做得越来越好。这样的评价带有积极的暗示作用，能让学生更容易接受教师的评价，从而有利于帮助学生树立运动自信，并在之后的教学活动中做得更好。

三、自评与他评结合，促进快速进步

教师的教学是为了帮助学生学习一些必要的运动技巧，以此来增强学生动作的规范性，而学生的练习才是体育课堂中的主体环节。学生在学习完运动技巧等体育理论知识之后，在教师的指导下开展自主练习活动，通过模仿教师的示范动作来领悟相关的运动技巧和方法，才能真正将运动技巧内化于心。此外，不同学生的运动基础不同，教师需要因材施教，针对学生的不同运动情况提出即时性评价，与此同时，教师也要注意引导学生开展自我及时评价，将自评与他评相结合，让学生可以及时、客观地意识到自己运动中的不足之处，有利于帮助学生迅速纠正自身错误行为，从而提高自身动作的规范性。

比如，教师在教完“单脚起跳双脚落地”的动作要领之后，可以先让学生练习“单脚跳跃”这个动作，让学生在学的过程中感受自己身体的发力点。在学生的自主练习阶段，学生的动作不标准或发力点不准确等问题都有可能造成学生在运动过程中受伤，因此教师需要严格地要求学生将相关动作做到标准化程度。教师可以先让学生自由单脚跳跃几轮之后，再通过对学生进行提问的方法来引导学生思考，让学生及时地对自身的行为进行评价。教师可以这样提问：练习完之后大家觉得自己的哪只腿更有力？想要单脚起跳的时候跳的更远，大家有什么方法或技巧？教师的提问可以有效激发学生的思维活力，让学生可以积极主动地参与到课堂学习活动中去，去回顾和反思自己的行为，并从中获得一些建设性的意见。在学生提出自己的问题和意见之后，教师便可以针对学生在自主练习时普遍出现的问题再做指导，让学生跟着教师的示范动作一起感受肌肉的发力点。在教师带着学生将运动流程和运动技巧梳理完之后，教师可以再对学生提问：老师带领大家再做一遍时与大家自己练习时有什么区别？说一下自主练习时候的薄弱

点在哪里？教师再次提问引导学生对自己两次的不同表现进行回顾和分析，有利于帮助学生对自己在运动过程中出现的问题进行总的评价，补充学生遗漏的运动关键点，以此帮助学生扎实掌握运动技巧。学生在此基础上再进行多次练习，教师也要来回走动巡视，观察不同学生的运动特点，对学生的错误动作及时进行评估纠正。通过结合自评与他评的评价方式，学生也能从自我评价以及教师的反馈中意识到自身的不足，以便在接下来的课程学习中针对性地解决运动薄弱点，从而取得体育技能的进步。

四、开展学生互评，提升教学效率

即时性评价要求教师对学生的课堂表现进行及时、客观的评价，并将教学评价要贯穿教学的所有环节以及所有方面，教师需要对学生的学习态度、课堂参与状况以及技术动作的掌握情况进行科学合理的评价，帮助学生高效掌握运动规范和要领。但是在实际的教学生活中，一个体育教师需要带领几十个学生开展体育活动，教师的精力以及课堂教学时间都是十分有限的，教师无法保证能够在有限的学生练习时间段中去快速发现每位学生的动作不规范之处。基于此，体育教师在开展教学活动的过程中可以引入小组合作学习的方法，让每个组的学生之间相互监督和评价，以此来促进教学效率的提升。

比如，在教学武术的基础动作时，教师要充分发挥课堂评价对促进学生学习的重要作用，在教学过程中可以利用多种评价方式来促进学生掌握相应的运动技巧。在热身阶段，教师可以带领学生进行慢跑，为了激发学生的运动活力，教师可以要求学生在跑步的过程中跟随节奏一起大声喊出“一、二、三、四”，以此来集中学生的运动注意力。在这个过程中教师也可以针对学生的运动态度进行即时性评价，教师可以说或者“同学们的声音真洪亮呀！”等积极的话语来肯定学生的运动态度。此外，在教学环节，教师可以先为学生讲解并示范基础的武术动作——“弓步、马步、勾、掌”，在教学完毕之后再将学生分为多个小组，让他们展开练习，小组内的学生之间要相互指出对方在运动时的不足之处，以此来帮助学生及时改进。在学生练习的过程中，教师也要来回观察不同小组的表现，在每个小组内选取一位动作最为标准的学生来带领其他学生开展练习，学生之间的相互评价和相互示范更有利于学生尽快掌握课堂知识和技能。

总结：总的来说，在小学体育课程中应用评练结合的教学方式有助于开展有

序的教学活动、激发学生的运动热情、营造良好的教学氛围以及提高小学体育课程的教学效率和教学质量。小学体育教师要深入学习评练结合的教育理念，在实际的教学过程中要注意将“即时性评价”这一教学环节贯穿始终，以此来帮助学生可以更有信心地参与到体育锻炼活动中去。此外，评练结合的体育课堂要明确学生的课堂主体性，保证所有学生都能在体育课堂中得到平等的教学和学习的机会，以此从整体的角度上促进小学体育课堂教学质量的提升。

参考文献：

[1] 钱毅. 评练结合学在其中——即时性评价在小学低段体育课堂中的有效运用[J]. 小学教学参考, 2020(30):2.

[2] 陈雅玲. 以教学有效性为目标谈小学体育课堂教学即时性评价[J]. 启迪与智慧:教育, 2019.

[3] 章继东. 小学低段体育课堂教学有效性即时评价初探[J]. 吉林教育, 2016, 000(009):P. 21-.

[4] 李求雁. 顺学巧评点石成金——小学体育课堂即时性评价有效实施策略研究[J]. 运动, 2013(2):3.