

The Practice of Physical Education Teaching under the Concept of Student-oriented Teaching: Reflecting the Core Educational Model of "Three Stages and Six Steps"

Fei He

South Middle School of Sichuan Province, Nanchong, Sichuan, 637300, China

Abstract

The student-centered educational philosophy prioritizes learners as the core, embodying the principle of "putting students first, respecting their autonomy, and leveraging their potential." In physical education, this approach employs self-directed, collaborative, and inquiry-based learning to develop a "Three-Phase Six-Step" instructional model. The three phases—reception, comprehension, and enhancement—are complemented by six steps: individual study, group collaboration, class-wide presentation, extended learning, reflection, and peer evaluation. Through concrete teaching cases, this paper explores the practical application of this model in physical education, aiming to enhance students' sports literacy and comprehensive abilities. In sports activities, students' autonomous participation is the core of cultivating their interest in sports, exercise habits, and intrinsic motivation. This does not imply the absence of teachers; rather, their role shifts from being mere instructors to becoming more crucial guides, supporters, and scaffolders.

Keywords

Student-centered philosophy; Core model; Practical cases; Instructional design; Effect analysis

生本教育理念下的体育教学实践：体现“三段六步”的核心教育模式

何飞

四川省南部中学，中国·四川南充 637300

摘要

生本教育理念主张以学生为中心，强调“一切为了学生，高度尊重学生，全面依托学生”的教育思想。在体育教学中，通过自主、合作、探究的学习方式，构建“三段六步”教学模式：三段即领受、领悟、提升；六步包括个体先学、小组互学、全班展讲、拓展提升、总结回顾、自评与互评。本文通过具体教学案例，探讨该模式在体育教学中的实践应用，旨在提升学生的体育素养和综合能力。在体育活动中，学生的自主参与是培养其运动兴趣、锻炼习惯与内在驱动力的核心。这并非意味着教师的缺位，相反，教师的角色从指令的发布者转变为更关键的引导者、支持者与脚手架搭建者。

关键词

生本理念；核心模式；实践案例；教学设计；效果分析

1 生本教育理念的内涵与体育教学价值

1.1 生本教育理念的核心要义

生本教育理念由郭思乐教授提出，其核心是“以学生为本”，强调教育应从学生的生命发展需求出发，尊重学生的天性和潜能。在体育教学中，这一理念体现为：关注学生的个体差异，尊重学生的运动兴趣，激发学生的运动潜能，让学生在体育活动中体验成功、获得成长。

1.2 生本理念在体育教学中的价值体现

体育教学作为学校教育的重要组成部分，具有独特的

育人价值。生本理念指导下的体育教学，能够有效激发学生的运动兴趣，培养学生的终身体育意识，促进学生的身心健康发展。同时，通过小组合作、探究学习等方式，培养学生的团队协作能力、沟通能力和创新精神。

2 “三段六步”教学模式的构建

2.1 “三段”教学环节设计

2.1.1 领受阶段

领受阶段是学生获取新知识、新技能的基础环节。教师通过创设情境、提出问题、展示示范等方式，引导学生主动获取信息。这一阶段强调学生的主动参与和积极思考，教师不再是知识的灌输者，而是学习的引导者。

【作者简介】何飞（1973—），男，中国四川南充人，本科，中学一级教师，从事学校体育教学的现状及发展研究。

2.1.2 领悟阶段

领悟阶段是学生内化知识、形成技能的关键环节。学生通过实践操作、合作探究、反思总结等方式，将外在的知识转化为内在的能力。这一阶段注重学生的体验和感悟，让学生在“做中学”、“学中思”。

2.1.3 提升阶段

提升阶段是学生应用知识、拓展能力的升华环节。学生通过拓展练习、创新应用、展示交流等方式，将所学知识技能迁移到新的情境中，实现能力的提升和素养的发展。

2.2 “六步”教学流程设计

2.2.1 个体先学

个体先学是学生自主学习的第一步。教师设计导学案或学习任务单，引导学生课前预习或课中自主尝试。例如，在学习篮球运球技术时，教师可以让学生先观看教学视频，尝试模仿基本动作，记录自己的疑问和困难。

课堂小练习 1：篮球运球基础动作尝试

学生原地运球 30 秒，记录运球次数

尝试行进间运球 5 米，记录失误次数

思考：运球时如何控制球的落点和高度？

2.2.2 小组互学

小组互学是学生合作学习的重要环节。学生以 4-6 人为一组，围绕学习任务展开讨论、互帮互学。教师巡视指导，及时发现共性问题，进行针对性点拨。

课堂小练习 2：小组运球技术互评

组内成员轮流展示运球动作

其他成员观察并记录：手型是否正确、身体姿势是否协调、球的控制是否稳定

小组讨论：如何改进运球技术？总结 3 条改进建议

2.2.3 全班展讲

全班展讲是学生展示学习成果、交流学习经验的平台。各小组选派代表展示学习成果，其他小组进行评价和补充。教师适时引导，深化学生对知识的理解。

课堂小练习 3：运球技术展示与评价

每组选派 1 名代表展示行进间运球

其他小组从动作规范性、协调性、稳定性三个方面进行评价

教师总结：运球技术的要点和常见错误

2.2.4 拓展提升

拓展提升是学生应用知识、发展能力的关键环节。教师设计拓展性练习或挑战性任务，引导学生将所学知识技能应用到新的情境中，培养学生的创新思维和实践能力。

课堂小练习 4：运球技术拓展练习

设计运球过障碍物练习：设置 3-5 个标志物，学生运球绕过障碍物

小组创编运球游戏：如“运球接力”、“运球抢断”等展示创编成果，交流设计思路

3 总结回顾

总结回顾是学生梳理知识、构建体系的重要环节。教师引导学生回顾本节课的学习内容，梳理知识要点，形成知识网络。学生通过思维导图、学习日志等方式进行总结。

课堂小练习 5：运球技术学习总结

学生填写学习反思表：本节课学会了什么？还有哪些疑问？

小组交流学习收获，分享成功经验

教师总结：运球技术的核心要点和学习方法

4 自评与互评

自评与互评是学生自我反思、相互学习的重要方式。学生通过自评反思自己的学习过程，通过互评学习他人的优点，发现自己的不足。教师设计评价量表，引导学生客观评价。

课堂小练习 6：运球技术学习评价

学生自评：从学习态度、技能掌握、合作表现三个方面给自己打分

小组互评：从参与度、贡献度、合作度三个方面评价组员

教师评价：综合学生表现，给予鼓励和指导

5 “三段六步”模式在体育教学中的实践案例

5.1 案例背景

以初中篮球运球技术教学为例，教学对象为八年级学生，共 40 人，分为 8 个学习小组。学生已具备一定的篮球基础，但运球技术不够规范，控制能力有待提高。

5.2 教学目标

知识与技能目标：掌握篮球运球的基本动作要领，能够较熟练地进行原地运球和行进间运球，发展学生的协调性和控球能力。

过程与方法目标：通过自主探究、合作学习等方式，培养学生的观察能力、分析能力和解决问题的能力。

情感态度与价值观目标：激发学生对篮球运动的兴趣，培养团队合作精神和勇于挑战的品质。

5.3 教学重点与难点

教学重点：运球的手型、身体姿势和球的落点控制。

教学难点：行进间运球时身体协调配合和球的控制。

5.4 教学过程设计

5.4.1 领受阶段（10 分钟）

情境导入

教师播放 NBA 球星运球突破的视频片段，激发学生的学习兴趣。提出问题：运球在篮球比赛中有什么作用？优秀的运球技术有哪些特点？

示范讲解

教师示范原地运球和行进间运球的基本动作，讲解动

作要领:五指自然分开,掌心空出,用手指和指根部位触球;身体重心降低,抬头观察前方;球的落点在身体侧前方,高度在腰部以下。

学生尝试

学生根据教师的示范,尝试原地运球和行进间运球,初步体验动作感觉。

课堂小练习 7: 运球动作体验

原地运球:左右手各运球 30 次,体会手型和控制

行进间运球:直线运球 10 米,体会身体协调配合

记录:运球过程中遇到的主要困难

5.4.2 领悟阶段(20 分钟)

个体先学

教师发放学习任务单,学生根据任务单要求进行自主练习。任务单内容包括:运球手型练习、原地运球练习、行进间运球练习等。

小组互学

学生以小组为单位,围绕学习任务展开合作学习。组内成员互相观察、互相纠正,共同解决遇到的问题。

课堂小练习 8: 小组运球技术互帮互学

组内成员轮流展示运球动作

其他成员观察并记录:手型是否正确、身体姿势是否协调、球的控制是否稳定

小组讨论:如何改进运球技术?总结 3 条改进建议

全班展讲

各小组选派代表展示学习成果,其他小组进行评价和补充。教师适时引导,深化学生对运球技术的理解。

课堂小练习 9: 运球技术展示与评价

每组选派 1 名代表展示行进间运球

其他小组从动作规范性、协调性、稳定性三个方面进行评价

教师总结:运球技术的要点和常见错误

5.4.3 提升阶段(10 分钟)

拓展练习

教师设计拓展性练习,提升学生的运球能力。如:运球过障碍物、运球急停急起、运球变向等。

课堂小练习 10: 运球技术拓展练习

设置 3-5 个标志物,学生运球绕过障碍物

小组创编运球游戏:如"运球接力"、"运球抢断"等

展示创编成果,交流设计思路

总结回顾

教师引导学生回顾本节课的学习内容,梳理运球技术的要点。学生通过思维导图或学习日志进行总结。

课堂小练习 11: 运球技术学习总结

学生填写学习反思表:本节课学会了什么?还有哪些疑问?

小组交流学习收获,分享成功经验

教师总结:运球技术的核心要点和学习方法

自评与互评

学生进行自我评价和相互评价,教师给予鼓励和指导。

课堂小练习 12: 运球技术学习评价

学生自评:从学习态度、技能掌握、合作表现三个方面给自己打分

小组互评:从参与度、贡献度、合作度三个方面评价组员

教师评价:综合学生表现,给予鼓励和指导

6 生本课堂体育教学的实践反思

6.1 生本课堂体育教学的实践反思,是教师专业成长的重要环节

在生本理念下,教师需要从"掌控者"转变为"引路人",敢于将探索、试错和发现的机会真正还给学生,相信学生内在的学习潜能。这种角色转变要求教师具备敏锐的观察力和灵活的课堂调控能力,在看似"无序"的生成性课堂中把握教学主线,确保"放"而不"乱"。

6.2 教学结构的优化是生本课堂的关键

教师要从精细的"脚本"预设转向开放的"框架"预设,预留充足的生成空间。在时间分配上,必须坚决践行"精讲多练、少等多学"的原则,将课堂大部分时间还给学生进行自主体验、合作探究与展示交流。同时,教师需根据学生的实时学习状态动态调整环节时长,对有价值的生成性问题进行有效延展,对偏离目标的讨论进行巧妙收束。

6.3 课程资源的创意开发是生本课堂的活力源泉

体育教师需突破对标准体育器材和场地的依赖,积极开发"生活化"、"低成本"的课程资源,利用校园自然环境、废旧物品和时尚元素,让体育课更接地气、更具生命活力。资源开发的出发点是服务于学生的"学"与"乐",激发参与兴趣、降低技能门槛、丰富练习形式。

6.4 教学反思的常态化与纵深化是教师专业发展的核心

教师应建立"教学日志"、录制课堂录像、收集学生反馈,进行基于证据的行动研究。反思内容要多元,既要反思教学设计的合理性,也要反思课堂组织的得失,更要反思学生学习的真实发生。通过持续的反思—实践—再反思,教师能够不断深化对生本理念的理解,将教学经验转化为个人实践性知识,构建起"实践-反思-成长"的良性专业发展循环,真正成为生本课堂的成熟实践者和有力推动者。

7 实施建议与注意事项

7.1 科学设计学习任务

教师应根据学生的年龄特点和运动基础,科学设计学习任务,确保任务具有挑战性但又不超出学生的能力范围。任务设计应体现层次性,满足不同学生的需求。

7.2 合理分组与指导

小组互学是“三段六步”模式的重要环节,教师应根据学生的运动能力、性格特点等因素合理分组,确保每个小组都有不同层次的学生。同时,教师要加强巡视指导,及时发现和解决问题。

7.3 注重评价的激励作用

自评与互评应注重激励作用,引导学生发现自己的进步和优点,增强学习信心。评价标准应具体明确,便于学生操作。

7.4 关注个体差异

生本教育强调尊重学生的个体差异,教师应关注每个学生的发展,为不同学生提供个性化的指导和支持,让每个学生都能在原有基础上获得发展。

8 结语

生本教育理念下的“三段六步”体育教学模式,以学生

为中心,通过自主、合作、探究的学习方式,有效激发了学生的学习兴趣,提升了学生的运动技能和综合素养。在实践中,教师应不断探索和完善,使这一模式更好地服务于学生的全面发展。

参考文献

- [1] 邓智. 初中体育教学中开展生本教育的有效探索[J]. 考试周刊, 2015(61):94.
- [2] 常华锋, 朱莉. 生本教学研究[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2011.
- [3] 常华锋. 生本教学论[M]. 北京: 首都师范大学出版社, 2012.
- [4] 鞠文玲. 生本课堂让教育绽放情智的魅力[M]. 北京: 光明日报出版社, 2014.
- [5] 钱小平. 生本教育理念下的体育教学策略[J]. 甘肃教育, 2014(19).