

大学体育课程创新与实践教学模式探索

周 博

西南民族大学体育学院 四川 成都 610225

摘要：在新时代背景下，国家对高校体育教育提出了全新的要求，大学体育课程在学生身心健康及综合素质培养中扮演着至关重要的角色。本文阐述了国家对高校体育教育的新导向，并深入剖析了大学体育课程的重要性。针对当前大学体育课程的教学现状，文章指出了存在的问题，如教学模式单一、教学内容滞后等。为提升教学质量并满足学生多元化需求，本文着重探索了大学体育课程的创新方向与实践教学模式。通过课程目标、内容及方法的创新，构建了“课内外一体化”、基于“互联网+”的混合式及项目驱动式等实践教学模式。同时，为保障这些模式的顺利实施，提出了师资队伍建设、教学资源保障及政策制度支持等具体措施，建立了科学的评价体系以评估教学模式的成效。

关键词：大学体育课程；实践教学；模式构建

引言：在“健康中国”战略持续推进与“五育并举”教育理念深化落实的时代背景下，国家对高校体育教育提出更高要求。大学体育课程不仅是增强学生体质的重要途径，更是培育体育精神、提升综合素养的关键环节。然而，当前教学模式与内容滞后等问题凸显，亟需创新。本文立足现实困境，探索课程创新与实践教学模式优化路径，为高校体育教育发展提供参考。

1 大学体育课程教学现状与问题分析

1.1 教学现状概述

伴随高等教育改革深化，大学体育课程在高校教育体系中占据重要地位，成为促进学生身心健康、培育体育素养的关键一环。目前，多数高校将体育设为必修课，课程类型不断丰富，涵盖篮球、足球、瑜伽等多样项目，契合学生兴趣差异。教学实施上，普遍采用理论与实践结合模式，理论课聚焦体育健康知识、运动损伤防护，助力学生树立科学运动观；实践课则着重提升运动技能与身体素质。部分高校引入运动监测手环、多媒体等现代化设备与技术，增添教学趣味性与科技感^[1]。考核体系也逐步完善，从单一技能测试转变为包含出勤、课堂表现、技能与理论考核的综合评价，更全面衡量学习成效。但在取得进步的同时，课程教学仍存在诸多深层次问题亟待解决。

1.2 存在的主要问题

当前大学体育课程在教学目标、内容、方法、评价及资源等方面存在显著不足。教学目标定位模糊，过度侧重技能传授，忽视体育精神、团队协作与终身体育意识培养，且未与学生职业发展、个人成长紧密关联，导致学生参与积极性匮乏，课程育人功能受限。教学内

容老化、同质化严重，新兴体育项目引入滞后，难以匹配学生多元兴趣与社会发展需求；不同专业、体质学生的课程缺乏针对性，无法满足个性化发展诉求。教学方法陈旧，“填鸭式”教学占主导，互动式、探究式方法应用不足，压抑学生主动性与创造力，降低学习体验与效果。教学评价重结果轻过程，未能充分关注学生学习进步，难以有效激发学习动力。此外，师资队伍理念滞后，对新兴项目与教学法研究不足；体育场馆、器材等教学资源短缺，热门项目资源尤为紧张，制约课程高质量发展。

2 大学体育课程创新方向

2.1 课程目标创新

大学体育课程目标应突破传统的技能传授局限，树立多元化、个性化的目标体系。首先，要将培养学生的终身体育意识作为核心目标之一，通过课程教学引导学生认识到体育锻炼对健康生活的重要性，帮助学生掌握科学的锻炼方法和技能，使其在毕业后仍能保持规律的体育锻炼习惯。其次，注重学生体育精神和团队协作能力的培养，在课程目标中明确将坚韧不拔、勇于拼搏的体育精神以及团队合作意识的培养融入教学过程，通过集体性体育项目的训练和比赛，让学生在实践中体验团队协作的重要性，提升沟通能力和团队凝聚力，为其未来职业发展和社会生活奠定良好基础。另外，结合学生的专业特点和职业发展需求，制定具有针对性的课程目标。

2.2 课程内容创新

课程内容创新是提升大学体育课程吸引力和教学效果的关键。一方面，要及时引入新兴体育项目和时尚运动，如攀岩、滑板、飞盘、电子竞技运动等，这些项目

深受年轻学生喜爱,能够激发学生的学习兴趣。同时对传统体育项目进行改造和创新,融入新的元素和玩法,如趣味篮球、创意武术等,使传统项目焕发出新的活力^[2]。另一方面,根据学生的兴趣爱好、身体素质和专业特点,开发分层分类的课程内容。设立基础课程、提高课程和拓展课程,满足不同层次学生的学习需求。加强体育课程与健康教育、营养学等相关学科的融合,丰富课程内容的知识体系。在课程中融入运动损伤预防与处理、合理膳食搭配等知识,让学生在学习体育技能的同时,掌握全面的健康知识,促进身心健康发展。

2.3 教学方法创新

教学方法创新旨在提高学生的积极性和主动性,提升教学效果。首先,大力推广互动式、探究式教学方法。在课堂教学中,教师可设置问题情境,引导学生自主思考、合作探究,例如在篮球教学中,让学生分组讨论战术策略,并进行实战演练,培养学生的分析问题和解决问题的能力。其次,运用游戏化教学方法,将体育技能训练与游戏相结合,增加课程的趣味性。如在田径教学中开展接力赛跑游戏,在羽毛球教学中设置趣味计分游戏等,让学生在轻松愉快的氛围中掌握运动技能。充分利用现代信息技术,开展线上线下混合式教学。教师可通过网络平台发布教学视频、课件等学习资源,让学生在课前进行自主学习;课堂上则进行重点讲解和实践指导,提高教学效率。同时利用运动监测APP等工具,实时跟踪学生的运动数据,为个性化教学提供依据。另外,鼓励学生进行自主学习和自我管理,教师可布置课后锻炼任务,引导学生制定个人锻炼计划,并定期进行反馈和指导,培养学生的自主学习能力和自我管理能力。

3 大学体育实践教学模式构建

3.1 “课内外一体化”教学模式

“课内外一体化”教学模式强调将课堂教学与课外体育活动有机结合,形成全方位、全过程的体育教学体系。在课堂教学方面,注重基础知识和技能的传授,为学生打下坚实的体育基础。在课外体育活动中,组织丰富多彩的体育赛事、社团活动和课外锻炼项目,如校园运动会、篮球联赛、瑜伽社团活动等,为学生提供更多的实践机会和展示平台。建立完善的课外体育活动指导和管理机制,安排专业教师对学生的课外锻炼进行指导,帮助学生制定科学的锻炼计划,纠正错误的运动姿势和方法。利用现代信息技术,搭建课外体育活动管理平台,实现对学生课外锻炼情况的实时记录 and 统计,将学生的课外锻炼表现纳入课程考核体系,激励学生积极

参与课外体育活动,培养学生良好的体育锻炼习惯。

3.2 基于“互联网+”的混合式教学模式

基于“互联网+”的混合式教学模式充分发挥互联网技术的优势,整合线上线下教学资源,优化教学过程。线上教学部分,教师通过网络教学平台发布教学视频、课件、测试题等学习资源,学生可以根据自己的时间和进度进行自主学习。同时利用在线讨论区、直播授课等功能,实现师生之间、学生之间的实时互动交流,解答学生的疑问,促进学生的深度学习。线下教学则以实践操作和个性化指导为主,教师根据学生线上学习的情况,有针对性地进行重点讲解和技能训练,组织小组合作学习和实践活动,帮助学生巩固和运用所学知识和技能。通过线上线下教学的有机结合,打破时间和空间的限制,提高教学的灵活性和适应性,满足学生多样化的学习需求。

3.3 项目驱动式实践教学模式

项目驱动式实践教学模式以具体的体育项目为载体,将教学内容融入项目任务中,让学生在完成项目任务的过程中学习和掌握知识与技能。教师根据教学目标和学生的实际情况,设计具有挑战性和趣味性的项目任务,如组织一场校园足球联赛、策划一次户外拓展活动等^[3]。学生以小组为单位参与项目,在项目实施过程中,需要运用所学的体育知识和技能,进行项目策划、组织实施、团队协作和问题解决。教师在项目实施过程中扮演指导者和组织者的角色,适时给予学生指导和帮助,引导学生发现问题、分析问题和解决问题,培养学生的综合实践能力和创新能力。项目结束后,组织学生进行总结和评价,分享项目经验和成果,进一步提升学生的学习效果。

4 大学体育课程创新与实践教学模式的保障措施

4.1 师资队伍建设

师资队伍是大学体育课程创新和实践教学模式实施的关键因素。高校应加强体育教师的培训和培养,定期组织教师参加国内外的学术交流、专业培训和进修学习活动,鼓励教师学习新兴体育项目和先进的教学方法,更新教学理念,提升专业素养和教学能力。建立科学合理的教师考核评价机制,将教师的教学创新成果、科研成果、指导学生课外体育活动等纳入考核体系,激励教师积极参与教学改革和创新。同时,引进高水平的体育专业人才,充实师资队伍,优化师资结构,为大学体育课程创新和实践教学模式的实施提供人才保障。

4.2 教学资源保障

充足的教学资源是大学体育课程创新和实践教学模

式顺利开展的基础。高校应加大对体育教学资源的投入,改善体育场馆、器材等硬件设施条件,满足学生多样化的体育锻炼需求。建设现代化的体育教学场馆,配备先进的运动设备和器材,如多功能健身器材、智能运动监测设备等。同时加强体育教学资源的信息化建设,开发丰富的网络教学资源,如在线课程、教学视频库、虚拟仿真教学资源等,为学生的自主学习和教师的教学提供便利。积极整合社会体育资源,与体育俱乐部、健身中心等合作,为学生提供更多的体育实践机会和学习资源。

4.3 政策制度支持

完善的政策制度是大学体育课程创新和实践教学模式实施的重要保障。高校应制定相关政策,鼓励教师开展教学改革和创新,对在教学创新方面取得突出成绩的教师给予表彰和奖励。建立健全体育课程管理制度,优化课程设置、教学安排和考核评价等环节,为课程创新和实践教学模式的实施提供制度保障。加强对体育课程创新和实践教学模式实施的组织领导,成立专门的工作领导小组,统筹协调各部门之间的工作,确保各项工作顺利推进。积极争取政府和社会的支持,制定相关政策,吸引社会资金投入大学体育教育,为大学体育课程创新和实践教学模式的实施创造良好的政策环境。

5 大学体育课程创新与实践教学模式的评价体系

5.1 评价指标构建

构建科学合理的评价指标体系是对大学体育课程创新和实践教学模式进行有效评价的前提。评价指标应涵盖课程目标、课程内容、教学方法、教学效果等多个方面^[4]。在课程目标方面,评价指标包括是否实现了培养学生终身体育意识、体育精神和团队协作能力等多元化目标;在课程内容方面,评价指标包括课程内容的新颖性、针对性和综合性;在教学方法方面,评价指标包括教学方法的创新性、适用性和有效性;在教学效果方面,评价指标包括学生的身体素质提升情况、运动技能掌握程度、体育学习兴趣和态度的变化等。还应考虑学

生的满意度、教师的教学能力和专业发展情况等因素,构建全面、系统的评价指标体系。

5.2 评价方法选择

选择合适的评价方法是确保评价结果客观、准确的关键。可采用定性评价与定量评价相结合、过程评价与结果评价相结合、自我评价与他人评价相结合的方法。定性评价主要通过观察、访谈、问卷调查等方式,了解学生的学习体验、教师的教学情况和课程实施过程中的问题;定量评价则运用运动测试、成绩统计等方法,对学生的身体素质和运动技能进行量化评估。过程评价注重对学生学习过程中的表现和进步进行评价,如学生的课堂参与度、课外锻炼情况、项目任务完成过程等;结果评价则关注学生最终的学习成果,如技能考核成绩、理论考试成绩等。自我评价让学生对自己的学习过程和学习成果进行反思和总结,他人评价包括教师评价、同学互评等,从不同角度对学生的学习情况进行评价。

结束语

本文系统剖析大学体育课程教学现状与问题,探索创新方向,构建实践教学模式,提出保障措施并建立评价体系。研究成果对提升大学体育教学质量、满足学生多元化需求、促进学生全面发展具有重要意义。未来,随着教育理念与技术的发展,大学体育课程将持续创新,在人才培养中发挥更显著作用。

参考文献

- [1]罗红珊,张树坚.“五育”并举理念下的大学体育课程创新实践[J].网羽世界,2021(10):82-83.
- [2]刘宇飞.大数据背景下大学公共体育课程创新路径研究[J].当代体育科技,2024,14(34):43-46.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2024.34.013.
- [3]林伟淳,李爱军,王碧怡.新时代大学生体育素养内涵及培育路径研究[J].体育风尚,2023,(08):152-154.
- [4]邓丰.大学生体育素养水平测度与现状分析[J].体育科技,2023,44(04):102-106+109.