

# 高校体育教学训练的改革与创新模式研究

## Research on the Reform and Innovation Model of Physical Education Teaching and Training in Universities

张力

Li Zhang

空军工程大学航空机务士官学校 中国·河南 信阳 464000

Air Force Engineering University Aviation Flight Officer School, Xinyang, Henan, 464000, China

**摘要:** 近年来,全民健康意识提升,愈加重视体育锻炼。为顺应时代发展,高校体育教学掀起改革浪潮。在体教融合背景下,涌现了多种体育教学训练的改革与创新模式。论文深入研究了课内外一体化、“教学—训练—竞赛”三位一体、素质拓展训练三种改革与创新方式,以期为现代高校体育教学体系的发展提供相应参考。

**Abstract:** In recent years, the public's awareness of health has increased, and more emphasis has been placed on physical exercise. This has sparked a wave of reform in physical education teaching in universities to adapt to the development of the times. In the context of the integration of physical education and physical education, various reform and innovation models of physical education teaching and training have emerged. This paper delves into three reform and innovation methods: integration of inside and outside classes, “teaching training competition” trinity, and quality expansion training, in order to provide corresponding reference for the development of modern physical education teaching systems in universities.

**关键词:** 高校体育教学; 体育教学训练; 改革与创新

**Keywords:** physical education teaching in universities; physical education teaching and training; reform and Innovation

**DOI:** 10.12346/sde.v4i11.7975

## 1 引言

随着新课改的不断深化,高校体育教学训练进入人们的视野,有了新的发展。高校体育教学训练现状与新课改的要求存在很大差距,继续坚持高校体育教学训练的改革及创新有重要现实意义。论文基于体教融合的理念,总结并深入探讨了三种有效的改革与创新模式,希望高校都能创新地建立与自身相契合的体育教学训练模式,尽早落实终身体育理念,以实现终身体育训练的目标。

## 2. 研究背景

伴随社会经济的发展,中国综合国力提升,推出体育强国战略,这种背景下高校体育教学训练显得尤为重要。受就业压力等各种因素影响,中国高校学生身体素质和体育意识普遍不高,纵使很多高校进一步重视高职学生体育综合素质的培养,但效果甚微;尝试引入新的体育教学训练模式,

但场地器材、师资力量、资金经费等多方面因素延缓了课外体育训练和课外活动的顺利开展。在转型发展背景下,高校要加深对体育教学训练改革的理解和认识,分析自身特点和优势,寻找契合自身的改革和创新模式;要充分认识到体育教学训练中教与学的关系,以学生为本,充分发挥教师组织和引导的作用,实行启发式、创造式和体验式教学模式,不断形成科学的体育教学训练体系;同时拓展体育教学训练的时间、空间、广度与质量等,满足高职学生多元化的体育训练需求,调动学生体育训练的积极性和热性。为了中国高校体育训练事业未来更快更好地发展,论文对三种改革及创新模式进行了深入分析和探讨。

## 3 课内外一体化体育教学训练改革及创新模式

### 3.1 课内外一体化模式界定

课内外一体化改变以往单一的体育教学训练方式,在学

【作者简介】张力(1987-),男,中国甘肃兰州人,本科,讲师,从事体育教育研究。

生身体全面发展方面满足了多元化体育教学训练需求,在中国通常采用课内和课外体育教学俱乐部相结合的方式实施,同时承担着课堂教学任务、业余体育训练以及余暇锻炼,是学生体育训练和课堂教学的具体形式,逐渐演变成体育教学体系中的一种新模式。这种模式以常规体育课为基础,平时经常有计划、有目的、有组织地开展体育运动训练以及课外锻炼等,同时对体育运动训练、体育培训等实行学分制,以合适比例纳入体育总成绩测评<sup>[1]</sup>。

### 3.2 课内外一体化体育教学训练改革及创新模式

某民办高校大胆尝试课内外一体化改革与创新实践。如果对全体学生锻炼进行要求,这项工作的实施以及考核是不易开展的,因此该高校将学生平时参加体育训练的次数纳入总成绩中来加以约束,具体措施是课外体育活动有课余体育活动、体育竞赛、晨间锻炼以及体育俱乐部活动内容,相关部门规定每个学生要参加的最少体育活动次数,并统计计入期末总成绩,没有达到相关标准会计入国家相关健康标准。

### 3.3 加强体育教学训练内涵建设

体育教学训练内涵建设的核心环节是体育课堂教学训练,这也是体育教学改革和创新的关键。一直以来高校体育教学向学生传授的多是体育专业知识和理论内容,并没有形成契合学生需要的内容体系,而未来高校体育教学训练的改革与创新的内容体系要融入注重学生个性创造、以学生为本、锻炼学生习惯以及培养学生体育意识等内容。学生在具体的体育教学训练中掌握体育技能、技术、基本理论以及锻炼的方式方法等,激发学生体育训练的兴趣,使学生具有体育训练的能力并逐步养成终身身体训练的习惯。具体的措施可有:通过外聘教师方式来实现学生需要和教学内容的多元化,将学生喜欢的训练活动和体育转向紧密结合,使学生通过多样的体育训练方式来加强身体素质以提升学生综合素质和能力。

### 3.4 课内外一体化体育教学训练改革的保障机制

为了使课内外一体化改革体育教学训练有更好的效果,还要有相应的保障机制,如提供开放的运动场地,采取延长开放时间来解决场地有限的问题,以便多形式、多组织、多层次的体育训练活动的开展。另外,据国家相关健康标准高校要具有一定数量的握力测试仪、台阶实验测试仪、骨密度

测试仪、肺活量测试仪、身高体重测试仪以及立定跳远测试仪等仪器<sup>[2]</sup>。同时也要有体育成绩管理软件记录体育训练的考勤、成绩,经过汇总、计算和统计后上传到相关平台,真正做到数据一致互通、三位一体化。

## 4 教学—训练—竞赛三位一体的体育教学训练改革及创新模式

### 4.1 “三位一体”教学思想深化

近年来,国家教育部在高校体育教学训练上的指导思想是“课内外一体化”,坚持体育课堂教学,有计划、组织和目的地开展多样形式的课外活动,将体育课堂教学和课外训练紧密结合,并将课外训练的综合表现根据合适的比例计入体育期末总成绩中。“三位一体”教学模式是其中一种深化和细化方式,将终身体育理念融入教学,课外训练和课内活动紧密结合、融为一体,最大程度地拓展了体育教学训练的时间、空间以及广度,提升体育教学质量和水平。该模式的最高教学目标是培养学生体育综合素养;主要内容有课外竞赛、课外训练以及课堂教学三部分;学生是体育训练的主导者、参与者,教师起引导作用;将课堂教学分层再融入多种形式的竞赛活动、课外训练等;对课外活动表现及课堂教学定量考核进行综合评定以此作为最终考核结果。某高校采用这种体育教学体系,又深度整合了各类竞技活动,使学生在体育训练中有更深的体验,塑造学生多方位学习角色,充分调动了学生的积极性,促进高校体育教学训练体系的健康发展。

### 4.2 “三位一体”模式中课堂教学体系的打造

在“终身体育、健康第一”的指导思想下,结合以往成功案例并深入分析教学改革发展趋势及整合各专家意见,构建如图1所示的“三位一体”体育教学训练模式框架。在“三位一体”体育教学训练体系中,理论教学是基础,一般安排在每学期的前两周进行集中学习,主要有场地器材、基础理论、体育技能、竞赛体系以及体育训练方法等内容,其余细节理论知识会穿插在每次的体育训练中。通常理论课相对抽象、晦涩难懂和枯燥,从很多学生喜欢看赛事着手,利用多媒体播放视频同时教师或是邀请国家队队员边看赛事边对赛中的精彩技术、重点难点、要点等内容进行讲解和展示,

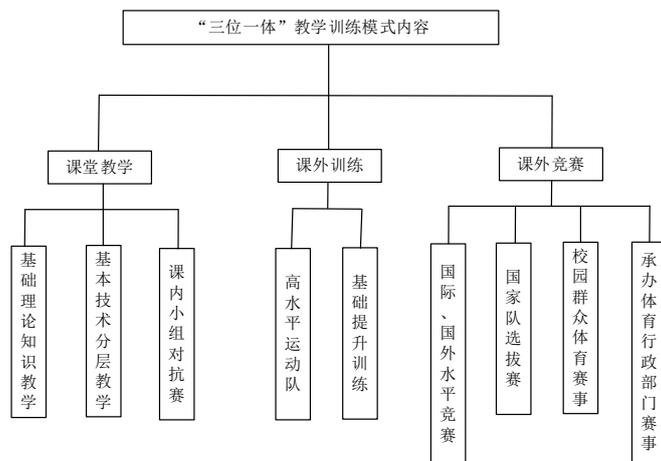


图1 “三位一体”体育教学训练模式框架

不仅将实操和理论相结合,还复习巩固了体育理论知识,加深学生对理论知识的理解从而更好地应用到实际中去。分层教学是建立在全面了解每个学生的体育技能水平以及身体素质的基础上的,根据体育技能水平将学生分成基础组、进阶组以及高水平组,实际教学训练中,重点关注基础组使之熟练掌握体育训练的基本技能和锻炼方法,达到相应的教学目标;在进阶组之间组织比赛以提升其基本技术和技能,充分调动其自主学习意识和学习积极性使其向高水平组看齐;高水平组内部可有计划地组织业余或课堂训练或竞赛,重点打磨其战术和技术,并在考虑学生意愿的情况下为校队选择储备队员。

#### 4.3 “三位一体”模式中“训练-竞赛”体系的打造

体育教学训练体系中,竞赛是体育训练教学的延伸,起到补充完善的作用。多数体育训练对学生的动作领悟能力要求较高,对此可采取“互助式”训练,教师巡回辅导,有目的地组织多种形式的竞赛来检验学习成果,让学生切身体验体育训练、及时发现对技战术的不足之处并及时改进。这种实战形式包含了竞赛展示、发现不足、分析并解决等系列环节,理论与实践相互促进,最大程度地提升了体育教学训练效果。

#### 4.4 “三位一体”教学模式的考核评价

在“三位一体”教学模式的教學评价方面采用多元化的评价机制,重新整合和分配课堂教学和体育训练的学分学时,通过增加“训练竞赛”在考核中的占比来使学生更多地参与到课外活动、课外训练中来。该评价机制包含理论素养、课外参与、技战术水平、情感态度及身体素质等内容,不单是定量的成绩评价,注重对学生在训练过程中的学习、训练等表现的综合评价,更客观准确更贴切于学生的学习效果。实践证明,“三位一体”教学模式的评价原则能更好引导学生自主学习体育理论知识、参加课内外体育训练和活动,有助于提升学生的综合体育素养。

## 5 素质拓展训练的体育教学训练改革及创新模式

### 5.1 素质拓展训练

素质拓展训练与一般体育教学训练不同,以学生为主体,遵循学习和实践相结合的原则,结合学生自身情况来强化学生体育综合素质的一种体验式体育教学模式。这种体育教学模式不仅训练学生体能还注重强化学生心理、激发学生潜力等方面的训练,与现代高校体育教学发展方向相匹配。很多高校在实际体育教学训练中,不断转变教学思维,将素质拓展训练融入渗透到体育教学训练中,充分调动了学生参加体育训练和课外活动的积极性,有效提高体育教学训练效果,促进学生体育综合素质的培养以及德智体美劳全面发展。

### 5.2 体育教学训练中素质拓展训练存在的问题

目前素质拓展训练在当下的体育教学训练中仍存在很多亟须解决的问题,如创新性不强、安全性保障欠缺以及师资队伍构建不完善等。理论上来说,素质拓展训练在综合素质

提升方面有很高的价值,实际上高校体育教学中教师不是特别重视素质拓展训练在体育训练中的应用,存在形式化主义,仅开展简单体能训练,没有将体育教学和训练、课外活动紧密结合,导致素质拓展训练没有充分发挥作用;部分高校在开展素质拓展训练时,创新地组织行走、爬山或攀岩的户外活动,但这些活动充满着很多不确定因素,缺乏相应的安全性保障。另外每个学生的身体素质也不尽相同,加上近几年物质生活水平大幅度提升,很多孩子吃苦耐劳的精神和能力偏弱,这些因素都可能引发风险,这使素质拓展训练活动的开展存在一定的难度。由于高校体育教学训练长期不受重视,在招聘体育教师时没有提出严格的标准,因此很多体育教师自身的专业知识水平普遍不高,这给素质拓展训练在体育教学训练中的应用又增加了难度。

### 5.3 体育教学训练中素质拓展训练的应用途径

素质拓展训练的核心理念是让学生在体育训练或体育活动中体验,以学生为主,教师起着组织和引导的作用,如某高校体育教学训练中开展“同舟共济”为主体的体育活动,教师将学生随机分成几个小组,给每个小组发一定数量的塑料板,让某小组所有成员站在塑料板上由其他小组成员选择去掉哪一个塑料板,统计不同小组在板上的时间,通过这种互动,锻炼了学生运动协调性、促进了生生之间、学生和教师之间的沟通交流;在开展任何的体育训练项目时安全原则是首要原则,体育教师要做好相应准备工作、认真检测场地及使用器材等,有效减少或避免风险发生。同时,教师要向学生示范科学的训练方法,确保学生都充分理解训练要点,以最大限度地预防各种意外伤害发生,这不仅有效保障训练中学生的安全,还利于提升学生的自我保护和安全防范意识。高校要有意识地提高体育教师的专业水平,组织体育教师进行专业训练学习,为教师提供来良好的学习素质拓展训练相关理论和内容的平台。体育教师也应转变教学训练思维,对教学进行反思并总结经验,不断改进教学训练方法。

## 6 结语

时代在进步,中国体育教学事业要与时俱进,通过有效的改革和创新跟上时代发展的步伐。与此同时,各高校也要积极转变思维,不断尝试找到与自身相契合的体育教学训练模式,加强对高职学生综合素质的培养力度,引导学生树立终身体育的理念,以促进中国高校体育教学训练事业的平稳健康发展。

## 参考文献

- [1] 邓伟涛,孙玉林.基于体育技能竞赛的高职体育教学改革策略——评《高校体育教学理念及模式创新研究》[J].皮革科学与工,2023,33(2):109.
- [2] 李宗珍.核心素养背景下高校体育课程教学训练模式改革策略[J].汉江师范学院学报,2022,42(3):136-140.
- [3] 尚力冲,程传银.超越技能:基于发展学生核心素养的体育深度教学[J].沈阳体育学院学报,2018(3).